



Re.cetario
Plant Based
Nestlé®



¿Sabías que tus hábitos alimenticios pueden ayudar al planeta?

Modificar nuestros patrones de alimentación pueden ayudar a frenar la deforestación, reducir el uso del agua y la contaminación, así como luchar contra el cambio climático.

La dieta de cada persona se ve influida por la cultura, geografía, presupuesto, preferencias, estado de salud y hasta por las estaciones del año, pero sin duda, existen maneras donde todos podemos aportar un granito de arena con acciones en nuestra alimentación que beneficien a nuestro planeta.

En este **re.cetario** vas a encontrar platillos que te van a encantar con productos como Nature's Heart® y CARNATION® CLAVEL®, que serán parte de este menú nutritivo que va a **contribuir al bien del planeta**.

Al lograr adoptar hábitos más saludables y sostenibles, nos ayudará a tener un futuro en el que nuestro planeta pueda alimentarnos a todos.



Porciones: 4

INGREDIENTES

- 12 flores de calabaza, lavadas y desinfectadas.
- 1/2 cebolla, cortada en trozos.
- 2 tazas de agua.
- 2 cucharadas de sal con pimienta.
- 2 tazas de Alimento Líquido Nature's Heart® De Almendra Sin Azúcar.
- 4 flores de calabaza lavadas y desinfectadas (para decorar).
- 1 bolsa de Nature's Heart® Almendras Rebanadas (200 g).

Tiempo: 20 minutos

PREPARACIÓN

- 1 Licúa las flores de calabaza con la cebolla, el agua, la sal con pimienta y el Alimento Líquido Nature's Heart® De Almendra Sin Azúcar hasta integrar por completo.
- 2 Calienta en una olla hasta que espese ligeramente moviendo constantemente.
- 3 Sirve la crema en un tazón. Decora con las flores de calabaza y las Nature's Heart® Almendras Rebanadas.
- 4 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.



ECOTIP

Al cocinar con sartenes y ollas del tamaño proporcional a la comida que preparas, reduces el gasto de gas o energía eléctrica que utilizas. También existen utensilios para cocinar más rápido como las ollas exprés, con el que logras que el calor se concentre y tus alimentos tengan una cocción más rápida.

CREMA DE FLOR DE CALABAZA CON ALMENDRA



ARROZ

CREMOSO CON

CHAMPIÑONES Y HABAS

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz, remojado en agua caliente por 20 minutos y escurrido.
- 2 cucharadas de aceite de maíz.
- 1 diente de ajo.
- 1/4 de pieza de cebolla mediana.
- 1/2 cucharadita de sal con pimienta.
- 2 tazas de agua.
- 1 taza de Alimento Líquido Nature 's Heart® Sabor Avena y Linaza.
- 1 cucharada de cúrcuma.
- 1 cucharada de sal con ajo.
- 1 taza de agua.
- 1 taza de champiñones, rebanados y asados.
- 1 taza de habas, cocidas.
- 4 ramitas de cilantro, desinfectado y picado finamente.

Tiempo: 30 minutos + cocción

PREPARACIÓN

- 1 En una cacerola, calienta el aceite y fríe el arroz hasta que dore ligeramente.
- 2 Licúa el ajo con la cebolla, la sal con pimienta y las 2 tazas de agua. Vierte lo que licuaste; cocina a fuego alto hasta que comience a hervir, tapa y cocina a fuego bajo 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Retira del fuego y deja reposar unos minutos.
- 3 Licúa el Alimento Líquido Nature 's Heart® Sabor Avena y Linaza, la cúrcuma, la sal con ajo y el agua. Vierte la mezcla sobre el arroz con los champiñones y las habas. Cocina a fuego bajo por 10 minutos. Sirve con el cilantro y disfruta.
- 4 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.



ECOTIP

Evita el plástico, aunque son prácticos al momento, sólo perjudican a nuestro planeta, por lo que materiales como el vidrio o barro, son opciones de refractarios que te durarán mucho más tiempo.



Porciones: 4

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas, cocidas.
- 1 taza de CARNATION® CLAVEL® Origen Coco.
- 1 cucharada de sal con pimienta.
- 2 calabacitas, cortadas por la mitad de forma vertical.
- 1 taza de soya texturizada hidratada.
- 1 paquete de queso vegano, rallado.
- 1 jitomate, cortado en cubos.
- ½ cebolla, picada finamente,
- 4 ramitas de cilantro, desinfectado y picado finamente.
- 2 limones, su jugo.

Tiempo: 20 minutos

PREPARACIÓN

- 1 Licúa las lentejas con la CARNATION® CLAVEL® Origen Coco, y la sal con pimienta. Sobre las calabacitas unta un poco de las lentejas con la soya previamente escurrida y el queso.
- 2 En una sartén caliente cocina por 10 minutos a fuego medio con la tapa puesta. Mezcla el jitomate con la cebolla, el cilantro y el jugo de limón.
- 3 Sirve las calabacitas con el pico de gallo y ofrece.
- 4 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.



ECOTIP

Aprovecha los residuos orgánicos que se generan al cocinar y convertirlos en composta para tus plantas o cultivos.

CALABAZAS RELLENAS DE LENTEJAS



LENTEJAS CON CREMA DE ALMENDRAS

Porciones: 4

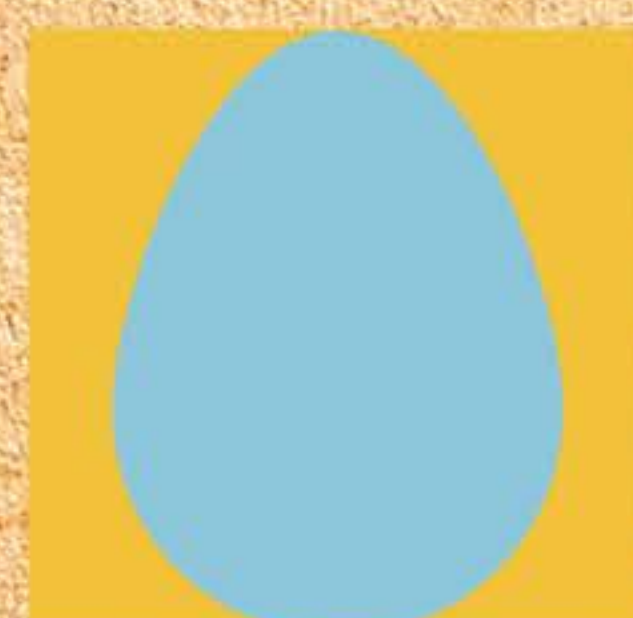
INGREDIENTES

- 2 tazas de Alimento Líquido Nature ´s Heart® De Almendra.
- 1 cucharadita de nuez moscada.
- 1 cucharada de sal con ajo.
- 1 cucharada de sal con cebolla.
- 2 tazas de agua.
- 2 tazas de lentejas cocidas.
- 1 taza de papa, cocida y cortada en cubos.
- 4 ramitas de cilantro, desinfectado y picado finamente.

Tiempo: 30 minutos + cocción

PREPARACIÓN

- 1 Licúa el Alimento Líquido Nature ´s Heart® De Almendra con la nuez moscada, la sal con ajo, la sal con cebolla y el agua.
- 2 Cocina la mezcla anterior por 10 minutos a fuego medio con las lentejas y las papas.
- 3 Sirve y decora con el cilantro.
- 4 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.



ECOTIP

Existen atomizadores para grifos que dispersan el agua que utilizas para lavar los trastes y utensilios de cocina. También siempre hay que estar pendientes de no tener alguna fuga de agua en el hogar.



Porciones: 4

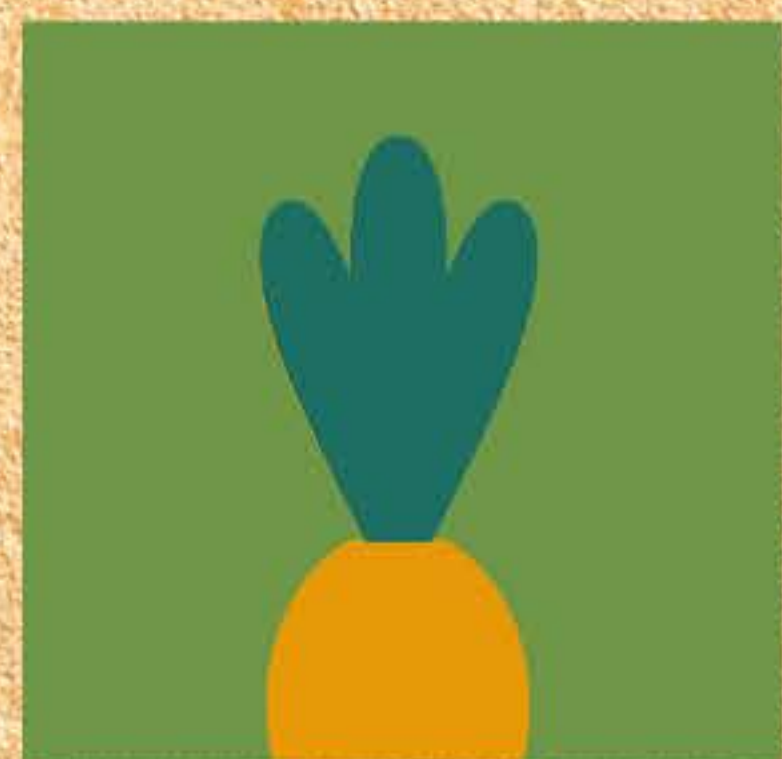
INGREDIENTES

- 4 zanahorias ralladas.
- $\frac{1}{4}$ de cebolla.
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de sal con ajo.
- 2 tazas de CARNATION® CLAVEL® Origen Almendra.
- 2 tazas de agua.
- 2 tazas de soya texturizada hidratada.
- 2 tazas de brócoli cocido.

Tiempo: 10 minutos

PREPARACIÓN

- 1 Licúa las zanahorias con la cebolla, la sal con ajo, la CARNATION® CLAVEL® Origen Almendra y el agua hasta integrar por completo.
- 2 En una olla agrega la mezcla anterior con la soya previamente escurrida y el brócoli. Cocina a fuego medio por 9 minutos moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 3 Sirve y ofrece.
- 4 Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos.



ECOTIP

Si consumes productos locales y de temporada, reduces la huella ecológica que hace el transporte, además podrás disponer de productos más frescos y saludables para toda la familia.

CREMA DE ZANAHORIA CON BRÓCOLI





Re.[®]piensa tu alimentación.

Conoce los diferentes patrones de alimentación sostenible
que puedes adaptar a tu estilo de vida:

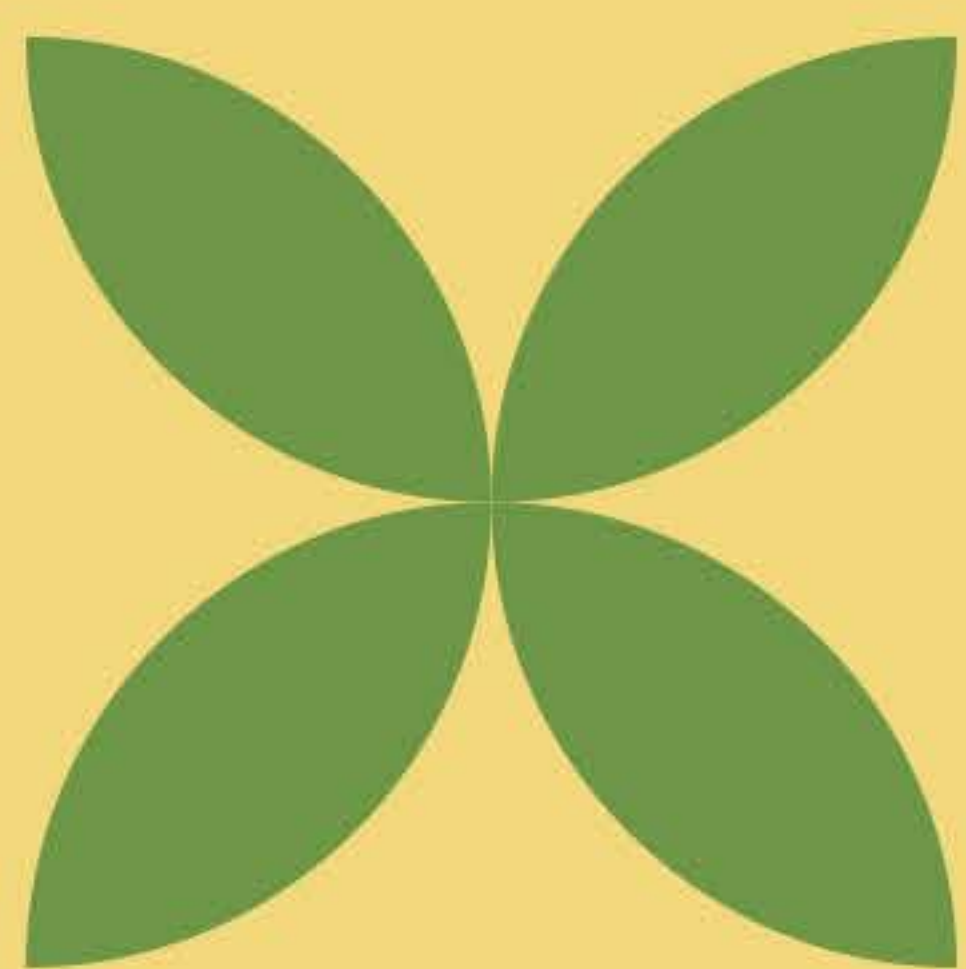
Una dieta vegetariana o basada en **plantas**.

Una vegetariana es derivada de plantas, incluyendo
hongos, algas y excluyendo cualquier carne animal
y puede o no incluir productos lácteos, huevos y/o miel.





Tipos de dietas vegetarianas.



Flexitariana: Tiene principios de una dieta vegetariana pero puede incluir carnes y demás alimentos de origen animal hasta 3 veces por semana.



Ovolactovegetariano: Incluye huevos, leche y productos lácteos.

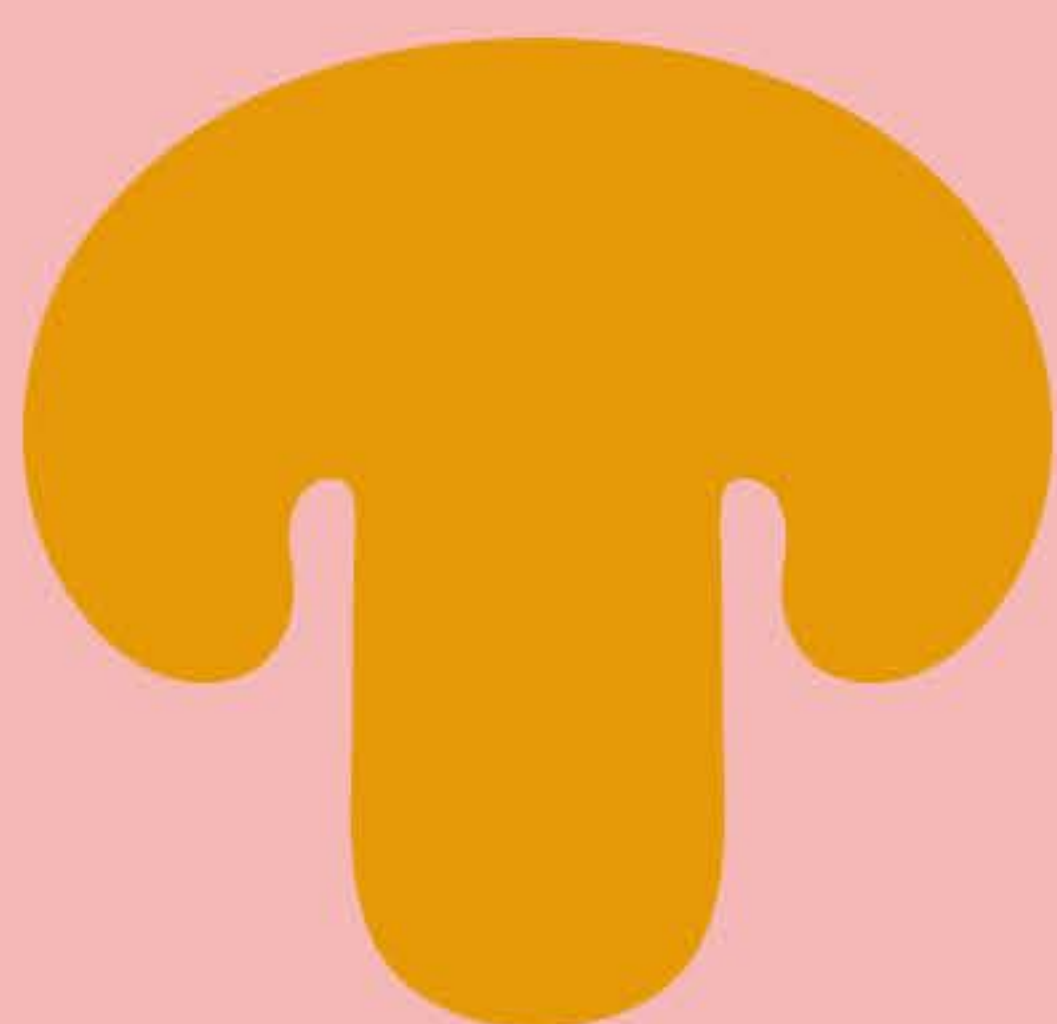
Lactovegetariano: No consume huevos pero incluye leche y productos lácteos.

Ovovegetariano: Incluye huevos pero no consume leche ni productos lácteos.



Vegetariano estricto: No consume ningún producto de origen animal.

Vegano: Posición ética para cuidar y respetar a los animales, además de que en su alimentación excluyen todos los alimentos de origen animal y derivados, también todos aquellos que se utilicen con otros fines, como: ropa, cosméticos, deportes, entretenimiento, investigación donde haya animales involucrados.

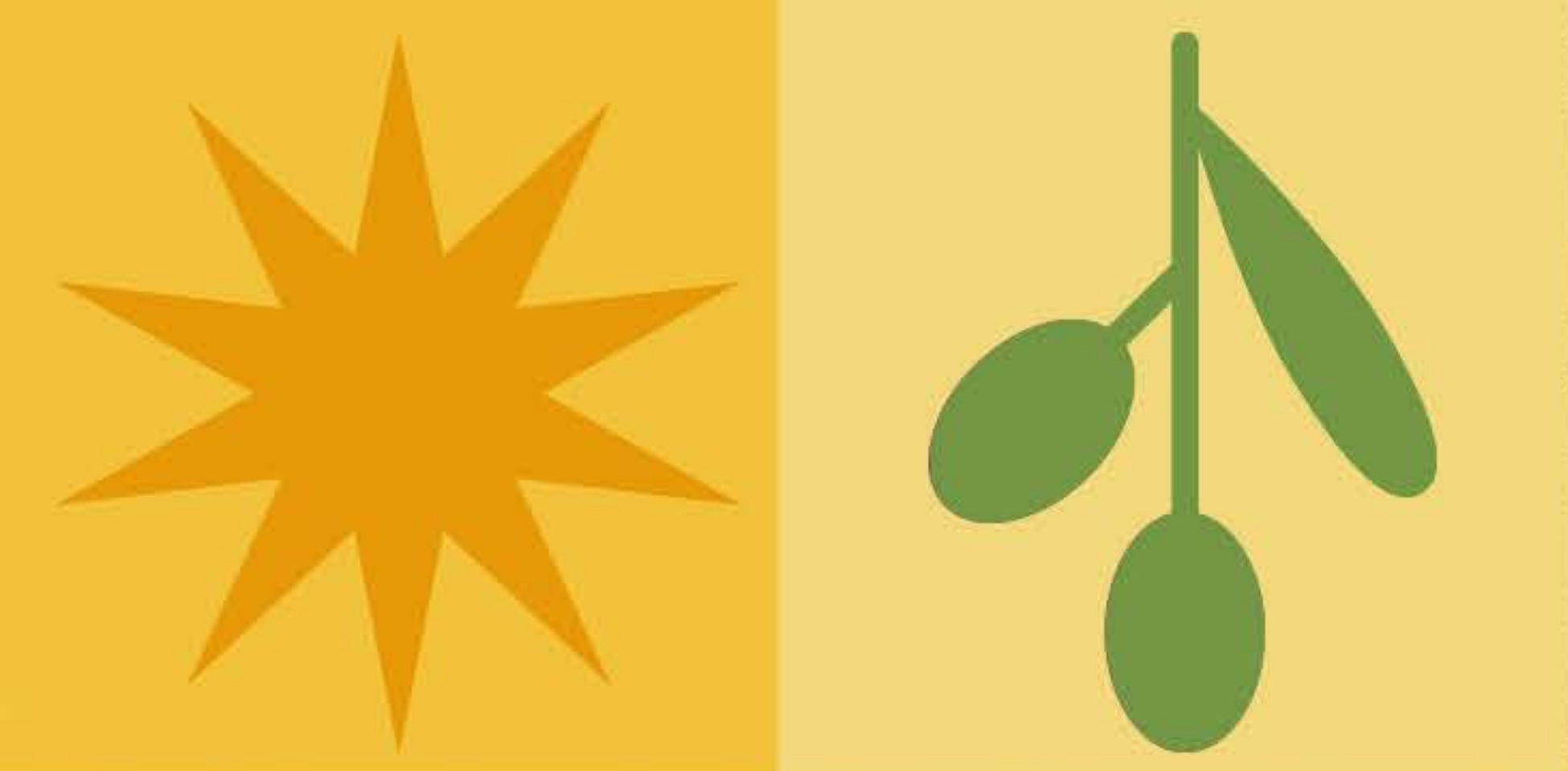




¿Y cómo una alimentación sustentable ayuda a la nutrición?

Existen mitos y realidades sobre la proteína vegetal. La combinación entre cereales y leguminosas hace una proteína de alta calidad porque en conjunto nos aportan todos los aminoácidos esenciales. Sobre esto, existen muchos mitos, aquí te los desmentimos:

	Mito La proteína vegetal no es "tan buena" como la proteína animal.
	Realidad La calidad depende de la fuente de proteína vegetal o de su combinación. Puede ser igual o mejor que la proteína animal.
	Mito Las proteínas de diferentes alimentos vegetales deben consumirse juntas en la misma comida para lograr un alto valor nutritivo.
	Realidad No es necesario consumir todos los aminoácidos en la misma comida. Lo más importante es consumirlos a lo largo del día.

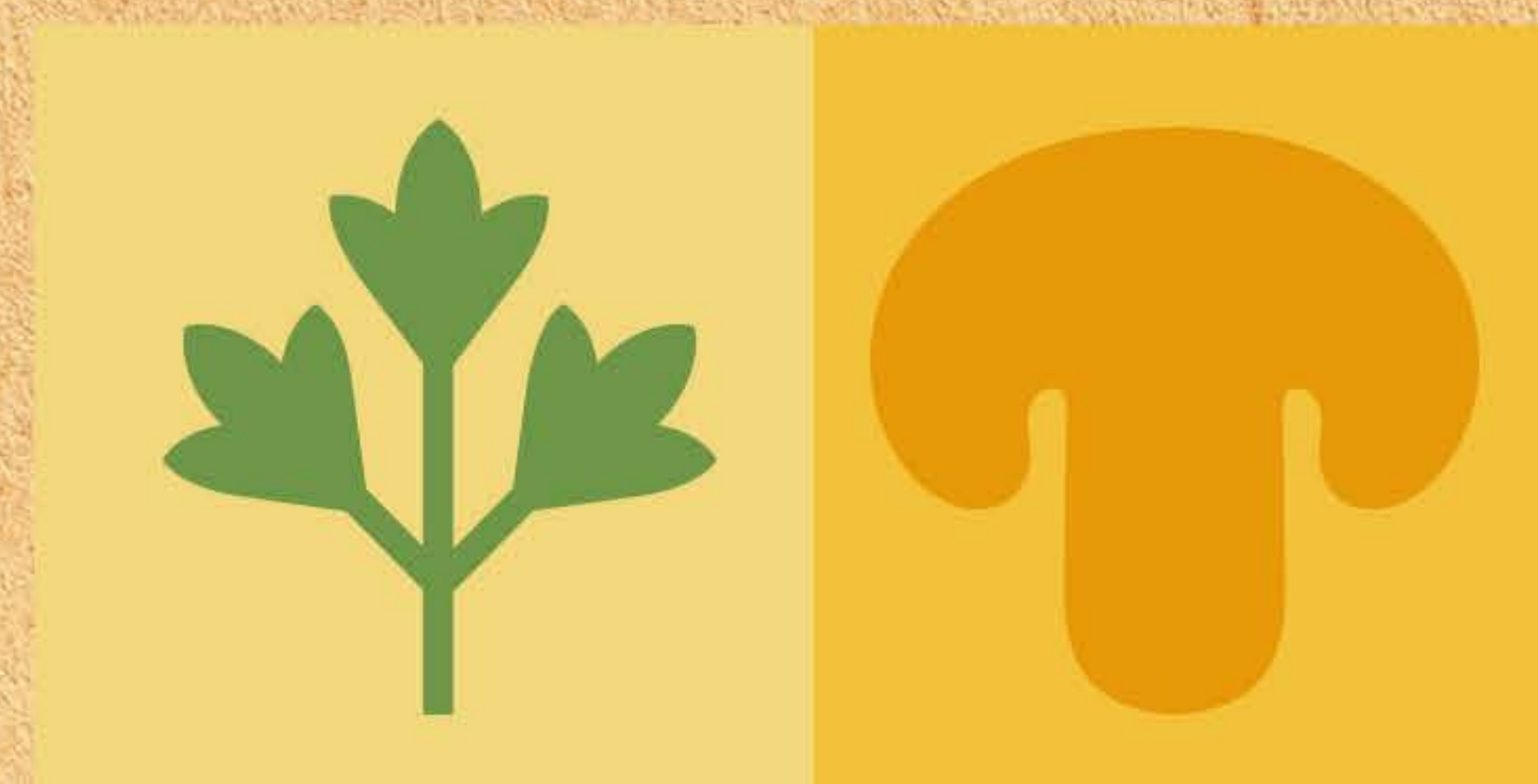


¿Cómo armar un plato vegetariano?



Haz un consumo inteligente con "Antioxidantes".

Hay 64.27 veces más antioxidantes en los alimentos procedentes del reino vegetal que en los alimentos procedentes del reino animal. Empieza a agregar semillas oleaginosas (nuez, almendra, ajonjolí), cereales integrales (avena) y leguminosas (frijol, lenteja, haba, soya) a tu dieta.





Impacto ambiental de una alimentación sostenible.

¿Sabías que...?

La industria ganadera utiliza más del 80% de la tierra cultivable del planeta, además de que se utilizan 10 veces más calorías para alimentar animales de granja que las disponibles en su carne, o sea los animales de granja comen mucha más comida de la que producen.

Actualmente, casi dos tercios de toda la soya, el maíz, la cebada y un tercio de todos los cereales se utilizan como alimento para animales.

Reducir el consumo de carne en nuestra alimentación tiene un impacto positivo en el medio ambiente, debido a que 1 gramo de proteína vegetal requiere 20 veces menos tierra de la necesaria para la producción de carne de res.

**¡Contamos contigo por
el bien del planeta!**

