

# Día sin Carne

## 20 de Marzo

Invita a un amigo  
a no comer carne este día

- ★ Tu salud se beneficiará
- ★ Evitarás el deterioro ecológico
- ★ Acaba con el hambre en el mundo
- ★ Dejarás de ser cómplice del sufrimiento de millones de animales

Hazte vegetariano  
y salva 95 vidas al año



# Día sin Carne

## 20 de Marzo

Invita a un amigo  
a no comer carne este día

- ★ Tu salud se beneficiará
- ★ Evitarás el deterioro ecológico
- ★ Acaba con el hambre en el mundo
- ★ Dejarás de ser cómplice del sufrimiento de millones de animales

Hazte vegetariano  
y salva 95 vidas al año



# Día sin Carne

## 20 de Marzo

Invita a un amigo  
a no comer carne este día

- ★ Tu salud se beneficiará
- ★ Evitarás el deterioro ecológico
- ★ Acaba con el hambre en el mundo
- ★ Dejarás de ser cómplice del sufrimiento de millones de animales

Hazte vegetariano  
y salva 95 vidas al año



# ★ falafel ★

## Ingredientes:

- 400 gramos de garbanzos
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 1,5 cucharada de curry en polvo
- perejil fresco
- cilantro fresco, opcional
- 1 sobre de levadura
- sal

## Preparación:

- Remojar garbanzos toda la noche
- Escurrir y batir sin cocerlos
- Cortar ajos, perejil, cilantro
- Hechar estos junto con la sal y la levadura sobre los garbanzos molidos
- Cortar cebollas y apio y freir y agregarles curry cuando ablanden
- Juntar esto con el resto y batir
- Dejar reposar en nevera 30 min
- Hacer bolas, freir en abundante aceite
- Acompañar con verduras o ensalada

# ★ falafel ★

## Ingredientes:

- 400 gramos de garbanzos
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 1,5 cucharada de curry en polvo
- perejil fresco
- cilantro fresco, opcional
- 1 sobre de levadura
- sal

## Preparación:

- Remojar garbanzos toda la noche
- Escurrir y batir sin cocerlos
- Cortar ajos, perejil, cilantro
- Hechar estos junto con la sal y la levadura sobre los garbanzos molidos
- Cortar cebollas y apio y freir y agregarles curry cuando ablanden
- Juntar esto con el resto y batir
- Dejar reposar en nevera 30 min
- Hacer bolas, freir en abundante aceite
- Acompañar con verduras o ensalada

# ★ falafel ★

## Ingredientes:

- 400 gramos de garbanzos
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 1,5 cucharada de curry en polvo
- perejil fresco
- cilantro fresco, opcional
- 1 sobre de levadura
- sal

## Preparación:

- Remojar garbanzos toda la noche
- Escurrir y batir sin cocerlos
- Cortar ajos, perejil, cilantro
- Hechar estos junto con la sal y la levadura sobre los garbanzos molidos
- Cortar cebollas y apio y freir y agregarles curry cuando ablanden
- Juntar esto con el resto y batir
- Dejar reposar en nevera 30 min
- Hacer bolas, freir en abundante aceite
- Acompañar con verduras o ensalada