



¿QUÉ USAR EN UN PLATO 100% VEGANO?



CEREALES, TUBÉRCULOS Y RAÍCES,

como arroz, maíz, papas, yuca, camote.



HORTALIZAS, como rúcula, pepino, zapallo italiano, repollo, brócoli y zapallo.



GRASAS SALUDABLES, como aceite de oliva, frutos secos, semillas y palta.



LEGUMBRES Y OTRAS FUENTES PROTEICAS VEGETALES,

como los diferentes tipos de porotos, garbanzo, soya, porotos verdes, lentejas, arvejas, carne de soya, tofu (alimento a base de leche de soya cuajada) y tempeh (alimento fermentado a base de soya u otra legumbre).



SEMILLAS, como quinoa, linaza, chía y sésamo.



HONGOS, como callampas, champiñón y shiitake.



FRUTAS, como piña, plátanos, uva, naranja, limón y mango.



HIERBAS O ESPECIAS FRESCAS

como albahaca, orégano, ajo, cebolla, perejil, cebollín, cilantro, entre otros. Además de aumentar el sabor, son ricas en nutrientes.



QUESOS, HAMBURGUESAS, LECHE Y MAYONESA A BASE DE PLANTAS

¡Los mercados también ofrecen una serie de soluciones rápidas! Entre ellas, hamburguesas, leches, quesos y otros productos de origen 100% vegetal, que son prácticos y pueden servir en la preparación de diversos platos.



¿Quieres aprender a preparar pastel de papas, torta de chocolate, bizcochos y otros platos con ingredientes 100% de origen vegetal? Encuentra recetas de platos típicos de la gastronomía de Chile **aquí**.

Para más información sobre el programa EligeVeg, entra a: www.eligeveg.com/empresas



Unilever
Food
Solutions

Apoiar. Inspirar. Transformar.