



1. Cocción vegetal cotidiana

Fotografía real de stock: Pexels

Una alimentación vegana se construye con preparaciones basadas en vegetales, cereales, legumbres, semillas y otros ingredientes de origen vegetal. La imagen representa una comida sencilla, colorida y adaptable a la vida diaria.



2. Diversidad de proteínas vegetales

Fotografía real de stock: Pexels

Legumbres, tofu, edamame y otras alternativas vegetales permiten combinar sabores, texturas y nutrientes. La variedad es una herramienta central para planificar comidas veganas equilibradas.



3. Preparación del tofu

Fotografía real de stock: Pexels

El tofu es un alimento elaborado a partir de soja y puede utilizarse en platos salados o dulces. Cortarlo, condimentarlo y cocinarlo correctamente ayuda a incorporarlo de manera práctica al menú.



4. Plato vegano equilibrado

Fotografía real de stock: Pexels

Un plato completo puede integrar arroz, legumbres, tofu y vegetales. Esta combinación visualiza cómo reunir distintas fuentes de energía, fibra y proteína vegetal en una sola preparación.



5. Selección y lavado de vegetales

Fotografía real de stock: Pexels

La elección de productos frescos y su correcta higiene forman parte de la organización de una cocina vegana. Preparar los ingredientes con anticipación facilita una alimentación variada.



6. Legumbres, tofu y semillas

Fotografía real de stock: Pexels

Los garbanzos, el tofu y las semillas muestran distintas fuentes vegetales que pueden combinarse en comidas nutritivas. La imagen destaca la importancia de conocer ingredientes y porciones.



7. Planificación de comidas

Fotografía real de stock: Pexels

Organizar verduras, hongos, palta, cereales y condimentos ayuda a crear recetas completas y evitar la monotonía. La planificación también permite aprovechar mejor los alimentos disponibles.



8. Tofu como alternativa vegetal

Fotografía real de stock: Pexels

El tofu puede marinarse y acompañarse con semillas, salsas y vegetales. Su versatilidad permite reemplazar ingredientes de origen animal en numerosas recetas sin perder variedad culinaria.



9. Soja y bebida vegetal

Fotografía real de stock: Pexels

La soja puede presentarse como grano, tofu o bebida vegetal. Reconocer estas alternativas ayuda a comprender la diversidad de productos disponibles dentro de una alimentación vegana.



10. Cocina basada en vegetales

Fotografía real de stock: Pexels

Zanahorias, espárragos, arvejas y pimientos muestran la amplitud de colores y texturas de la cocina vegetal. Ser vegano implica aprender a seleccionar, combinar y preparar alimentos de origen vegetal.