

#LaParrillaVeggie: más de 13 mil personas han descargado desafío vegano para el 18

El documento, con más de 20 recetas y consejos sobre qué y dónde comprar para hacer un asado completamente vegetariano estas fiestas, se publicó el viernes y se puede descargar gratuitamente.

En 4 días, más de 13 mil personas ya han descargado el documento #LaParrillaVeggie, un recetario de 60 páginas que desafía e invita a comer vegano durante fiestas patrias. Desde la masa para las empanadas, creativas ensaladas y hasta cómo preparar en casa tu propio chorizo sin ingredientes de origen animal: tiene recetas de chefs e influencers del mundo veggie para motivar a los chilenos a celebrar las fiestas patrias de este año de forma más consciente con los animales y el medio ambiente.

La iniciativa es de la chef vegana Javiera Quiroz, que incluyó recetas propias y convocó a otros conocidos veganos y vegetarianos para que propusieran preparaciones entretenidas. El documento tiene recetas de todo tipo: para la parrilla u horno, anticuchos, empanadas, ensaladas y acompañamientos, recetas dulces, y de elaborados tragos para celebrar en casa este dieciocho. Además, cuenta con una sección para quienes no les gusta cocinar o no quieren complicarse, con ideas y datos sobre qué comprar listo o es rápido de preparar.

“La mayoría de las recetas son simples y accesibles, con ingredientes que encuentras en supermercados, verdulerías y ferias, y lo ideal es cocinar y preparar en casa todo, porque es más barato”, sugiere la chef.

El documento también incluye recomendaciones para llevar un 18 más sustentable, y tips de una doctora para no excederse y considerar también el aspecto nutricional durante estas fiestas. Cuenta con el apoyo de 3 famosos embajadores: la actriz y comunicadora Eliana Albasetti, la bailarina y emprendedora Vivi Rodrigues, y el animador y locutor Matías Vega.

Javiera Quiroz inició este proyecto el 2019, y decidió repetirlo este año por el éxito que tuvo. “Le fue muy bien: muchas personas tenían ganas de cambiar su alimentación, era un buen mes para plantearse el desafío de dejar la carne fuera del plato”, cuenta. Esta segunda versión de #LaParrillaVeggie es más elaborada y busca romper la idea de que los veganos solo comen ensaladas en un asado: “El desafío es probar y difundir que se puede llevar una alimentación vegetal rica, sabrosa y variada, utilizando nuestras redes sociales para un fin positivo”, explica.

Participar en el desafío es completamente gratuito: se puede descargar el documento en el sitio web laparrillaveggie.cl y utilizar el hashtag #LaParrillaVeggie en redes sociales para compartir ideas y preparaciones veganas.

Además, quienes se sumen al desafío descargando la revista desde el sitio web e ingresando su correo electrónico, estarán participando por una de las 3 Gift Cards de JetSmart que sortearán junto a la aerolínea.

Recetas de Javi

Javiera Quiroz es Administradora de Artes Culinarias de IP Culinary, y desde hace 3 años se dedica a compartir recetas veganas a través de su blog (recetasdejavi.cl) y de su cuenta de Instagram ([@RecetasDeJavi](https://www.instagram.com/RecetasDeJavi)), con más de 70 mil seguidores. Desarrolla iniciativas para promover la dieta basada en plantas durante todo el año, como el exitoso #PlanDeJavi, una planificación semanal que consiste en cocinar un solo día para toda la semana, y ayuda a programar y ordenar las comidas a quienes buscan comer más saludable pero no tienen tanto tiempo.