



Cómo preparar leches vegetales

Trece recetas fáciles para realizar en casa

De Damn — Martes, 01 de Septiembre del 2015 a las 18:05

Las **leches vegetales** son grandes aliados para aquellos que hacen uso de las dietas que restringen leches de origen animal, tales como los **veganos**, quién tiene una intolerancia o alergia a la lactosa o cualquier otro elemento presente en la leche animal. Todos ellos tienden a reemplazar la leche animal por los vegetales en su menú.

Por lo general, existe poca variedad de leches vegetales disponibles en los supermercados normales, y cuando se encuentran, presentan un precio muy alto. Otra desventaja de leches vegetales procesadas? es que casi siempre presentes conservantes, colorantes, azúcar y edulcorantes, lo que hace que muchas de estas propiedades se pierdan.

Una alternativa a las leches vegetales industrializadas es **hacerlas en casa**. El proceso para obtener leche de diferentes tipos de granos y cereales es muy similar. La mayoría de las veces, se debe dejar el grano o cereal en remojo durante unas horas, batir con agua y colar, pero no es una regla.

Echa un vistazo a 13 recetas de diferentes leches vegetales y apréndelas a hacerlas en casa:

1. **Leche de soja:** Dentro de las leches vegetales, la *leche de soja* es la más conocida. Para hacerlo basta dejar la salsa de soja durante doce horas, batir en la licuadora con tres tazas de agua por cada taza de soja, colar el líquido y cocinar hasta que la espuma desaparezca. Con el resto de la leche, llamado okara, puedes hacer tortas, galletas e incluso añadir al jugo verde.
2. **Leche de maní:** La *leche de maní* tiene un sabor similar a la leche de almendras, con la ventaja de ser más económica. Hay varias maneras de obtener la leche, dependiendo del gusto de quién va a prepararlo. Sólo se puede dejar el maní en remojo, batido y colado.
3. **Leche de almendras:** Además de ser consumida pura, la *leche de almendras* es ideal para su uso en las recetas, ya que su sabor es uno de los más neutrales entre las leches vegetales. Para ello simplemente deja las almendras en remojo durante, al menos, doce horas, triturando en la licuadora con cuatro tazas de agua por cada taza de almendras. Si lo deseas, agrega esencia de vainilla.
4. **Leche de sésamo:** El sésamo es un óptimo alimento para reducir el colesterol malo y, además, su leche tiene más calcio que la leche de vaca. Para preparar la *leche de sésamo* puedes utilizar sésamo negro o beige. Dejar en remojo durante ocho a doce horas, batir en una licuadora con tres o cuatro tazas de agua y colar.
5. **Leche de linaza:** La linaza posee función astringente, es decir, es un gran aliado en la pérdida de grasa. El uso de esta semilla también se asocia con el tratamiento de problemas de la piel como la sequedad, la psoriasis, el acné y las alergias. Para hacer la *leche de linaza* deja las semillas hidratando en agua durante ocho horas. A



continuación, mezcla bien en una licuadora la linaza con agua, usando una taza de agua por cada dos cucharadas de linaza.

6. **Leche de semillas de calabaza:** Las *semillas de calabaza* son, a menudo, descartados porque sólo la pulpa de la calabaza se consume. Se puede hacer una leche vegetal muy nutritiva con las semillas que normalmente se desperdicia. Para ello simplemente deja las semillas en remojo durante doce horas. Por cada taza de semillas usa cuatro tazas de agua, tritura en una licuadora y cuélalas.
7. **Leche de avena:** La mayor ventaja que esta leche tiene es el tiempo de preparación. A diferencia de otras leches vegetales, *la avena* no necesita quedar en remojo, la leche no es cocida y la preparación termina en unos pocos minutos. Por cada dos tazas de avena en polvo usa cuatro tazas de agua. Tritura en una licuadora y a colar.
8. **Leche de arroz:** La *leche de arroz* es una de las leches vegetales de textura más fina. No hay necesidad de dejarla en remojo, pero es necesario cocinar. Para la preparación utiliza un litro de agua por cada taza de arroz, que puede ser de color blanco o marrón. Cocina durante quince minutos, tritura en una licuadora y cuélalo.
9. **Leche de castañas:** La *leche de castañas* es un buen sustituto de la leche de vaca en platos salados. Puede ser utilizado en salsa blanca y puede reemplazar la crema de leche. Para ello utiliza 500 ml de agua por cada ocho castañas, tritura las castañas en una licuadora, agrega agua y, finalmente, cuélalo.
10. **Leche de castaña de caju:** Para utilizar esta leche utiliza un litro de agua por cada 100g de nueces de caju. Deja en remojo durante al menos ocho horas, tritura las castañas en una licuadora con 300ml de agua durante un minuto, añade 700ml más de agua y tritúralo.
11. **Leche de nueces:** Las propiedades medicinales de los frutos secos son muchos. Estos incluyen la reducción del riesgo de la diabetes y el aumento de la serotonina, responsable de buen humor. Para hacer la *leche de nueces* basta triturar dos tazas de agua por cada taza de frutos secos y colar hasta obtener la textura deseada.
12. **Leche de girasol y ñame:** esta leche es muy enérgica y gran fuente de vitamina E. Para preparar deja las semillas de girasol en remojo durante doce horas. Después, mezcla las semillas de girasol con agua y un pequeño ñame pelado y cortados en cubitos.
13. **Leche de quinoa:** la leche de quinoa es rápida y fácil de preparar. Utiliza dos tazas de agua por cuatro cucharadas de quinoa. Ponlo todo en la licuadora y deja reposar durante quince minutos. Luego bátelo durante un minuto y está listo. En este caso, no es necesario colar.

Siguiendo una alimentación saludable y equilibrada, las leches vegetales pueden **complementar tu dieta**. Recordando que cada persona puede tener necesidades específicas para el consumo de nutrientes diarios.