

LECHES VEGETALES





Ingredientes:

1 litro de agua caliente

¼ Taza de sésamo blanco

50gr de avellana (opcional)

Procedimiento:

Remojar aparte el sésamo de la avellana por 3 horas.
Licuar con el agua caliente y ½ taza de agua fría.
Filtrar con tela (tela gasa) de leches vegetales.
Endulzar con 1 cucharada de miel de caña o azúcar de coco.



Г
Ш
С
И
Ш

LECHE DE NUEZ PECAN

Ingredientes

7 pecanas

3 cucharadas de azúcar de coco

4 avellanas (opcional)

1 cucharada de pito de cañahua (opcional)

Procedimiento

Se calienta 1 taza de agua, poner en la licuadora junto con los demás ingredientes, licuar, filtrar, calentar por 2 minutos si dejar de revolver y servir!



LECHE DE MACADAMIA

Ingredientes

1 taza de nuez de macadamia

¼ taza de caju (opcional)

2 ½ de agua

Procedimiento

Licuar , colar y servir!!



LECHE DE QUINOA

Ingredientes

1/3 taza de quinoa blanca

miel de caña o chancaca

1 y ½ litro de agua

Procedimiento

Se tuesta la quinoa durante 10 minutos a fuego medio moviendo constantemente hasta que dore la quinoa y huelga a semilla.

Luego incorporar a la licuadora con un litro de agua hasta que se vea de color crema.

Se filtra con tela gasa o una tela de leches.

Luego con la quinoa que quede pegada en la licuadora se vuelve a licuar unos 3 minutos con medio litro de agua .

Se filtra. Y se puede guardar o botar el afrecho.

Para una porción grande de colada caliente dulce:

Medio litro de esa leche se pone a calentar con 4 cucharadas de miel de caña o chancaca..





Leche de Pistacho

Ingredientes

½ taza de Pistachos sin tostar
1 taza de agua caliente
2 tazas de agua

Elaboración

Retirar el cascarón de los pistachos, luego poner en la licuadora y conservar por 5 minutos con el agua caliente, luego licuar por 1 minuto e ir agregando las 2 tazas de agua restantes por un minuto más. Filtrar la leche y conservar en nevera.

Combinaciones recomendadas:

Leche de almendra boliviana + algarrobo + canela

Canela + pito de cañahua





Leche de Cajú y almendra Boliviana



Ingredientes

1/3 taza de cajú

4 almendras bolivianas

1 y ½ Taza tazas de agua

Elaboración

Agregar todo a una licuadora, conservar por 5 minutos y licuar por 3 minutos. Filtrar la leche y conservar en nevera.

Combinación recomendada:

algarrobo + canela + hielo



LECHE DE COCO

Ingredientes

1 taza de pulpa de coco

2 tazas de agua

Elaboración

Llevar el coco junto con el agua a una licuadora, mezclar muy bien y filtrar con una tela.

Crema de coco para postres o salsas:

Dejar reposar la leche de coco en frasco de vidrio durante toda la noche, y al día siguiente retirar la crema blanca que queda encima del agua, reservar y consumir el mismo día.



Leche Almendra Española



Ingredientes

1/2 taza de Almendra
1 taza de agua

Elaboración

Poner las almendras 1 minuto en agua hirviendo, luego retirar con un colador y retirar la cascara, lavar bien y licuar con la 1 ½ tazas de agua. Filtrar y conservar en nevera.

Combinaciones recomendadas:

Algarrobo + chancaca (panela)

Pito de cañahua + canela + chancaca (panela) + hielo

Leche de Avena

Ingredientes

½ taza de hojuela avena gruesa
2 tazas de agua
1 pizca de sal rosada
3 almendras española opcional

Elaboración

Si se le va a agregar las almendras, quitar la cascara, con agua hirviendo y dejarla por 2 minutos.

Remojar por 10 minutos la avena en 1 taza de agua.

Agregas la taza restante y con un mixer o licuadora mezclar durante 1 minuto, filtrar la leche y conservar en nevera.

Combinaciones recomendadas:

Chancaca (panela) + Canela + hielo

Chancaca (panela) + algarrobo + Canela + hielo



Leche de Girasol



Ingredientes

1/2 taza de girasol sin tostar y sin sal
3 tazas de agua caliente
1 pizca de sal

Elaboración

Conservar en licuadora las semillas por 5 minutos con 1 taza de agua, luego licuar por 2 minutos, añadir las otras dos tazas por 2 a 3 minutos mas. Filtrar la leche y conservar en nevera.

Combinaciones recomendadas:

Granola con coco y girasol + chancaca

Leche de coco + chancaca (panela)



Leche de Maní

Ingredientes

1/2 taza de maní con cascara
1 ½ tazas de agua

Elaboración

Poner 1 minuto el maní en agua hirviendo, luego retirar con un colador y retirar la cascara, lavar bien y licuar con la 1 ½ tazas de agua. Filtrar y conservar en nevera

Combinaciones recomendadas:

Chancaca (panela) + algarrobo + canela + pito de cañahua

Algarrobo + chancaca (panela)

