

# RECETARIO DE LECHE VEGETALES

## LECHE DE ARROZ INTEGRAL

### PROPIEDADES



La leche de arroz es la más hipoalergénica de todas las bebidas que sustituyen a los lácteos. La leche de arroz contiene una generosa cantidad de nutrientes bastante equilibrada para

aquellos que no son capaces de tolerar otras alternativas a la leche común, bebidas de frutos secos o sésamo.

Ni grasas saturadas ni colesterol. Sólo hay 1 gramo de grasa por cada vaso y nada de esa grasa es saturada. La leche de arroz es también libre de colesterol, por lo que funciona bien para las personas con restricciones dietéticas sobre la grasa y el colesterol.

Una buena fuente de vitaminas B. El arroz integral es naturalmente alto en todas las vitaminas del complejo B.

Ayuda a la salud cardiovascular. Es una excelente fuente de magnesio, que ayuda a controlar la presión arterial.

### INGREDIENTES

1 taza de arroz integral bien cocido  
1 litro de agua  
1 pizca de sal  
Endulzante natural (raspadura, miel.. evitar la azúcar)

### PREPARACIÓN

1. Lavar el arroz, cocinar muy bien con bastante agua. El arroz debe abrir y quedar blando.
2. Colocar el arroz cocido en la licuadora con el resto de los ingredientes. Licuar y colar

## LECHE DE AVENA

### PROPIEDADES



La bebida de avena tiene un alto contenido en nutrientes. Aporta buenas cantidades de fibra, esencial para el buen funcionamiento de nuestros intestinos y útil para regular el tránsito intestinal y para

prevenir o tratar el estreñimiento.

Alto contenido en vitaminas B, esenciales para el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso.

Presencia de aminoácidos esenciales, los cuales ayudan a nuestro organismo por ejemplo en la formación de nuevos tejidos.

Ayuda a bajar el colesterol y los triglicéridos. Se trata de una opción útil a la hora de prevenir enfermedades cardiovasculares y la propia elevación de las grasas en la sangre. Es una opción a añadir en nuestra dieta cuando nos han diagnosticado de colesterol alto o triglicéridos elevados. Es más, ayuda a reducir el colesterol LDL (también conocido popularmente como colesterol malo)

### INGREDIENTES

1 taza de avena en hojuela integral  
1 litro de agua  
1 pizca de sal  
Endulzante natural

### PREPARACIÓN

Dejar remojando la avena la noche anterior (la avena se hidratará) y se eliminara al siguiente día se bota el agua donde se remojó, licuar con el litro de agua nueva y el resto de ingrediente, colar y disfrutar

## LECHE DE ALMENDRAS

### PROPIEDADES



Su consumo es excelente para las personas con niveles de colesterol alto o triglicéridos. También para los intolerantes a la lactosa, pues ayuda a realizar una digestión lo menos pesada

posible.

Su alto contenido en potasio es aconsejable para las diarreas o vómitos donde se reducen los niveles de potasio, la bebida ayuda a recuperarla.

Contiene un nivel de fibra soluble e insoluble por lo que protege la pared del intestino sobre todo a favor del colon, ayuda a regular la absorción de los azúcares y el colesterol.

## INGREDIENTES

Una taza de almendras crudas y peladas (200 gramos Aprox.)

1 litro de agua o cuatro tazas de agua

Endulzante natural podemos utilizar 2 dátiles

1 pizca de sal

## PREPARACIÓN:

Remojar las almendras en agua la noche anterior para hidratar. Al día siguiente se le quita la piel. Así será de más fácil digestión.

Una vez las almendras estén hidratadas y peladas las añadimos a la licuadora. Vamos licuadora almendras en 1/2 litro de agua para empezar y lograr que la licuadora desmenuce bien la almendra y así vamos añadiendo el otro 1/2 lt de agua.

Añadirle la pizca de sal y endulzar.

Colamos y la pulpa sobrante la podemos utilizar para galleta o queso de almendras.

## LECHE DE QUINOA

### PROPIEDADES



Gran fuente de micronutrientes. La quinoa tiene altos contenidos en magnesio, calcio, fósforo, hierro y zinc mientras que también tiene vitaminas del tipo B y E. Además, no contiene gluten. Alto

contenido en fibras naturales. Se recomienda tomar si se sufre estreñimiento. Esto se debe a que este cereal tiene un alto contenido en fibras insolubles que favorecerán nuestro tránsito intestinal.

Una estupenda fuente de energía. Cada vez son más los deportistas que toman quinoa antes y después de realizar cualquier ejercicio o práctica deportiva.

Cabe destacar la presencia de ácidos Omega-6 y Omega-3 que en definitiva cuidan de nuestra salud, corazón y nuestra línea. Es saciante y de fácil digestión.

## INGREDIENTES

1/2 taza de quinoa

1 l taza de agua caliente

Opcional para endulzar: miel, raspadura, dátiles, stevia etc.

Una pizca de sal

## PREPARACIÓN 1:

Remojar la quinoa dos horas, también la puede remojar la noche anterior.

Cocinar la quinoa y dejar hervir por cinco minutos y dejarla reposar 10 minutos tapada. Luego licúe con el resto de ingredientes.

## Preparación 2

Lavar muy bien la quinoa y pasarla por agua caliente, escurrir tostar en un sartén hasta que esté previamente dorada. Llicuamos con el resto de ingredientes y colamos.

## LECHE DE SOYA

### PROPIEDADES



Mejora el perfil lipídico porque contiene grasas insaturadas. Los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados de la soja inhiben el transporte del colesterol al flujo sanguíneo.

Fortalece las paredes de los vasos sanguíneos. Los ácidos grasos Omega-3 y Omega-6, junto con los fitonutrientes y antioxidantes de la soja, protegen los vasos sanguíneos de lesiones y hemorragias. Sus fitoestrógenos ayudan a acelerar la absorción del calcio en tu cuerpo. Efectos beneficiosos sobre la piel y el cabello. La presencia de vitaminas e isoflavonas estimulan positivamente la formación de nuevas células más fuertes.

## INGREDIENTES

1 taza de soja (después de remojada se duplicará)

6 tazas de agua

Opcional para endulzar: miel, raspaduras, dátiles, stevia etc

Una pizca de saludable

\*Opcional Una cucharada de vainilla

## PREPARACIÓN

Remojar el frijol de 8 a 12 horas, o durante toda la noche

Para evitar que la leche de soja tenga un sabor fuerte, cocínelo por unos 3 minutos.

Lavar bien y quitarle lo más que se pueda la cascarilla

Licuar el frijol con 6 tazas de agua

Colarlo en una manta (bolsa de tela) y dejar hervir por 40 minutos a fuego bajo.

Cuando ya esté lista para tomar, licuar con una pizca de sal, vainilla y miel.

## LECHE DE ALPISTE

### PROPIEDADES



Es desinflamatorio. Sus enzimas proporcionan un potente elemento que sirve para desinflamar algunos órganos, concretamente los riñones y el hígado.

Regulador Pancreático. Es muy beneficioso para regular los niveles de azúcar, por lo que favorecerá a los casos de diabetes. Diurético. Beneficia a las personas con hipertensión, y disminuye los niveles de ácido úrico, ayudando a eliminar el líquido acumulado del cuerpo.

Regulador de niveles de grasas. Dentro de su contenido enzimático posee la enzima lipasa, que favorece la eliminación de grasas del organismo; ayudará a evitar el colesterol. Fuente proteica. Esta semilla posee un alto nivel de proteína, por lo que tomar un vaso diario de leche de alpiste favorecerá enormemente al organismo.

## INGREDIENTES

1 taza de alpiste entero

6 tazas de agua o 1½ L de agua tibia

Una pizca de sal

Endulzante al gusto

## PREPARACIÓN

Lavar el alpiste y dejarlo remojando durante toda la noche.

Lavar el alpiste remojado y colocarlo a hervir por 3 minutos, botar el agua de cocción, licuarlo con 3 tazas de agua tibia y colar.

Volver a licuar el afrecho con las otras tres tazas de agua, colar y endulzar.

\*Opcional Cocinar durante 10 minutos (este procedimiento lo dejará como un atol) y agregar el endulzante y la pizca de sal.

## LECHE DE AJONJOLÍ O SÉSAMO

### PROPIEDADES



Alto contenido en calcio, mucho mayor que en los lácteos, así como los minerales necesarios para su correcta asimilación en el organismo como el silicio, el cinc, el fósforo, el cobre, el magnesio, el boro... Este calcio de origen biológico es

de excelente calidad y previene la aparición de la osteoporosis.

Debido a su contenido en lecitina es ideal para que lo tomen personas que sufren de agotamiento, tanto físico como mental, y es muy beneficioso para aquellas personas que padezcan problemas nerviosos, ya que la lecitina previene el agotamiento nervioso y cerebral. Además, también ayuda a mantener el colesterol disuelto en la sangre evitando que se acumule en las paredes arteriales. Útil en estados carenciales: debilidad ósea, osteoporosis y pérdida del cabello. Adecuada en el tratamiento de problemas nerviosos, como ansiedad, estrés, irritabilidad o depresión.

### **INGREDIENTES**

1/2 Taza de ajonjolí

1 L de agua caliente

\*Opcional Una pizca de canela

1 pizca de sal y endulzante al gusto

### **PREPARACIÓN 1**

Remojar el ajonjolí 2 horas o durante toda la noche, botar el agua de remojo.

Licuar con la mitad de agua caliente y colar.

Volver a licuar el afrecho con la otra mitad de agua caliente. Colar, añadir una pizca de sal y endulzar al gusto.

### **PREPARACIÓN 2**

Tostar el ajonjolí en un sartén (no quemar)

Licuar con la mitad de agua caliente y colar

volver a licuar el afrecho con la otra mitad de agua caliente. Colar, añadir una pizca de sal y

endulzar al gusto.

El afrecho que sobre le podemos rallar un diente de ajo, sal y limón. Podemos utilizarlas con pan o galletas de sal.

## **LECHE DE SEMILLAS DE MELON**

### **PROPIEDADES**



Como se puede observar, la semilla de melón contiene un alto porcentaje de ácido linoleico, una sustancia que puede intervenir en la conformación de las membranas

celulares y en la producción de hormonas; además, mejora el funcionamiento neuronal y previene enfermedades.

Asimismo, el ácido linoleico también fortalece el sistema inmunológico, incrementando las defensas del cuerpo contra agentes patógenos, y se reconoce su capacidad de protección contra los malestares que afectan las vías respiratorias, así como su capacidad de compensar y reducir el colesterol, restringiendo algunas enfermedades cardíacas.

### **INGREDIENTES**

1 taza de semillas de melón

3 tazas de agua

\*Opcional un trozo de pulpa

### **PREPARACIÓN**

Abrir el melón y sacarle las semillas hasta completar una taza

Licuar las semillas y un trozo de melón en tres tazas de agua y colar.

## **LECHE DE MIJO**

## PROPIEDADES



Aparte de su contenido de almidón y fibra, el mijo es un tesoro de vitaminas y otros minerales. Es rico en minerales como calcio, cobre, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio y selenio, y es una excelente fuente de vitaminas

B, folato, ácido pantoténico, niacina, riboflavina y B6, así como de vitaminas C, E y K. La proteína de mijo tiene más aminoácidos esenciales (los componentes básicos de la proteína) que muchos otros cereales, y es particularmente rica en el aminoácido semiesencial cisteína (que tiene propiedades antioxidantes) y el aminoácido esencial metionina (que juega un papel clave en la generación de otras proteínas y moléculas).

### Ingredientes

1 taza de mijo  
6 tazas o 1 y ½ taza de agua  
Una pizca de sal  
Endulzar al gusto

### PREPARACIÓN

Lavar muy bien el mijo.

Licuar el mijo con tres tazas de agua y colar  
Volver a licuar el afrecho en las otras tres tazas de agua y colar. Si en lugar de colador tiene un lienzo, mejor.

Poner a cocinar a fuego lento de 10 a 15 minutos, hasta que hierva.

Ponerle una pizca de sal y endulzante natural.



### LECHE DE COCO

#### PROPIEDADES



El coco destaca por ser una fruta rica en fibra, vitamina C, vitamina E, hierro, selenio, sodio, calcio, magnesio y fósforo, por lo que es recomendada en planes de alimentación saludable.

Contribuye a proteger la salud del corazón. Esto se debe a que su ingesta moderada

ayuda a regular los niveles de triglicéridos y colesterol, lo que incide en el mantenimiento de la presión arterial en rangos normales.

La Fundación Española para la Nutrición destaca el contenido de agua del coco, lo que la convierte en una fruta idónea para preservar la hidratación del cuerpo y revitalizar el cuerpo.

### INGREDIENTES

1 y ½ taza de coco rayado  
4 tazas de agua tibia o 1lt de agua tibia  
Endulzar al gusto

### PREPARACIÓN

Licuar muy bien el coco con el agua tibia y colar (el afrecho lo puede utilizar para galletas, Arroz, pan o cualquier otro alimento).

### LECHE DE CEBADA

#### PROPIEDADES

Contiene gluten aunque en menor cantidad que el trigo. Contiene alto contenido en carbohidratos de absorción lenta y un alto contenido en fibra similar al centeno. Su aporte graso destaca en poliinsaturados sobre todo Omega-6 seguido de Omega-3 y algo de Omega-9. La cebada ayuda a que se reduzca la posibilidad de desarrollar cálculos biliares. Esto sucede gracias a su contenido de fibra insoluble. La fibra hace que se reduzcan las

secreciones de los ácidos biliares. Así se logra aumentar la sensibilidad a la insulina y que se disminuyan los niveles de triglicéridos, Los alimentos con alto contenido en fibra como la cebada son parte importante en la vida de diabéticos.

Consumir cebada te ayudará a tener una mejor salud general de los huesos. Esto se debe a que dicho cereal contiene fósforo y cobre, que previenen la osteoporosis.

## **INGREDIENTES**

Una taza de cebada perlada

Un litro de agua

## **PREPARACION**

Remojar la cebada durante toda la noche

Retirar el agua lavarla y poner a cocinar por unos 15 minutos

Licuar en el litro de agua