



Mis Primeros Quesos Veganos

29 recetas para vivir sin lácteos

Introducción:

Como sabes, nuestra más grande inspiración en **Love Veg** es ponerle fin a la explotación de los animales, ofreciéndote alternativas a su carne y derivados. Este recetario es muy especial para mí; la creación y el proceso de cada receta siempre los llevaré en el corazón.

Siempre he sentido una profunda tristeza al pensar en las vacas dentro de la industria lechera. Las vacas sufren durante toda su vida. Desde su nacimiento son sometidas a diversas prácticas como el corte de cola y cuernos, pero hay un tipo de crueldad que va más allá de lo que podemos ver o imaginar. Las vacas están ahí por ser madres, y la leche que producen debería de ser para sus crías, pues como todo mamífero, la lactancia es parte fundamental del ciclo de la vida.

No hay nada natural en la industria de la leche.

Las vacas son inseminadas artificialmente, al parir les quitan a sus becerros y de inmediato pasan a ser ordeñadas durante meses. Cuando la leche se acaba, comienza un nuevo ciclo de inseminación, preñez y la separación de su cría. En el proceso suelen padecer dolorosas enfermedades, no reciben atención veterinaria y nadie procura su bienestar.

Ellas viven en corrales de los cuales salen solo para ser ordeñadas con máquinas succionadoras de leche. Se les priva de todo comportamiento natural y lo más duro de todo esto es que se les suprime su instinto más fuerte, el materno. Nunca pasarán tiempo ni les darán de comer a sus hijos.

Este cruel ciclo de partos y separación de sus hijos es completamente innecesario si eliminamos nuestro consumo de lácteos. **En México hay más de 2 millones de vacas explotadas por su leche,** no puedo ni imaginar esa cantidad de animales en mi cabeza, mucho menos la cantidad de sufrimiento que acumulan.



Es por eso que tengo para ti estas deliciosas recetas, para que puedas ayudar a las vacas y a sus terneros comiendo delicioso. **Todas son recetas fáciles, económicas y nutritivas.**

Estas recetas se llevan con todo tipo de comidas, **aprenderás a preparar alternativas a los lácteos para llevar una vida libre de crueldad hacia los animales.**

Deseo que las disfrutes tanto como yo y recuerda siempre que no necesitamos la leche de las vacas para vivir y mucho menos para disfrutar de nuestros postres o platillos favoritos, hay una infinidad de alternativas antes de decidir hacer sufrir a estas amorosas madres.

Con cariño, **Katya**
Love Veg México

Índice:

Quesos

1. Queso de Cacahuete
2. Queso de Almendras
3. Queso de Garbanzos
4. Queso tipo Cheddar para Nachos
5. Queso para Nachos con Chipotle
6. Queso Crema de Semillas
7. Queso de Arroz
8. Queso Blanco
9. Queso de Papa para Gratar
10. Queso de Papa con Chipotle
11. Queso de Avena
12. Queso tipo Cheddar de Camote
13. Queso de Mesa
14. Queso Parmesano de Semillas
15. Requesón de Semillas

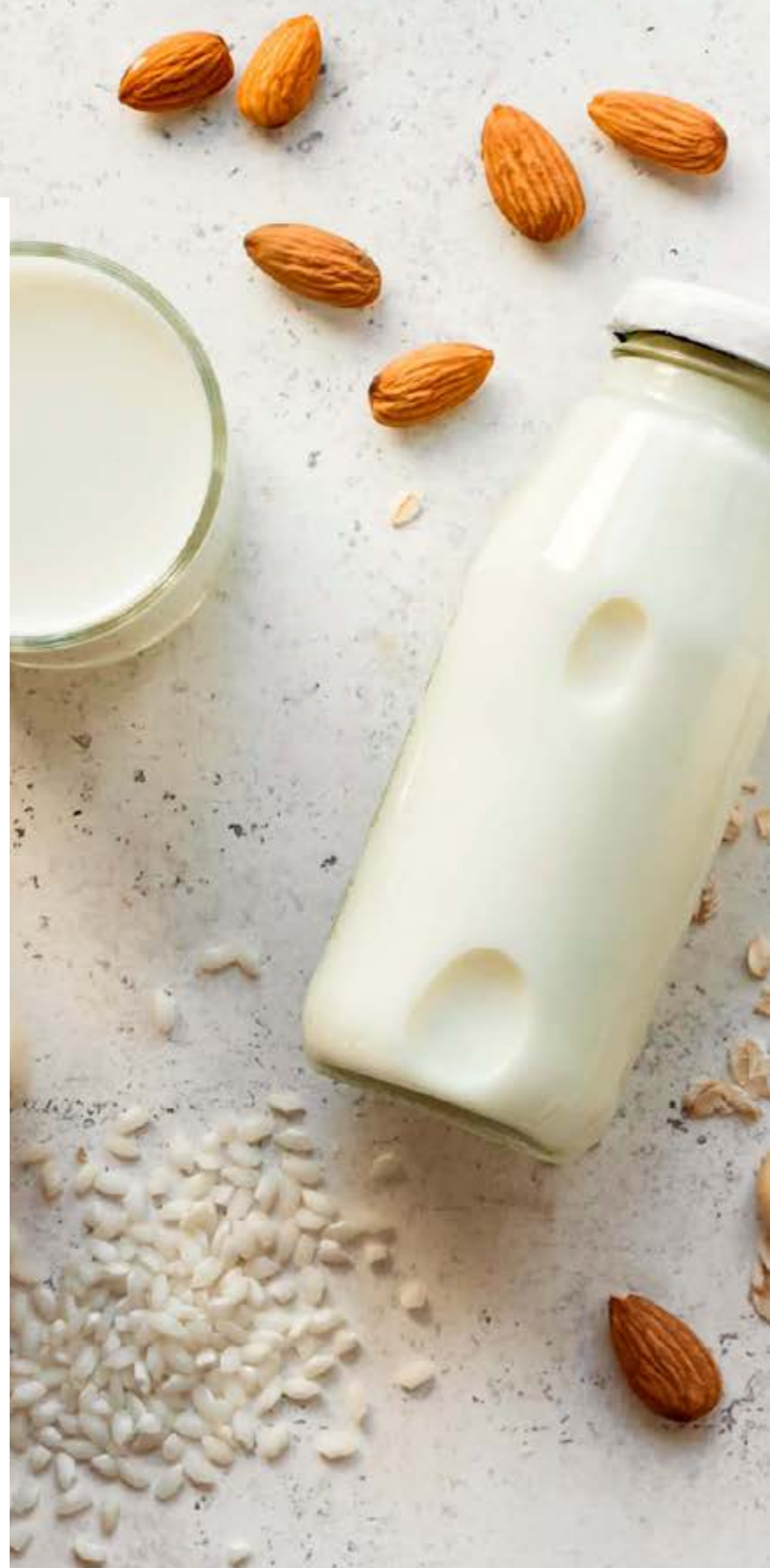
Índice:

Cremas

- 16. Crema de Semillas
- 17. Crema de Garbanzos
- 18. Crema Dulce para Postres
- 19. Mantequilla de Ajo con Orégano y Chile

Leches

- 20. Leche de Almendra
- 21. Leche de Cacahuete
- 22. Leche de Nuez
- 23. Leche de Semillas de Girasol
- 24. Leche de Avena
- 25. Leche de Amaranto
- 26. Leche de Coco rallado
- 27. Leche de Arroz
- 28. Leche de Quinoa
- 29. Leche de Soya





¿Qué es la levadura nutricional y dónde puedes conseguirla?

La levadura nutricional es una forma inactiva de levadura que se utiliza, principalmente, como alimento enriquecedor. Tiene un color dorado, **se encuentra en forma de copos y su sabor y textura recuerdan al queso**. Por ello es tan popular en la cocina vegana.

Ahora bien, **¿dónde se consigue?** Es seguro encontrarla en tiendas especiales de comida vegana

o vegetariana, pero debido a su popularidad ya la encuentras en tiendas de productos a granel (granos y semillas) e incluso en algunos supermercados.

Si no la encuentras en tu ciudad, puedes hacer las recetas omitiendo este ingrediente y quedarán igualmente deliciosas.

Queso de Cacahuates

Ingredientes:

- 1 taza de cacahuates natural sin cáscara
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- ½ cda. de sal
- ¼ de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena
- Agua
- 1 cda. de margarina (opcional)

Preparación:

Remoja los cacahuates al menos 4 horas en 2 tazas de agua, pasando este tiempo escurre y reserva. Licúa durante 1 minuto con el resto de los ingredientes menos la margarina.

En una cacerola derrite la margarina y vierte la mezcla, a fuego medio mueve con una pala de madera o con un batidor de mano.

Pasará como un minuto (sin dejar de mover) cuando ya tendrá la consistencia de queso fundido, prepara un molde hermético y vierte la mezcla, deja enfriar a temperatura ambiente, tapa y refrigera al menos 24 horas antes de comer.

Podrás desmoldarlo con facilidad, incluso rallarlo, si bien no es un queso muy firme te permite usarlo como usarías un queso mozzarella convencional.

Práctico, fácil y sobre todo muy económico. Este queso lo he usado sobre pizzas, sopes, tacos dorados, en sincronizadas, ¡he gratinado platillos! Se lleva con todo y su sabor único realza el sabor en las comidas. Por ahora se ha convertido en mi queso vegetal favorito.

Queso de Almendras



Este queso es un poco más neutro que el de cacahuete, pero en textura son similares y te encantará.

Ingredientes:

- 1 taza de almendras
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 4 cdas. de vinagre de manzana
- ½ cda. de sal
- ¼ de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena
- Agua
- 1 cda. de margarina (opcional)

Preparación:

Remoja las almendras al menos 4 horas en 2 tazas de agua, pasando este tiempo escurre y retira la cáscara de cada almendra. Licualas durante 1 minuto con el resto de los ingredientes menos la margarina.

En una cacerola derrite la margarina y vierte la mezcla, a fuego medio mueve con una pala de madera o con un batidor de mano.

Pasará como un minuto (sin dejar de mover) cuando ya tendrá la consistencia de queso fundido, prepara un molde hermético y vierte la mezcla, deja enfriar a temperatura ambiente, tapa y refrigera al menos 24 horas antes de comer.

Es delicioso, su consistencia es cremosa y lo puedes usar sobre cualquier platillo.

Queso de Garbanzos

Este queso es perfecto para untar o para unas quesadillas. Si bien no es muy firme, funciona muy bien para rellenar chiles, para gratinar enchiladas o chilaquiles. Es delicioso, fácil de preparar y muy nutritivo.

Preparación:

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos recién cocidos
- 1 ½ taza de agua
- 2 cdas. de levadura nutricional
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- El jugo de un limón chico
- 3 cdas. de fécula de tapioca o maicena
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto

En una licuadora o procesador licúa poco a poco el garbanzo y el agua, hasta que quede un puré, con la licuadora encendida en modo puré o velocidad media ve agregando la levadura, la cebolla en polvo, el ajo en polvo y la fécula de tapioca o maicena. Lentamente agrega el jugo del limón y por último el aceite, agregándolo muy despacio.

Vierte la mezcla en una cacerola pequeña y lleva al fuego medio bajo.

Mueve con una pala de madera hasta que comience a espesar y a formarse una consistencia elástica, en este punto puedes agregar la sal. No dejes de mover hasta que quede tan espeso que te cueste trabajo seguir haciéndolo.

Vierte esta mezcla en un refractario de la forma que le quieras dar. Refrigera y puedes comerlo en 1 hora. **Si deseas un sabor más concentrado déjalo por 3 días en refrigeración en el refractario con tapa hermética.**



Queso Tipo Cheddar para Nachos



Con este queso, no volverás a extrañar los nachos del cine.

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de copos de papa deshidratados (los que venden para hacer puré instantáneo)
- 1 zanahoria mediana rallada
- 2 – 3 tazas de agua
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de levadura nutricional (opcional)
- El jugo de 1 limón grande
- 2 cdas. de margarina (opcional)

Preparación:

Calienta el agua y agrega la sal, cuando hierva agrega la zanahoria rallada y deja ablandar al menos 5 minutos y apaga. Deja enfriar y vacía todo a la licuadora, agrega los copos de papa, el aceite, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el consomé vegetal, la levadura nutricional y licúa hasta que quede una consistencia tersa. Sin apagar la licuadora vierte lentamente el jugo del limón y apaga.

En una cacerola calienta la margarina hasta que se derrita y vierte la mezcla de la licuadora. Agrega un poco de agua al vaso para revolver y no dejar residuos y vacía este líquido a la cacerola con el resto de la mezcla, revuelve muy bien. **En este punto podrás agregar más agua o dejar en el fuego a que espese un poco hasta obtener la textura y espesor que más te guste en el queso para nachos.**

Queso para Nachos con Chipotle

Ingredientes:

- 1 taza de copos de papa deshidratada (los que se usan para hacer puré)
- ½ de agua tibia
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1 lata de chiles chipotle de 220 gr. o al gusto
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de maicena
- 4 cdas. de levadura nutricional (opcional)

Para servir:

- Totopos suficientes
- ¼ de taza de cebollín picado
- ¼ de taza de bites de soya sabor tocino
- 1 taza de zanahorias en escabeche

Esta receta es perfecta para un viernes social o un fin de semana de películas, deliciosa botana, fácil y económica.



Preparación:

Licúa todos los ingredientes del queso, vierte la mezcla en una olla pequeña antiadherente y a fuego medio. Sin dejar de mover, deja que hierva y espese hasta lograr la consistencia de queso para nachos.

En un plato para compartir agrega los nachos y vierte el queso vegano sabor chipotle sobre ellos, agrega cebollín y los bites de soya sabor tocino.

Acompaña de zanahorias en escabeche.



Queso Crema de Semillas

Preparación:

Remoja las semillas de girasol en 2 tazas de agua al menos una noche antes (si no tienes este tiempo remójalas 30 minutos en la misma agua pero caliente).

Pasando este tiempo, escurre. Licúa las semillas escurridas, agrega 1 taza de agua, el aceite, la levadura, la sal, la maicena, el ajo, la cebolla, el vinagre y licúa 1 minuto a velocidad alta.

Vierte la mezcla en una cacerola mediana, a fuego medio, sin dejar de mover con una pala de madera o un batidor de mano. **Cocina hasta que espese** y te cueste trabajo seguir moviendo. Vierte el queso en un recipiente hermético, deja reposar hasta que enfríe y **refrigera al menos 4 horas antes de usar**.

Puedes untarlo fresco o meterlo unos minutos en el horno tostador como aparece en la foto.

Un queso para untar que se derretirá en tu boca, es súper fácil de preparar y se lleva con todo. Además al ser de semillas de girasol es delicioso y extremadamente nutritivo, ya que aporta desde proteínas hasta vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol
- 3 tazas de agua
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 3-4 cdas. de levadura nutricional opcional
- 1 trozo de cebolla chico
- 1 diente de ajo chico
- 2 cdas. de vinagre blanco
- 3 cdas. de maicena
- 1 cda. de sal o al gusto

Queso de Arroz



Este queso es perfecto para poner en el centro de la mesa como botana, su consistencia y sabor son insuperables.

Ingredientes:

- ½ taza de arroz
- Agua
- ¼ de taza de levadura nutricional
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cda. de sal
- 3 cdas. de vinagre de manzana

Preparación:

Calienta 3 tazas de agua y cuando hierva, agrega el arroz previamente enjuagado. Cuece hasta que el agua se evapore.

Agrega a la licuadora el arroz cocido, 1 taza de agua, la levadura nutricional, el aceite, la sal y el vinagre. Licúa por 2 minutos.

Vierte en un molde (como de panqué) para horno. Hornea por 30 minutos a 300 °F. Deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera por 8 horas, pasando este tiempo, desmolda y corta como tú quieras.

Nota: este queso también funde.

Queso Blanco

Estoy muy contenta de poder ofrecerte esta receta de queso tipo panela, también conocido como queso fresco o queso blanco. Perfecto para sandwiches, para tortas, para desmoronar y poner sobre antojitos.

Además de ser delicioso, es súper fácil de elaborar y extremadamente nutritivo ya que está hecho a base de semillas de girasol, las cuales nos aportan desde proteínas hasta vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

Y por si fuera poco, es extremadamente barato por el origen de sus ingredientes, con una sola taza de semillas te saldrá un queso de 600 grs.

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de agua
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- ⅓ de taza de aceite de oliva
- ½ cda. de sal
- ¼ de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena

Preparación:

Remoja las semillas de girasol al menos 3 horas, escurre y reserva. Licúa con el resto de ingredientes durante 2 minutos, engrasa un molde para panqué y vierte la mezcla. **Hornea a 350° F o 180° C durante 20-25 minutos.** Deja enfriar completamente a temperatura ambiente y después refrigera 8 horas.

Desmolda y corta en rebanadas para usarlas como prefieras.



Queso de Papa para Gratinar

Delicioso queso hecho a base de papa, súper barato y muy fácil de preparar, con él podrás gratinar tus vegetales y ¡lograr platillos increíbles!

Ingredientes:

- 1 taza de papa deshidratada (la que se usa para preparar puré de papa instantáneo)
- 2 ½ tazas de agua
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2-3 cdas de levadura nutricional (depende que tanto sabor a queso quieras)
- 2 cdas. de maicena
- Sal al gusto

Preparación:

En la licuadora agrega 2 tazas de agua, la papa deshidratada, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la levadura nutricional y la sal al gusto.

Licúa muy bien hasta obtener una mezcla tersa, lleva esa mezcla al fuego bajo en una cacerola pequeña. Diluye la maicena en el agua restante y cuando se caliente la mezcla agrega la maicena diluída sin dejar de mover. Usa una cuchara de madera y revuelve hasta que espese, al menos 5 minutos al fuego. Prueba, ajusta la sal y está listo el queso para gratinar lo que quieras.

¡Yo lo he vertido en unas calabacitas asadas y queda simplemente delicioso!

Queso de Papa con Chipotle

Ingredientes:

- 1 taza de copos de papa (los que se usan para hacer puré instantáneo)
- 2 tazas de agua
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 5 cdas. de vinagre de manzana
- 5 cdas. de maicena
- 4 chiles chipotle adobados (de lata)
- ¼ de taza de levadura nutricional
- 1 cda. de sal (o al gusto)

Delicioso queso perfecto para antojitos.

Preparación:

Licúa todos los ingredientes durante 1 minuto, vierte en una cacerola antiadherente pequeña y calienta moviendo constantemente con una pala de madera hasta que se te dificulte mover. Debe reducir el líquido y quedar una textura de queso fundido muy espeso.

Vierte en un molde o refractario con tapa, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 2 horas antes de usar.

Este queso gratina y es perfecto para quesadillas o tostadas.



Queso de Avena

Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena
- 2 tazas de agua para remojo
- $\frac{1}{3}$ de taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre de manzana
- $\frac{1}{4}$ de taza de levadura nutricional (opcional)
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de agua para la mezcla
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de margarina (opcional)

Preparación:

Remoja la avena en 2 tazas de agua hasta que ablande (una hora). Pasando este tiempo, escúrrela y licúala con el resto de ingredientes a velocidad alta durante 1 minuto. En una cacerola derrite la margarina, y vierte la mezcla de la licuadora.

Mueve constantemente hasta que la mezcla se espese y se haga ligosa. Vierte en un molde, deja enfriar a temperatura ambiente y después refrigera.

Lo ideal es comenzar a consumir tu queso de avena un día después de la preparación.

Este queso no es muy firme, **es perfecto para quesadillas, molletes, chiles rellenos**, para untar en pan, gratinar enchiladas.

Fácil, perfecto para quesadillas y molletes. Es baratísimo, con una sola taza tendrás un queso de 500 gr. aproximadamente.

Queso tipo Cheddar de Camote

Este queso luce mucho, su color es perfecto y con la consistencia que tiene podrás crear platillos increíbles. A mí me encanta rebanarlo y colocarlo en sandwiches.

Ingredientes:

- 1 taza de camote amarillo cocido sin cáscara
- $\frac{1}{3}$ de taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre de manzana
- $\frac{1}{2}$ cda. de sal
- $\frac{1}{4}$ de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena
- $\frac{1}{3}$ de taza de agua
- 1 cda. de margarina (opcional)

Preparación:

Agrega a la licuadora el camote, el agua, el aceite, la sal, la levadura nutricional, el vinagre y licúa por 1 minuto.

En una cacerola derrite la margarina y vierte la mezcla, a fuego medio mueve constantemente con una pala de madera hasta que hierva.

Diluye la maicena en $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Vierte lentamente sobre la mezcla sin dejar de mover, sentirás como va espesando. Mueve cada vez más rápido.

Pasará como un minuto cuando ya tengas la consistencia de queso fundido, prepara un molde hermético y vierte la mezcla, deja enfriar a temperatura ambiente, tapa y refrigera al menos 24 horas antes de comer.

Podrás desmoldarlo con facilidad, incluso rallarlo, si bien no es un queso muy firme te permite usarlo en rebanadas para sandwiches, y básicamente como usarías cualquier queso.



Queso de Mesa

En México todos los antojitos tienen queso espolvoreado, prepara esta deliciosa alternativa sin ingredientes de origen animal, sin complicaciones.

Ingredientes:

- 250 gr de tofu extra firme
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 2 cdas. de levadura nutricional
- El jugo de 1 limón

Preparación:

Con un tenedor desmenuza el tofu sin batirlo, logrando grumos lo más parecidos al queso de mesa, agrega el ajo y la levadura, el limón, la sal y mezcla bien. **Refrigéralo por 2 horas antes de usarlo.**

Queso Parmesano de Semillas

¡Una manera deliciosa de agregar nutrientes a nuestros platillos favoritos!

Ingredientes:

- ¼ de taza de ajonjolí
- ¼ de taza de linaza
- ¼ de taza de pepita de calabaza
- ¼ de taza de semillas de girasol
- 3 cdas. de levadura nutricional
- 1 cdita. de cúrcuma (opcional)
- 1 cdita. de sal de mar

Preparación:

En un sartén antiadherente tuesta las semillas (girasol, linaza, ajonjolí y pepitas) a fuego bajo sin dejar de mover para evitar que se quemen.

En un procesador o licuadora muele todo de manera intermitente hasta obtener un polvo. Ten cuidado de no pasarte porque si no se hará una pasta. Debe quedar un polvo parecido al queso parmesano, pon la mezcla en un frasco de vidrio y mientras esté en refrigeración **te puede durar hasta dos semanas.**



Requesón de Semillas

El sustituto perfecto para el queso untado que además es delicioso y muy económico. Recuerda que las semillas de girasol aportan grasas totalmente libres de colesterol, proteínas y vitamina E.

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol
- 4 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de jugo de limón o vinagre de manzana
- 2 cdas. de agua
- Sal al gusto
- Agua

Preparación:

Remoja las semillas en 2 tazas de agua por 8 horas (si no tienes este tiempo, remójalas en agua caliente al menos media hora), escúrrelas y licúalas con el ajo, el aceite, el agua y la sal, el limón o vinagre. Licúa al menos 1 minuto, hasta obtener una consistencia espesa.

Si deseas un sabor más fuerte, remoja las semillas por máximo dos días.





Deliciosa crema, ideal para antojitos mexicanos, con grandes aportes nutricionales ¡barata y súper fácil de preparar!

Crema de Semillas

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de girasol
- 2 taza de agua
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre

Preparación:

Remoja las semillas 20 minutos en agua caliente, escurre y agrega a la licuadora junto con todos los ingredientes.

Licúa por 1 minuto, vacía en un refractario o frasco de vidrio y refrigera al menos 30 minutos antes de usar.

Crema de Garbanzos

Esta crema es para todo uso, es perfecta para antojitos como tostadas, tacos dorados, sopes, enchiladas etc. También para aderezar ensaladas, es muy rica y fácil de preparar y su consistencia es insuperable.

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de agua
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdita. de sal o al gusto
- 1 diente de ajo grande
- 1 trozo de cebolla pequeño
- 4 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 3 cdas. de levadura nutricional (opcional)

Preparación:

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa a velocidad alta durante 1 minuto, checa la consistencia, si deseas una crema más líquida agrega agua, pero por cdas. hasta lograr la que deseas.

Vacia la mezcla en un recipiente de vidrio y refrigera al menos 30 minutos antes de usar.

Antes de usarla siempre revuelve un poco. Yo la coloco en un contenedor de catsup (como el que usan en los restaurantes, para que sea más fácil montarla en los platillos)

¡Que la disfrutes!



A glass of layered dessert, likely the 'Crema Dulce' mentioned in the title. The layers consist of a white, creamy substance (likely tofu-based), fresh fruit including strawberries, blueberries, and pineapple, and a layer of golden-brown granola or cereal. The glass is set against a background of green foliage.

Crema Dulce para Postres

Ideal para postres y sobre fruta.

Ingredientes:

- 1 tofu silken suave
- ½ taza de leche de coco
- ¼ de taza de jarabe de maple
- ½ cdita. de vinagre de manzana

Preparación:

Agrega el vinagre a la leche y disuelve, licúa el tofu, la leche, el jarabe de maple. **Refrigera por 30 minutos y utilízala en lo que más se te antoje.**

Este untable es exquisito, es una explosión de sabor y se lleva con muchos platillos, desde untarlo en un pan hasta agregarlo a pastas, pizzas y sopas.



Mantequilla de Ajo con Orégano y Chile

Ingredientes:

- 1 taza de margarina sin ingredientes de origen animal
- 3 cabezas de ajo grandes
- 1 cda. de sal o al gusto
- 1 cda. de chile de árbol molido (opcional)
- 2 cdas. de orégano seco
- 4 cdas. de aceite de oliva

Preparación:

Deja la margarina a temperatura ambiente y cuando ablande bate por 2 minutos, puedes solo mover con una cuchara.

Rebana la cabeza de ajos en la parte superior y envuélvelos en papel aluminio, hornea por 10-15 min en 300°F o 180°C. Retira del horno, deja enfriar un poco y procede a quitar la cáscara, machaca los ajos hasta lograr un puré, incorpora la sal, el orégano, el chile de árbol y el aceite de oliva. **Mezcla y vierte esa mezcla sobre la margarina batida y revuelve bien hasta incorporar.**

Vierte en un frasco hermético y disfruta. Puedes refrigerarla como cualquier margarina.



Leches Vegetales y cómo prepararlas en casa

Preparar leches o bebidas vegetales en casa es muy fácil y puede resultar muy económico, ya que requieren pocos ingredientes y puedes aprovechar los residuos de las preparaciones para hacer otros platillos, como quesos, untables y salchichas veganas.

Los materiales a utilizar son una licuadora, un colador de malla fina o tela de gasa, y una jarra, y el procedimiento es muy fácil.

Leches de Almendra, Cacahuete, Nuez o Semillas de Girasol

El proceso para cualquiera de estas leches es el mismo, elige uno y prepara tu leche vegetal.

Coloca el ingrediente que hayas elegido en un tazón con agua fría, y déjalas remojando toda la noche, o incluso más tiempo (hasta 2 días como máximo).

Cuando pase el tiempo de remojo, escurre las semillas y desecha el agua. Agrega las semillas a la licuadora y vierte agua muy caliente (sin llegar a hervor); la proporción es una taza de semillas por 3 tazas de agua.

Licúa los ingredientes a una velocidad baja y aumentala poco a poco hasta obtener una mezcla cremosa y suave. Vierte la mezcla en un colador de malla fina o tela de gasa sobre una jarra o recipiente. Repite tantas veces como sea necesario hasta obtener una bebida homogénea y sin residuos.

Puedes almacenarla en el refrigerador de 3 a 4 días aproximadamente.

Leches de Avena, Amaranto o Coco rallado

El proceso para cualquiera de estas leches es el mismo, elige uno y prepara tu leche vegetal.

La proporción es una taza de ingrediente por 3 tazas de agua.

Agrega al ingrediente que has elegido agua caliente y deja reposar al menos 20 minutos.

Licúa a velocidad baja para integrar los ingredientes. Aumenta la velocidad poco a poco hasta obtener una consistencia suave y sin grumos. Para darle más sabor, puedes incluir un poco de extracto de vainilla o canela en polvo.

Vierte la mezcla en un colador de malla fina o tela de gasa sobre una jarra o recipiente. Repite tantas veces como sea necesario hasta obtener una bebida homogénea y sin residuos. Puedes almacenarla en el refrigerador hasta 4 días aproximadamente.



Leche de Arroz o Quinoa

El proceso para cualquiera de estas leches es el mismo, elige uno y prepara tu leche vegetal.

La proporción es $\frac{1}{2}$ taza de ingrediente por 1 taza de agua. El arroz puede ser integral o normal. Ambos ingredientes deben estar cocidos.

Agrega el arroz o la quinoa cocidos (fríos o a temperatura ambiente) a la licuadora, y añade agua tibia. Licúa a velocidad baja para integrar los ingredientes.

Aumenta la velocidad poco a poco hasta obtener una consistencia suave y sin grumos. Para darle más sabor, puedes incluir un poco de extracto de vainilla o canela en polvo.

Vierte la mezcla en un colador de malla fina o tela de gasa sobre una jarra o recipiente. Repite tantas veces como sea necesario hasta obtener una bebida homogénea y sin residuos. **Puedes almacenarla en el refrigerador hasta 4 días aproximadamente.**

Leche de Soya



Consejo de Katya:

Si prefieres comprar las leches o bebidas vegetales en el súper, recuerda leer la información nutrimental e ingredientes para asegurarte de que no contienen azúcar añadida o aceites vegetales.

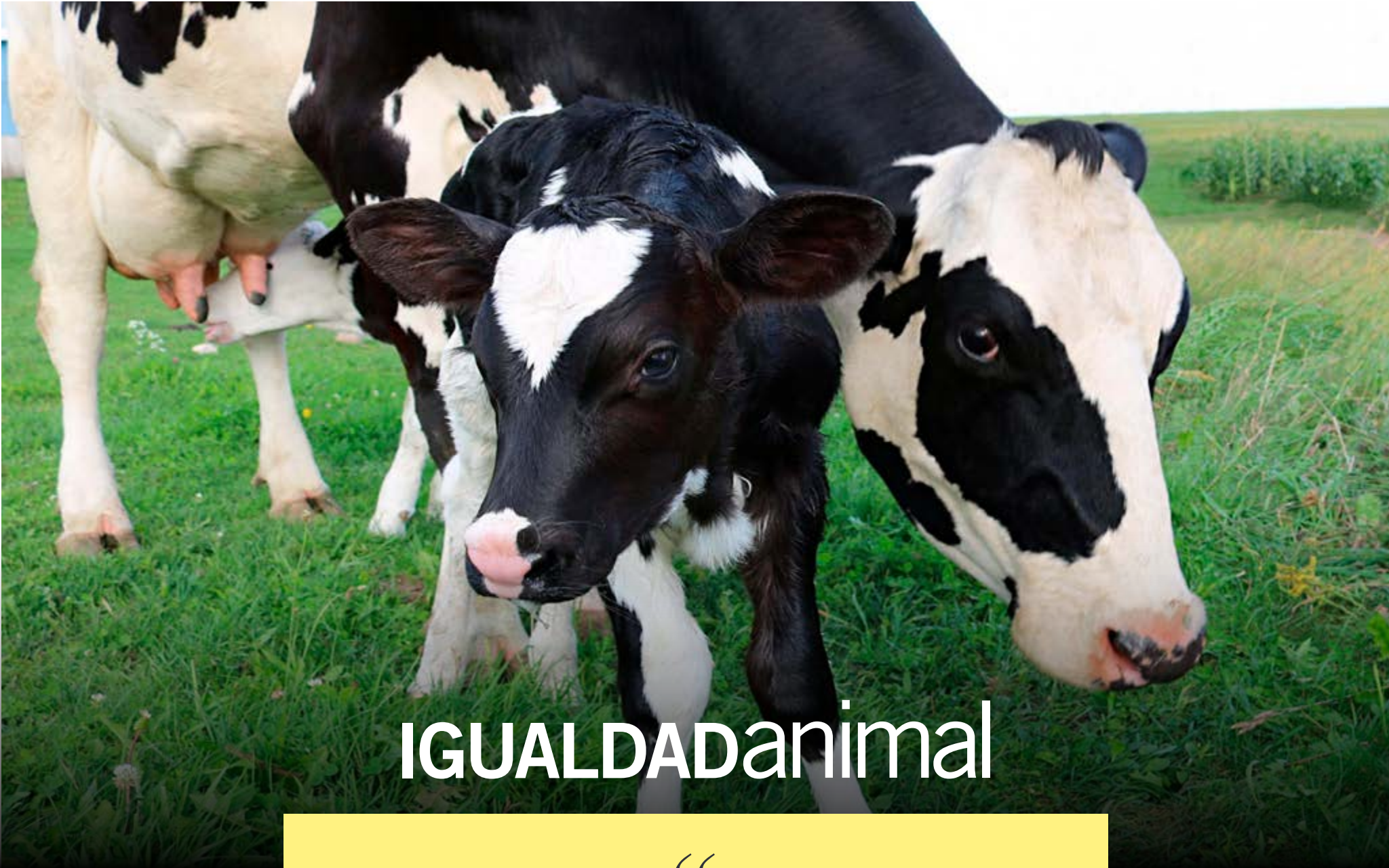
La proporción es una taza de granos de soya por 3 tazas de agua.

Coloca los granos en un tazón con agua fría y déjalos remojando toda la noche, o incluso más tiempo (hasta 2 días).

Cuando pase el tiempo de remojo, escurre las semillas y desecha el agua. Agrega los granos a la licuadora y vierte agua muy caliente (sin llegar a hervir).

Licúa los ingredientes a una velocidad baja y aumentala poco a poco hasta obtener una mezcla cremosa y suave. Vierte la mezcla en un colador de malla fina o tela de gasa sobre una olla y hierva por 10 minutos moviendo constantemente. **Deja enfriar y refrigera.**

Puedes almacenarla en el refrigerador de 3 a 4 días aproximadamente.



IGUALDADanimal

“

La leche es la evidencia de que la vaca es una madre y no una máquina que la produce.

”

Love Veg México

Igualdad Animal es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales en granjas.

IgualdadAnimal.mx



LoveVeg.mx



Igualdad Animal México

Av. Chapultepec 223. Guadalajara, JAL, México. | +52 (33) 3826 4599 | info@igualdadanimal.mx