

MARÍA DEL MAR GÓMEZ

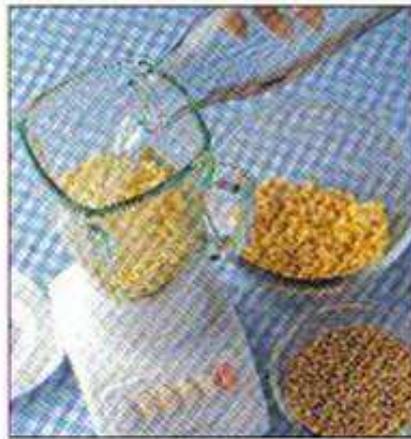
Todas las leches vegetales

Elaboración natural y fácil
con «Thermomix» y cualquier robot de cocina

Contiene recetas antioxidantes de alto valor nutritivo

OCEANO AMBAR

Todas las
leches vegetales



Nota editorial

La máquina Thermomix (cuya marca se utiliza al margen de cualquier interés comercial) es muy útil para preparar las recetas de este libro, ya que une el factor temperatura con las diferentes velocidades. De todas formas, existen múltiples batidoras, licuadoras y robots de cocina en general que pueden sustituirla. En este libro se utiliza la expresión «robot de cocina», aunque el tiempo, la temperatura y la velocidad corresponden a la Thermomix. Si empleas otro robot de cocina, sólo tienes que adaptar dichos parámetros a las características del mismo.

Todas las leches vegetales

MARIA DEL MAR GÓMEZ

Elaboración natural y fácil
con «Thermomix» y cualquier robot de cocina

contiene recetas antioxidantes
de alto valor nutritivo

OCEANO AMBAR

Todas las leches vegetales

© 2007, María del Mar Gómez Ortega

Diseño de cubierta: R&M

Textos adicionales: equipo Océano Ámbar

Home economist: Adriana Ortombeg

Fotografías: Becky Lewton y archivo Océano Ámbar

© 2008, Editorial Océano S.L. - Grupo Océano

Milansol, 21-25 - 08017 Barcelona (España)

Tel: 93 280 20 20* - Fax: 93 203 17 91

Derechos exclusivos de edición en español para todos los países del mundo.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ISBN: 978-84-7556-467-8

Depósito Legal: B-16119-XLX

Impreso en España - Printed in Spain

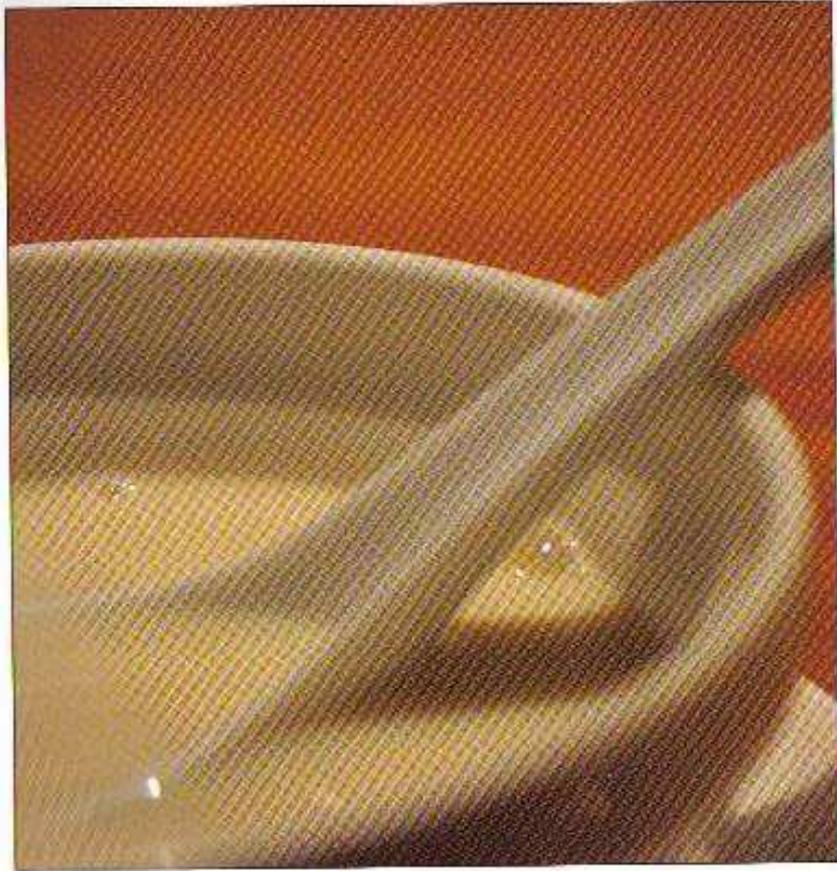
900203 2010307

Índice

Introducción	9
¿Por qué optar por las leches vegetales?	9
Receta general	13
Preparación y colado de las leches vegetales	13
¿Con o sin azúcar?	16
Leches de arroz	19
Beneficios de la leche de arroz	20
1. Receta básica de la leche de arroz	22
2. Leche de arroz blanco de grano grueso	23
3. Leche de arroz rica en calcio	24
4. Leche de arroz a la canela	25
5. Leche de arroz con frutas del bosque	26
6. Leche de arroz con frutas deshidratadas	28
7. Leche de arroz con frutas secas	29
8. Leche de arroz con frutos secos	30
9. Leche de arroz integral basmati	31
10. Leche de arroz Paraíso	32
11. Leche de arroz integral de grano grueso	34
12. Leche de arroz a la menta	35
13. Leche de arroz al limón	36
14. Leche de arroz a la naranja	37

Leches de avena	39
Beneficios de la leche de avena	40
15. Receta básica de la leche de avena	42
16. Leche de avena con algarroba	43
17. Leche de avena con almendras	44
18. Leche de avena con cacao	45
19. Leche de avena a la canela	46
20. Leche de avena con cereales maltreados	48
21. Leche de avena con frutas tropicales deshidratadas	49
22. Leche de avena al limón	50
23. Leche de avena relajante	52
24. Leche de avena y romero	53
Leches de cebada	55
Beneficios de la leche de cebada	56
25. Receta básica de la leche de cebada	58
26. Leche de cebada con lima	59
27. Leche de cebada al café	60
28. Leche de cebada con coco	62
29. Leche de cebada «dulces sueños»	64
30. Leche de cebada con germin de trigo	66
31. Leche de cebada con nueces	68
32. Leche de cebada con pomelo	71
Leches de soja	73
Beneficios de la leche de soja	74
33. Receta básica de la leche de soja	76
34. Leche de soja con algarroba	77

35. Leche de soja para el bienestar	78
36. Leche de soja al cacao	80
37. Leche de soja rica en calcio	82
38. Leche de soja para el colesterol	84
39. Leche de soja con frutas del bosque	86
40. Leche de soja con frutas deshidratadas	88
41. Leche de soja con frutas secas	89
42. Leche de soja con piña natural	90
43. Leche de soja con frutos secos	92
44. Leche de soja al limón	94
45. Leche de soja a la naranja	95
46. Leche de soja con té verde y menta	96
Otras leches vegetales	99
47. Horchata de chufa	101
48. Leche de almendras	104
49. Leche de avellanas	106
50. Leche de coco	108
51. Leche de maíz	112
52. Leche de mijo	115
Sustitutos del té y el café	117
Cómo hacer malta	121



Introducción

¿Por qué optar por las leches vegetales?

La leche animal es, desde hace miles de años, uno de los alimentos básicos de la humanidad. Y no sólo la leche, también los derivados de la leche animal (yogur, nata, queso, etc.) forman parte de la dieta de millones de personas en todo el mundo. Como ya sabemos, la leche animal contiene una gran variedad y cantidad de nutrientes que, en principio, son beneficiosos para nuestro organismo.

¿Pero realmente es necesario tomar leche animal para que nuestro cuerpo y nuestra mente estén bien alimentados? A la vista de los nutrientes que contiene cabría pensar que sí. Por ejemplo, tiene minerales (fósforo, calcio, zinc y magnesio), proteínas (caseína, lactoalbúminas y lactoglobulinas), vitaminas (sobre todo vitamina B) e hidratos de carbono (lactosa). Pero, especialmente, la leche animal contiene calcio, fundamental para el buen desarrollo y mantenimiento de los huesos.

De este modo, durante mucho tiempo se ha considerado que es uno de los alimentos más imprescindibles y saludables para el organismo. Sólo en los últi-

mos tiempos se ha puesto de manifiesto que la leche animal presenta una serie de inconvenientes que no debemos obviar y que no sólo «desmitifican» su valor nutritivo sino que la convierten en un producto poco recomendable para las personas adultas.

Y es que muchos de los «presuntos» beneficios de la leche animal hoy en día se interpretan como características perjudiciales para la salud. Por ejemplo, es preciso hablar del calcio, el principal argumento para tomar leche animal.

VENTAJAS DE NO TOMAR LECHE ANIMAL EN PERSONAS ADULTAS

¿Sabías que el ser humano es el único animal que consume leche de otro animal una vez que ha finalizado el periodo de lactancia? Hay numerosos estudios e investigaciones que demuestran que eliminar la leche animal de la dieta no supone ningún riesgo para tus huesos si sigues una dieta equilibrada. Por ejemplo, la Universidad de Harvard realizó un estudio de doce años de duración sobre 78.000 mujeres que demostró que no tomar leche animal o tomar poca cantidad no aumentaba el riesgo de osteoporosis. Otro ejemplo más curioso: las mujeres banú (una etnia que se encuentra en diferentes lugares de buena parte de África) no toman leche animal y no tienen, por ello, problemas de huesos asociados a la falta de calcio. Además, hay que tener en cuenta que como media suelen tener más de ocho hijos, a los que deben amamantar.

que ha esgrimido la medicina occidental. Es verdad que contiene una gran cantidad de calcio, pero, de hecho, cuando consumimos leche animal la mayor parte de ese calcio se transforma en fosfato de calcio y se expulsa del cuerpo a través de las heces. Por tanto, no lo aprovechamos. Aportan más calcio otros alimentos, como las hortalizas, los frutos secos y las legumbres secas. No tienen tanto calcio pero éste se asimila mucho mejor.

Por otro lado, cada vez hay más gente que detecta que tiene intolerancia a la lactosa. Y, aunque no hay datos concluyentes, se calcula que la mitad de la población mundial podría padecer intolerancia a la lactosa, el principal hidrato de carbono que contiene la leche. Este problema está provocado por una deficiencia en la enzima lactasa, encargada de metabolizar la lactosa. Los síntomas más comunes son diarrea, flatulencia, dolor abdominal y pérdida de peso.

Si tienes intolerancia a la lactosa, seguramente tu médico te aconsejará que suprimas de tu dieta toda clase de leche y sus derivados. Como ya sabes, podrás conseguir el calcio que necesita tu cuerpo de otras fuentes, como algunas leches vegetales, por ejemplo.

Sigamos con los inconvenientes de la leche animal. Otra de sus grandes desventajas es la gran proporción de grasas saturadas que contiene. Aunque depende del tipo de leche y de los procesos a los que se ha visto sometida, la leche entera puede presentar un 70% de grasas saturadas (es decir, las malas para el organismo) y un 30% de grasas insaturadas (las buenas para regular el colesterol). El problema, aparte de la gran cantidad de grasas saturadas, es que las insaturadas pierden su efecto anticolesterólico tras verse sometidas a la pasteurización y homogeneización.

Sin querer presenciar un panorama catastrofista, parece evidente que no es necesario tomar leche animal para gozar de una dieta completa y saludable. Cabría señalar además que la leche animal incluye unas sesenta hormonas (por ejemplo, a los terneros se les administra la hormona del crecimiento) y una serie de tóxicos debidos a los procesos industriales de elaboración que tampoco son adecuados para nuestro organismo.

El presente libro te ofrece la alternativa a la leche animal en forma de leches vegetales, mucho más sanas para el cuerpo. No es necesario, si no quieres, que te plantees no tomar nunca más leche animal. En todo caso, si la excluyeras de tu alimentación no pasaría nada, porque puedes conseguir el calcio de otros alimentos, como ya hemos señalado. Simplemente, con esta introducción pretendemos que tengas la información necesaria para valorar si te conviene consumir leche animal.

Como tendrás ocasión de comprobar en las recetas, puedes preparar leches vegetales con una variedad muy amplia de ingredientes: avellanas, almendras, mijo, coco, arroz, etc. Así que tienes leches vegetales para todos los gustos. Además, son muy fáciles de preparar. Para la mayoría de ellas hemos optado por emplear la Thermomix, ya que facilita mucho la elaboración y permite conseguir la homogeneidad necesaria. De todas formas, en el último capítulo del libro —*Otras leches vegetales*— tienes recetas en las que empleamos la trituradora, método con el que se consiguen también leches de excelente calidad.

Esperamos que este libro suponga un grato descubrimiento —el del variado y delicioso mundo de las leches vegetales—, que te permitirá introducir nuevos sabores en tu alimentación a la vez que ganas en salud.

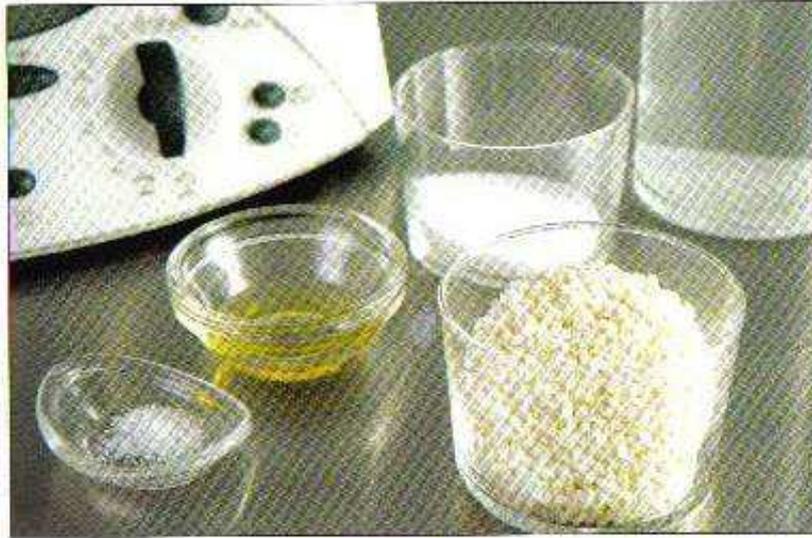
Receta general

Preparación y colado de las leches vegetales

La mayoría de las leches vegetales de este libro se preparan de una manera similar. Ya sea en una Thermomix o en cualquier licuadora, trituradora o batidora, hay que licuar el agua con el resto de los ingredientes. En todo caso, en algunas recetas es necesario que antes pongas, por ejemplo, las avellanas en remojo o que añadas algún ingrediente tras haber licuado la preparación.

Por otro lado, en la elaboración de leches vegetales es muy importante el colado de la mezcla para que no queden grumos o trazas de ingredientes y consigas una mezcla tan homogénea como sabrosa. Todas las recetas remiten al presente apartado para colar la mezcla, proceso que te recomendamos que realices de la siguiente manera:

1. Los utensilios que necesitas para colar la leche son: un paño de algodón, un bol grande, un colador grande y el mango de un almirez.
2. Cuando la leche esté preparada, viértela sobre el colador, que previamente habrás cubierto con el paño de algodón.
3. La leche caerá al bol ya colada. Aprieta fuertemente el paño de algodón para que se quede la pulpa en él.
4. Para no quemarte y poder presionar de una manera más cómoda y efectiva, emplea el mango de la mano de almirez.



¿Con o sin azúcar?

El azúcar y otros endulzantes son algunos de los ingredientes más presentes en las recetas del presente libro. Si lo prefieres, puedes prescindir de ellos, aunque seguramente para mucha gente la leche tendrá poco sabor. Asimismo, en los ingredientes simplemente sugerimos la cantidad de azúcar necesaria para aportar algo de dulzor a la leche vegetal. Tú decides si emplear azúcar blanco, integral, etc. Nosotros te recomendamos el azúcar moreno integral, ya que al no haber sido refinado es mucho más saludable que el que ha pasado por un proceso de refinado.

El azúcar refinado (el que se obtiene tras un proceso industrial de la caña de azúcar, remolacha, etc.) aporta muchas calorías, genera adicción y es la causa de muchas caries. Como señala el médico alemán M.O. Bruker, es un «ladrón de calcio», o, lo que es lo mismo, puede debilitar los huesos. Además, aumenta el riesgo de sufrir úlcera de estómago, problemas hepáticos y arterioesclerosis.

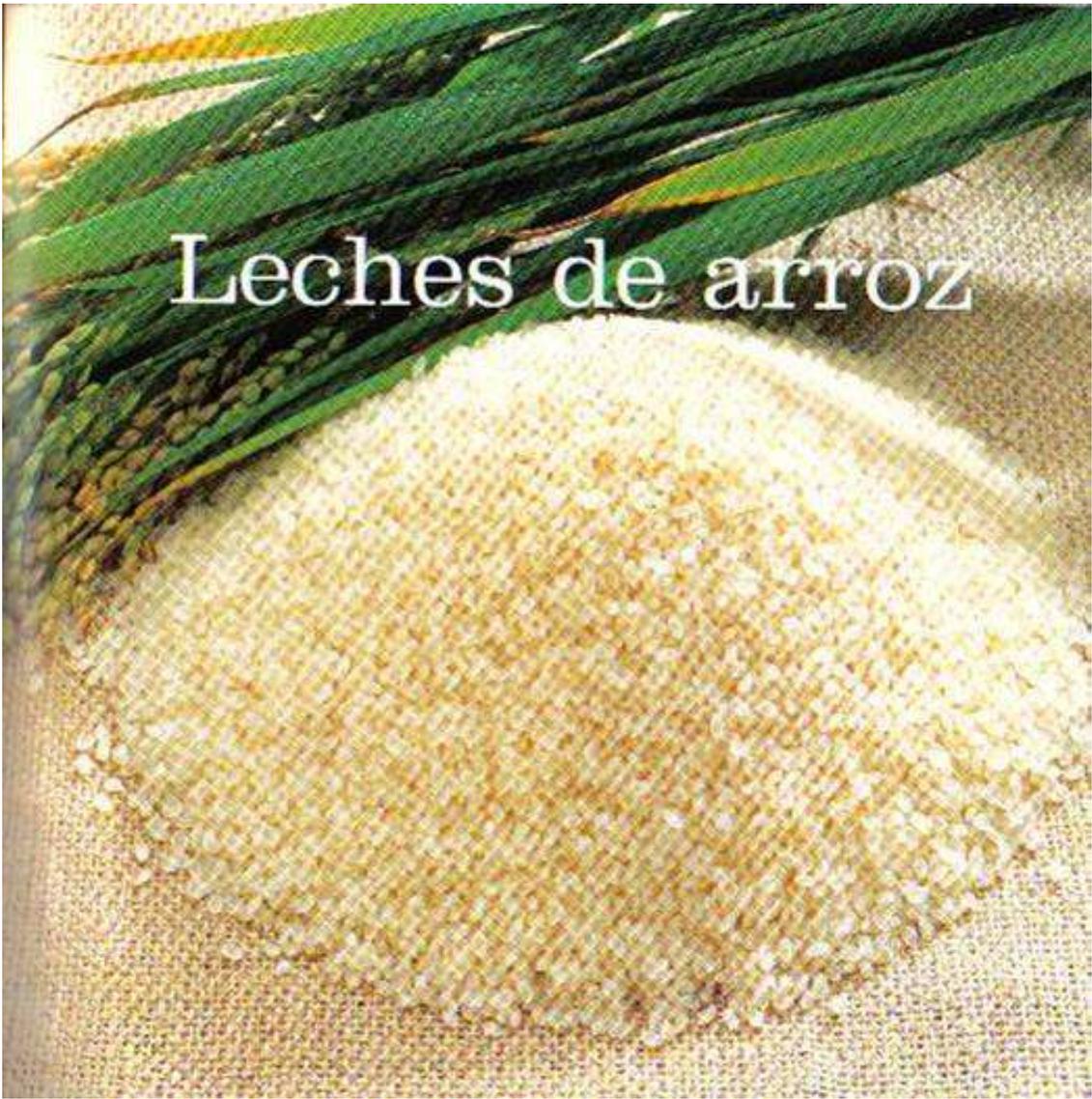
Por otro lado, hay una amplia oferta de edulcorantes, como la fructosa, el aspartame y el sorbitol, que se han convertido en los sustitutos del azúcar más

habituales. Pero tampoco son muy adecuados, pues, por ejemplo, el aspartame (200 veces más dulce que el azúcar) provoca que se acumule fenilalanina y metanol en el organismo.

En todo caso, si prefieres utilizar edulcorantes artificiales es mejor que los añadas a la leche al finalizar la preparación, ya que no soportan bien las temperaturas de la Thermomix. Luego, tendrás que remover para que la leche se impregne del dulzor.

Otra opción muy extendida es la fructosa, pero ésta tiene el problema de que se necesitan mucho kilos de fruta para obtener una pequeña cantidad. Por tanto, hay que «desperdiciar» una gran cantidad de fruta para obtener una mínima cantidad de fructosa.

En definitiva, para darles un toque de dulzor a tus leches vegetales te recomendamos el azúcar moreno integral o la miel, por ejemplo. Puedes aumentar o reducir un poco las dosis que te sugerimos para adecuarla a tus gustos. Por último, recuerda no agregar azúcar u otro endulzante a la leche vegetal si vas a emplearla para sustituir la leche de animal en un plato salado.



Leches de arroz

Beneficios de la leche de arroz

La leche de arroz es, seguramente, una de las más exquisitas de las leches vegetales. De sabor suave y agradable, entre las múltiples ventajas de la leche de arroz destaca que se trata de una bebida muy digestible, por lo que es muy recomendable si tienes algún problema digestivo, como gastritis, úlcera o digestiones lentas. En el caso de las embarazadas, un vaso de leche de arroz fría puede ayudar a controlar las náuseas y los vómitos.

Deportistas, niños y adolescentes se benefician mucho de los hidratos de carbono de la leche de arroz. Son carbohidratos de digestión lenta, que van proporcionando energía al organismo sin alterar los niveles de glucosa en sangre (lo que sí ocurre, en cambio, cuando por ejemplo consumes azúcar refinado). Por este motivo, si no añades azúcar en la receta, es una leche muy adecuada para las personas diabéticas.

Además, este aporte de energía no se traduce en un consumo elevado de calorías. Por ejemplo, el arroz tiene, aproximadamente, la mitad de calorías que las almendras y la soja. Así que si estás intentando adelgazar la leche de arroz no debe faltar en tu dieta.

Más ventajas de la leche de arroz son que es una bebida hipotensora gracias a que contiene muy poco sodio pero aporta una gran cantidad de potasio. No tiene muchas proteínas (aunque sí son de gran calidad), pero, en cambio, aporta mucho magnesio, un mineral fundamental para el sistema óseo y el transporte de oxígeno, y ácidos grasos poliinsaturados, que, como ya sabes, regulan los niveles de colesterol y triglicéridos.

Y para las personas que padecen gota, la leche de arroz es una bebida muy saludable, pues ayuda a disminuir el exceso de ácido úrico que se acumula en la sangre.

Ahora ya se encuentran en las tiendas leches de arroz molidas con almendras o con avellanas. Desde luego, resultan deliciosas.

Por último, hay que tener en cuenta que los arroces integrales siempre serán más nutritivos. Recuerda agitar bien la leche antes de servirla, sobre todo si hace mucho rato que la has preparado.

DELICIOSA PARA GENTE SANA... E IDEAL PARA LOS ENFERMOS

La leche de arroz es, además de una bebida muy sabrosa, un alimento energético muy fácil de digerir. Asimismo, como no contiene ni gluten ni colesterol, y sí aporta mucha energía, es idónea en cualquier tipo de dieta.

Receta básica de la leche de arroz

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 60 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6*
2. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

Leche de arroz blanco de grano grueso

Ingredientes

- 1 l de agua
- 30 g de arroz blanco de grano grueso
- Una cucharadita de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6°
2. Cucla igual que en la receta general (pág. 13).

Leche de arroz rica en calcio

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- 100 g de sésamo
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 70 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6*
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de arroz a la canela

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- Una cucharadita de canela molida
- 3 gotas de aceite esencial de canela
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 60 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

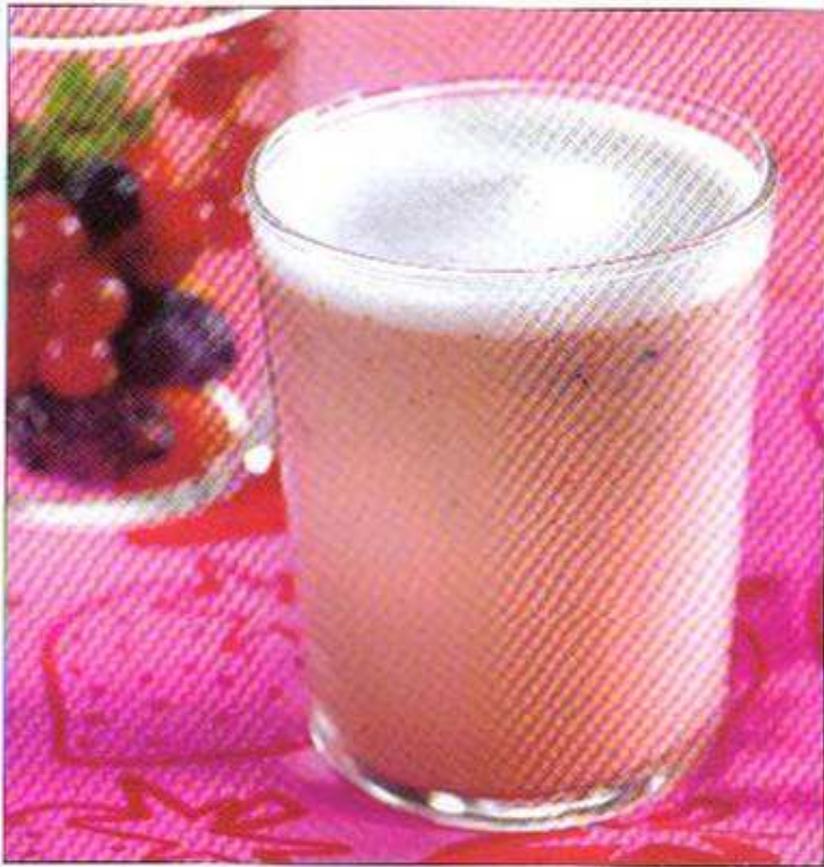
Leche de arroz con frutas del bosque

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- 100 g de frutas del bosque
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 120 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6º
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).



Leche de arroz con frutas deshidratadas

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- 60 g de frutas deshidratadas (plátano, papaya, piña, manzana, etc.)
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 60 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de arroz con frutas secas

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- 60 g de frutas secas (orejones, dátiles, ciruelas pasas, manzana, pasas de Corinto, higos, etc.)
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 80 g de azúcar y una pizca de sal marina
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de arroz con frutos secos

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- 90 g de frutos secos (avellanas, almendras, nueces de macadamia, cacahuetes, etc.)
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 80 g de azúcar y una pizca de sal marina
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6*
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de arroz integral basmati

Ingredientes

1 1/2 l de agua

30 g de arroz integral basmati

Una cucharada de aceite de girasol virgen

70 g de azúcar

Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6º
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de arroz Paraíso

Ingredientes

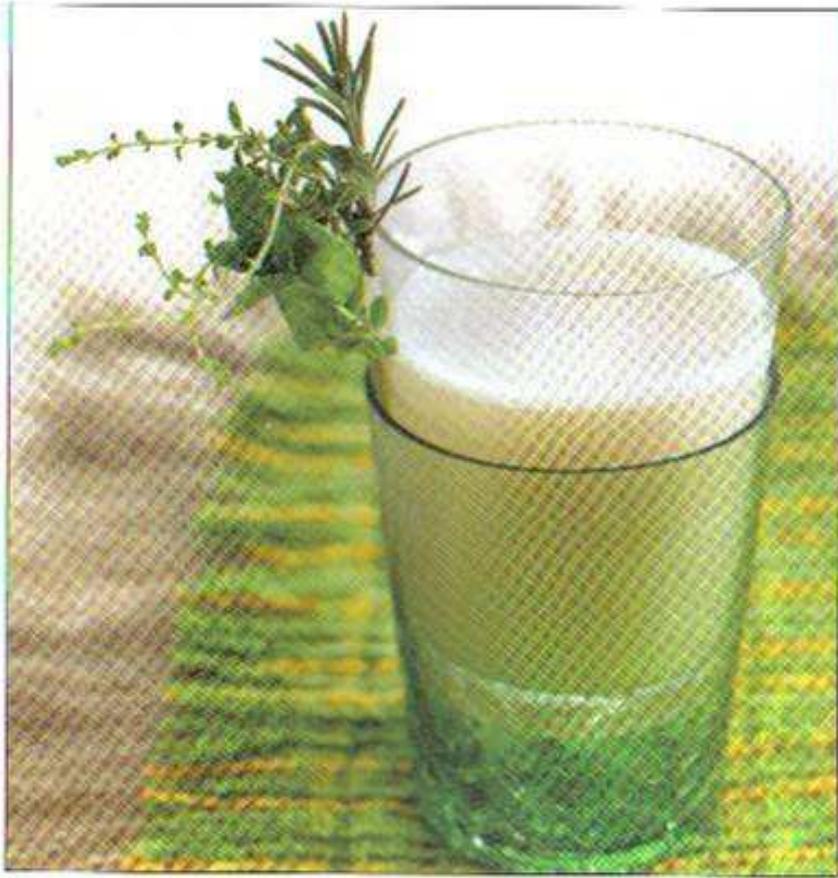
- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- 90 g de azúcar y una pizca de sal marina

Para la Infusión

- 300 ml de agua
- Una cucharadita de tomillo, una cucharadita de eucalipto
- Una cucharadita de romero y una cucharadita de menta

Preparación

1. Empieza preparando la infusión. Hierva el agua y añada las hierbas. Deja reposar dos minutos antes de colarla.
2. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina, incluida la infusión. Programa:
 - tiempo: 10 minutos
 - temperatura: 90°C
 - velocidad: 6ª
3. Cuela como en la receta general (pág. 13).



Leche de arroz integral de grano grueso

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz integral de grano grueso
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 70 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5º
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de arroz a la menta

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- Tres hojas grandes de menta fresca
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 90 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de arroz al limón

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- La monda de un limón
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 100 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Consejo

Es aconsejable que peles la piel del limón (y de cualquier cítrico) con un mondador o un cuchillo muy afilado. Ten en cuenta que no debes emplear la parte blanca de la cáscara, pues es muy amarga.

Leche de arroz a la naranja

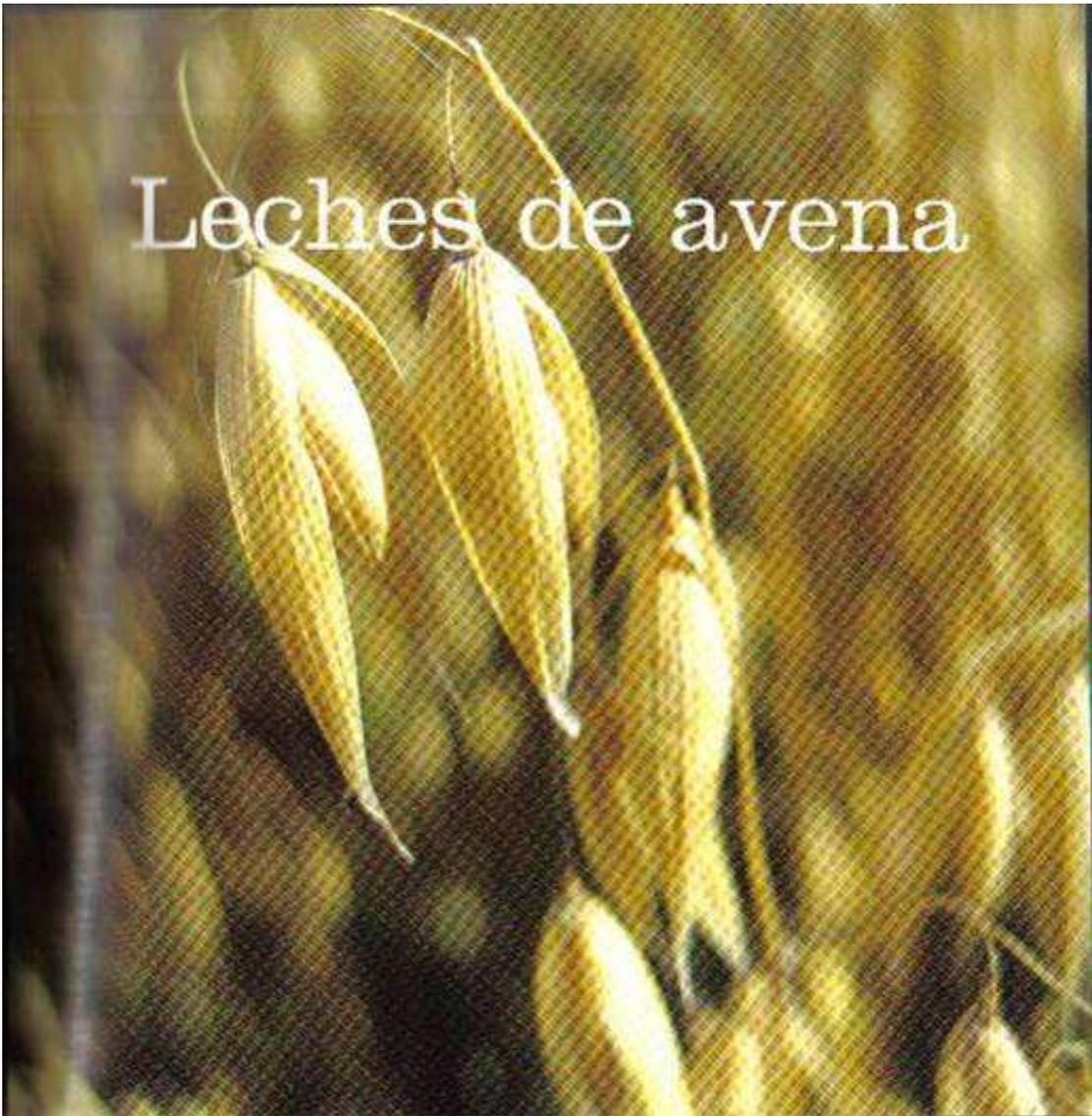
Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de arroz thai o basmati
- La monda de una naranja
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 90 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leches de avena



Beneficios de la leche de avena

La leche de avena es una de las preferidas por los más pequeños por su sabor agradable, incluso si no lleva azúcar. En todo caso, si lo prefieres puedes añadir azúcar o miel, pero te sugerimos que pruebes un día a prepararla sin ningún endulzante. Asimismo, otra opción muy recomendable es agregar media cucharadita de canela molida. Le da un toque algo dulce y muy original.

La avena es un cereal muy nutritivo que contiene una importante proporción de proteínas y grasas insaturadas, tan necesarias y beneficiosas para la salud. Además, destaca su elevado aporte de vitamina B, indispensable para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Y esta vitamina, sumada al efecto del alcaloide de la avena —la avenina—, tiene un suave efecto sedante para el sistema nervioso. De este modo, su consumo continuado aporta algo de tranquilidad a tu organismo.

Como la leche de arroz, es muy adecuada para personas que gastan mucha energía (ya sea por estrés o afición al deporte, por ejemplo), pues proporciona hidratos de carbono de absorción lenta. Por tanto, no olvides tomarla en épocas en las que tengas una gran exigencia física o mental.

La avena es, por otro lado, un aconsejable tentempié, ya que sacia el hambre y no aporta muchas calorías. Esto se debe a que el almidón que contiene se transforma en maltodextrina, glucosa y maltosa. Así, el organismo dispone de azúcares de absorción rápida, que estimulan la tiroides y proporcionan sensación de saciedad.

Asimismo, si tienes intolerancia al gluten puede ser aconsejable que tomes leche de avena, que no es muy alérgica. En todo caso, es imprescindible que consultes a tu médico.

LECHE DE AVENA: MUY RICA EN FIBRA

La leche de avena es una de las más ricas en fibra entre las leches vegetales. Como ya sabes, la fibra no sólo es importante para regular el tránsito intestinal, sino que juega un relevante papel en el buen funcionamiento del sistema cardiovascular. Ayuda, también, a recuperar y mejorar la flora intestinal (fundamental para el buen funcionamiento de los procesos digestivos) gracias a que contiene beta-glucano, un tipo de fibra muy beneficiosa para el organismo. Así que la leche de avena es muy recomendable si tienes retención de líquidos o sufres estreñimiento.

Receta básica de la leche de avena

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 80 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de avena con algarroba

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- 20 g de harina de algarroba
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 130 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5*
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de avena con almendras

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- 50 g de almendras peladas
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 90 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de avena con cacao

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- 20 g de cacao puro
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 130 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

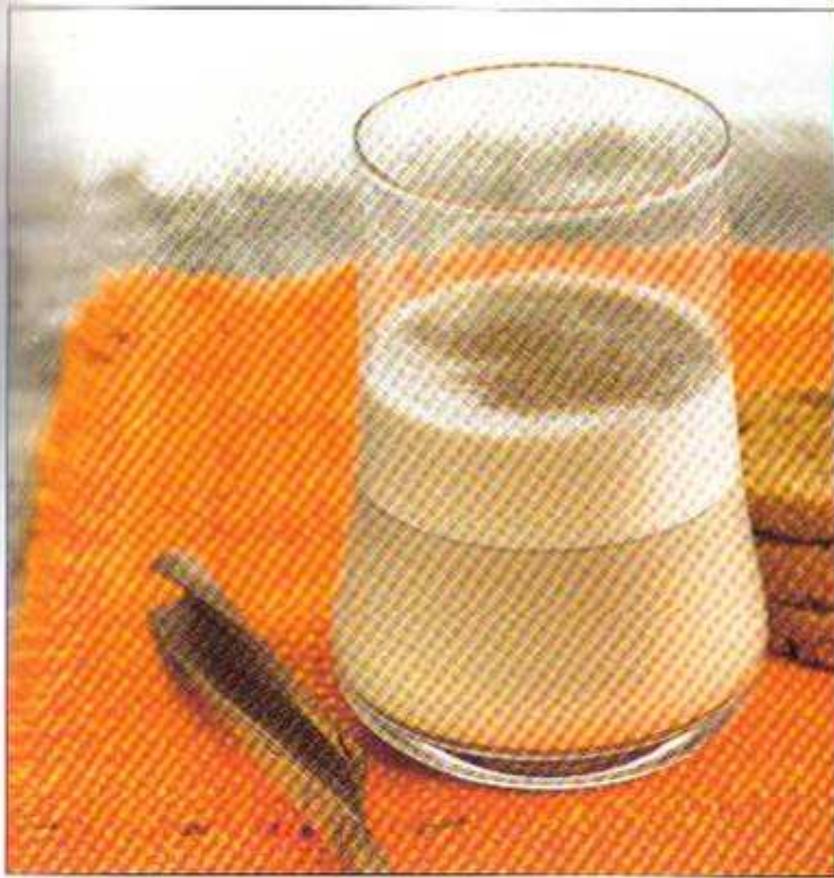
Leche de avena a la canela

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- Media cucharadita de canela
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 80 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).



Leche de avena con cereales malteados

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- Dos cucharadas de cereales malteados
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 100 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°
velocidad: 5°
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de avena con frutas tropicales deshidratadas

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- 60 g de frutas tropicales deshidratadas (papaya, coco, piña, etc.)
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 80 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

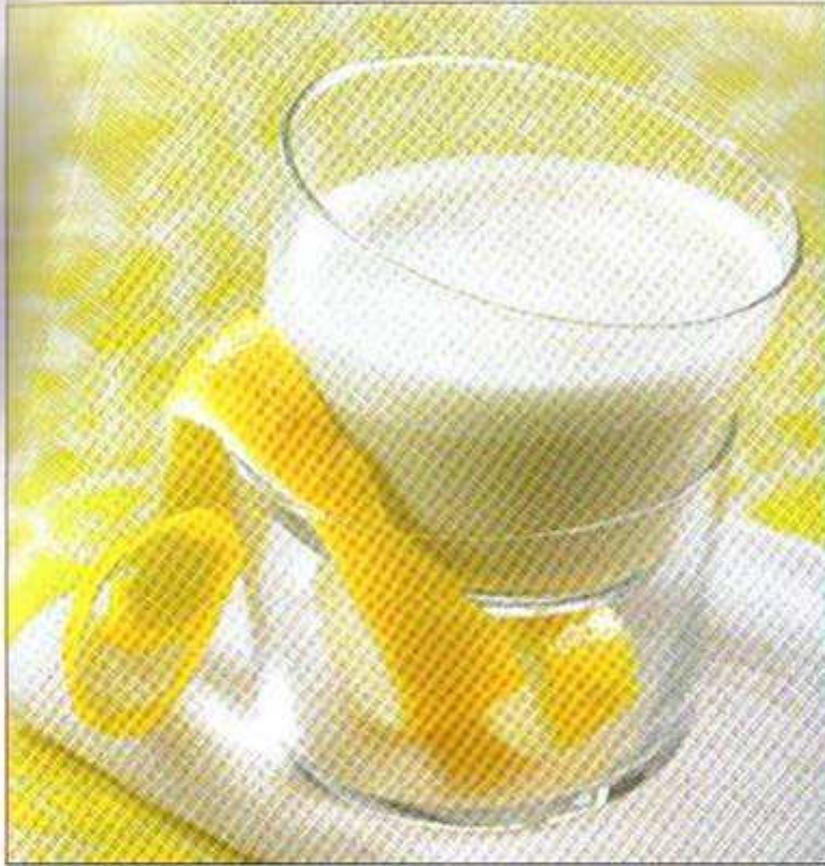
Leche de avena al limón

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- La monda de un limón
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 80 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5^a
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).



Leche de avena relajante

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 80 g de azúcar y una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Para la infusión

- 300 ml de agua
- Una cucharadita de manzanilla
- Una cucharadita de anís verde y una cucharadita de menta

Preparación

1. Empieza preparando la infusión. Hierva el agua y añada las hierbas. Deja reposar dos minutos antes de colarla.
2. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina, incluida la infusión. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6^ª
3. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de avena y romero

Ingredientes

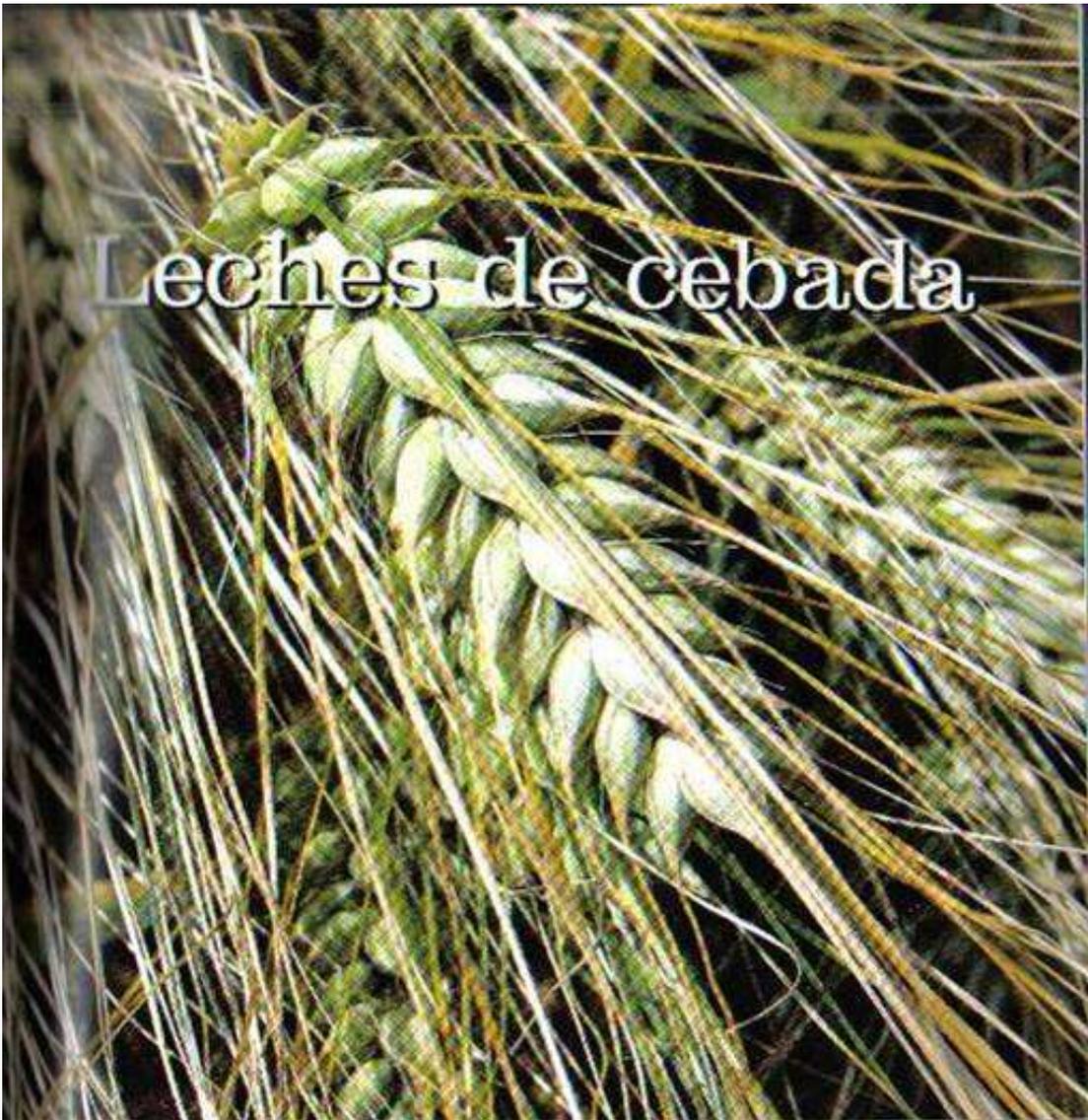
- 1 1/2 l de agua
- 30 g de copos de avena
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 80 g de azúcar y una pizca de sal marina

Para la infusión:

- 200 ml de agua
- Una cucharada de romero

Preparación

1. Empieza preparando la infusión. Hierva el agua y añada las hierbas. Deja reposar dos minutos antes de colarla.
2. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina, incluida la infusión. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
3. Cuela como en la receta general (pág. 13).



Leches de cebada

Beneficios de la leche de cebada

Otro de los cereales con los que se preparan nutritivas leches vegetales es la cebada. Es aconsejable que la sirvas fría, y, si te animas a elaborar recetas variadas, puedes añadir limón, chocolate, etc., pues son ingredientes que combinan muy bien con la cebada.

De las leches vegetales que puedes preparar en casa, ésta es una de las que más proteínas y menos grasas te aportan. Como la mayoría de las leches vegetales, es muy energética y, gracias a su pH de 6,15 a 6,8, tiene un importante poder alcalinizante, lo que se traduce en varias ventajas. Una de ellas es que ayuda a recuperar los músculos tras una exigente sesión de ejercicio, ya que contrarresta la acidosis. Por tanto, ayuda a combatir las molestas agujetas, y también es muy adecuada para personas que sufren artritis, reuma o gota, por ejemplo.

Otro de los beneficios para el organismo de la leche de cebada es que aporta una buena cantidad de aminoácidos esenciales y triptófano, precursor de la serotonina, un neurotransmisor fundamental, pues regula el sueño y el estado de ánimo.

Es una de las leches vegetales más ricas en vitaminas, pues contiene vitamina B₁ (fundamental para el mantenimiento de la piel), vitamina B₂ (o riboflavina, responsable de la oxigenación celular) y vitamina B₆ (también conocida como «piroxina» e implicada en la formación de glóbulos rojos). Además, aporta carotenos, que son precursores de la vitamina A.

Aparte de proporcionar también una variada gama de minerales (sodio, hierro, manganeso, potasio, etc.), adecuados para combatir la astenia primaveral y la anemia, contiene isoflavonas, que favorecen la secreción de estrógenos y ayudan a regular, de este modo, los desequilibrios hormonales en las mujeres.

MÁS ALLÁ DEL «AGUA DE CEBADA»

El agua de cebada es muy popular en los países anglosajones contra gripes y resfriados. Es rica en minerales y suaviza la tos.

Se prepara con un buen puñado de cebada y un litro de agua pura. Ponedlo a hervir todo junto y a la primera ebullición se renueva el agua, para evitar que salga demasiado áspera. Se hierve de nuevo durante media hora, hasta que la cebada haya reventado y el líquido se haya reducido un tercio. Se cuela y ya está lista para beber.

Puede endulzarse con miel y también se le puede añadir un poco de zumo de frutas. Se conserva 1-2 días en el frigorífico.

Más allá de esta refrescante bebida se pueden aprovechar muy bien todas las propiedades de la cebada preparándola en forma de «leche» vegetal.

Receta básica de la leche de cebada

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de cebada perlada
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 80 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina.

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
 - tiempo: 10 minutos
 - temperatura: 90°C
 - velocidad: 6ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de cebada con lima

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de cebada perlada
- La monda de dos limas pequeñas
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 100 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina.

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6ª
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).

Leche de cebada al café

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de cebada perlada
- Una cucharadita de café soluble
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 120 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6*
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).



Achicoria: una alternativa al café

Consejos

En esta receta puedes incluir, si lo prefieres, café descafeinado soluble. Asimismo, puedes aumentar la cantidad de café, aunque es aconsejable que no emplees más de dos cucharadas y media.

Al final de este libro damos recetas de malta de cereales y de otras alternativas al café.

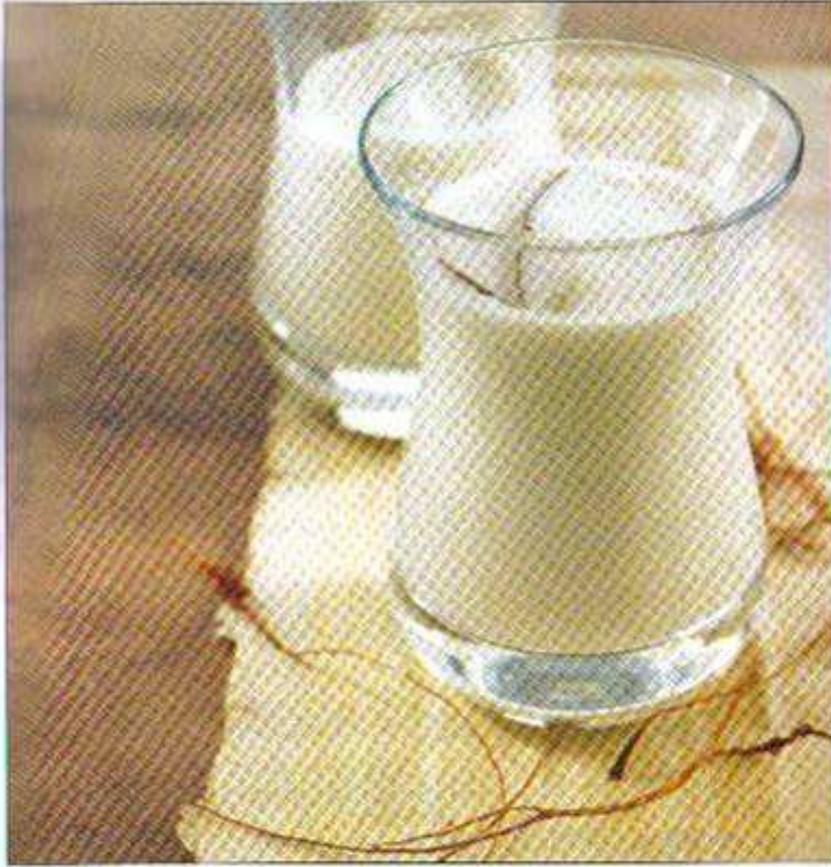
Leche de cebada con coco

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de cebada perlada
- 50 g de coco rallado
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 80 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

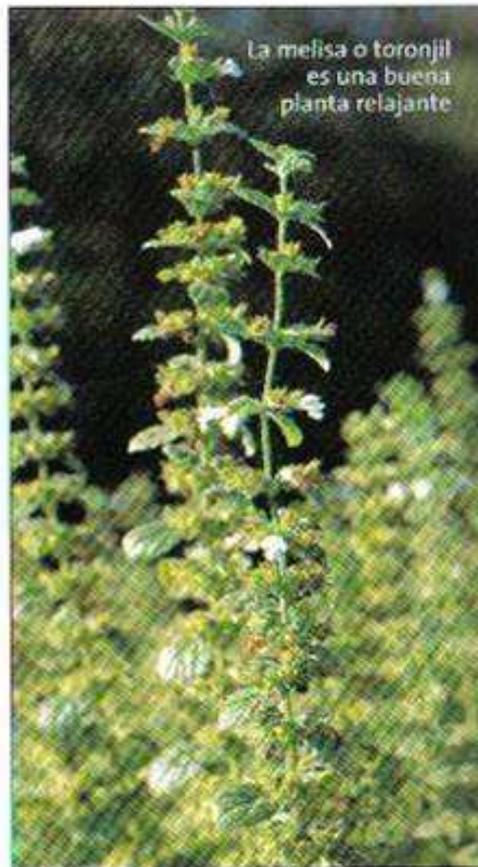
Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
 - tiempo: 10 minutos
 - temperatura: 90°C
 - velocidad: 6*
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).



Preparación

1. Empieza preparando la infusión. Hierve el agua y añade las hierbas. Deja reposar dos minutos antes de colarla.
2. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina, incluida la infusión. Programa: tiempo: 10 minutos temperatura: 90°C velocidad: 5*
3. Cuela como en la receta general (pág. 13).



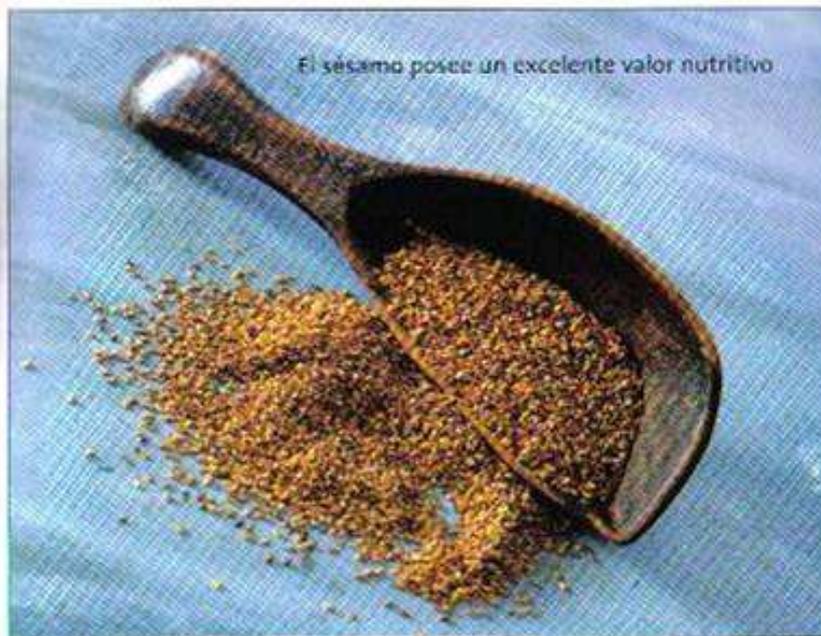
Leche de cebada con germen de trigo

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de cebada perlada
- 50 g de germen de trigo
- Una cucharada de aceite de sésamo virgen
- 80 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina, menos el germen de trigo. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6ª



2. Añade el germen. Programa sin temperatura para conservar todas las propiedades del germen:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 6ª
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

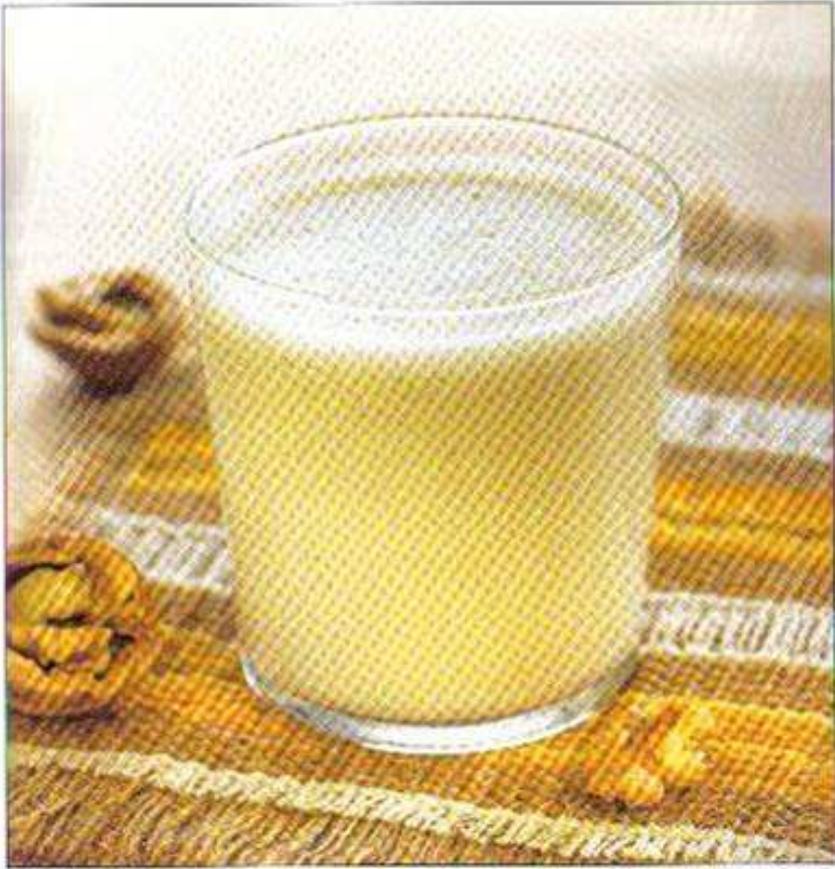
Leche de cebada con nueces

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de cebada perlada
- 30 g de nueces peladas
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 80 g de azúcar y una pizca de sal marina
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina, menos las nueces. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6°
2. Añade las nueces y programa de nuevo sin temperatura:
tiempo: 10 minutos
velocidad: 6°
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).





El fruto de la vainilla es una semilla en forma de vaina,
que se vuelve negra y desprende su gran aroma saborizante.

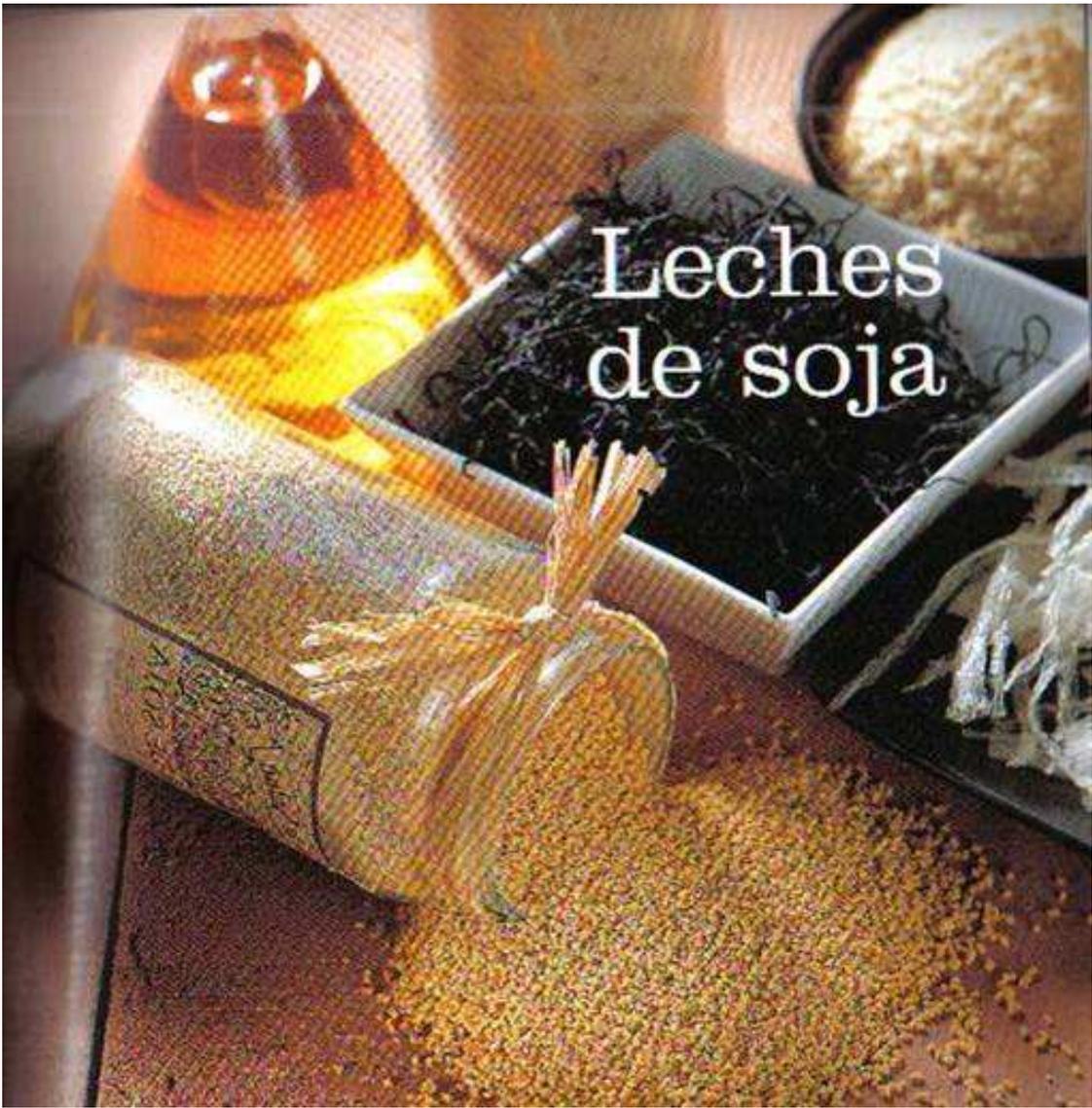
Leche de cebada con pomelo

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 30 g de cebada perlada
- La monda de medio pomelo de cualquier variedad
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 100 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla
- Una pizca de sal marina

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina. Programa:
tiempo: 10 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 6º
2. Cuela como en la receta general (pág. 13).



Leches
de soja

Beneficios de la leche de soja

Llegamos a una de las «estrellas» de las leches vegetales. La leche de soja es una de las más conocidas y consumidas en todo el mundo, ya que se trata de una bebida que destaca por sus elevadas propiedades nutritivas.

La soja es una legumbre que contiene una gran proporción de proteínas. Aproximadamente, un 36% de su composición son proteínas, lo que la convierte en el alimento (ya sea vegetal o animal) que más aporta. Además, son proteínas de gran calidad y altamente aprovechables.

La leche de soja es una buena fuente de vitaminas, como la vitamina A (antioxidante e indispensable para los huesos y la vista) y la vitamina E (antioxidante). Y tiene muy pocas grasas, con lo que es muy adecuada si no quieres ganar peso.

Otra de las virtudes de la soja es la lecitina, un tipo de fosfolípidos que regula el colesterol y es fundamental para la buena salud de las membranas celulares, encargadas de decidir qué nutrientes pasan o no al interior de las células. Asimismo, si mantienes las membranas celulares en buen estado estarás más protegido contra la oxidación celular.

Y con leche de soja se preparan otros productos de gran valor nutritivo y sabor. Por ejemplo, se puede elaborar tofo, que queda delicioso rebozado, por ejemplo.

La leche de soja que vamos a preparar se puede conservar en la nevera unos cuatro días, aproximadamente. Además, si deseas que la leche resultante tenga un sabor algo más sutil, puedes emplear habas de soja peladas. Se venden de esta forma ya preparadas.

Recuerda que debes poner en remojo las habas durante 12 horas como mínimo y lavarlas bajo un chorro de agua antes de preparar la leche. Ten en cuenta, por otro lado, que debes picarlas antes de ponerlas en remojo.

OKARA: PROTEÍNA PURA

Ya hemos visto que no hay ningún alimento que supere las proteínas de la soja. Cuando cueles la leche de soja verás que queda en el paño una especie de pasta semisólida. A esta pasta los japoneses la llaman «okara» (que es también una población del país nipón), y es el derivado de la soja que mayor proporción de proteínas contiene. Se emplea en multitud de recetas japonesas y es prácticamente proteína pura.

Puedes utilizarla para enriquecer purés, como mascarilla facial reparadora, para hacer pasteles, etc.

Receta básica de la leche de soja

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

Leche de soja con algarroba

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- 30 g de harina de algarroba
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 120 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

Leche de soja para el bienestar

Ingredientes

- 1 1/4 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 90 g de azúcar

Para la infusión

- 200 ml de agua
- Una cucharadita de té verde
- Una cucharadita de malva
- Una cucharadita de anís verde
- Una cucharadita de saúco

Preparación

1. Vierte todos los ingredientes en el vaso del robot de cocina menos los destinados a la infusión. Programa:

Las malvas (en la foto *Malva arborea*, *Lavatera arborea*), utilizadas también en cosmética, son un suave laxante y purificador, tanto en uso interno como externo.



- tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
 3. Mientras el robot de cocina trabaja, prepara la infusión. Hierve el agua y añade las hierbas. Deja reposar dos minutos antes de colar.
 4. Cuando el robot de cocina termine, añade la infusión a la preparación y vuelve a programar:
tiempo: 1 minuto
velocidad: 5ª
 5. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

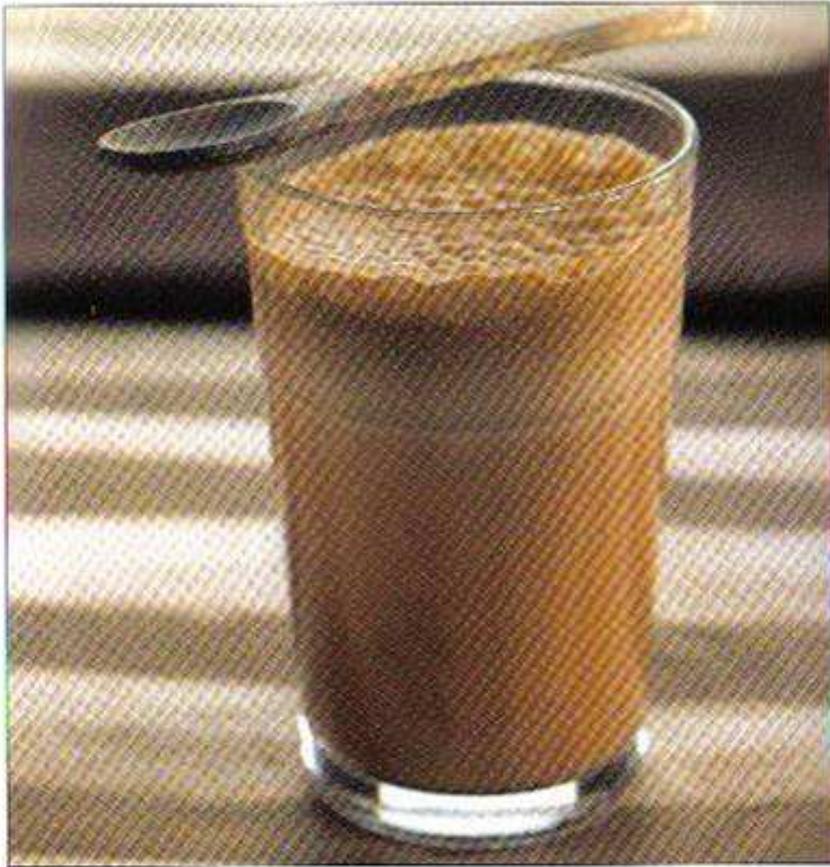
Leche de soja al cacao

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- 20 g de cacao puro
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar
- Una cucharadita de azúcar vainillado o aroma de vainilla

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).



Leche de soja rica en calcio

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- 100 g de sésamo crudo de cualquier variedad
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes, menos el sésamo. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª

3. Añade el sésamo y vuelve a programar:
tiempo: 5 minutos
velocidad: 5º
4. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

Consejo

No programes temperatura cuando añadas el sésamo, porque el calor alterará sus vitaminas. Por otro lado, para conseguir un aporte extra de calcio puedes añadir más sésamo.

¿Sabías que...?

El calcio que contiene el sésamo es de muy buena calidad y fácil absorción por el organismo, pues es orgánico y natural. Existen leches vegetales en el mercado enriquecidas en calcio, pero suele ser calcio artificial y, por tanto, su absorción es mínima.



El aceite de girasol,
beneficioso para la salud.

Leche de soja para el colesterol

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- 80 g de lecitina de soja
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar

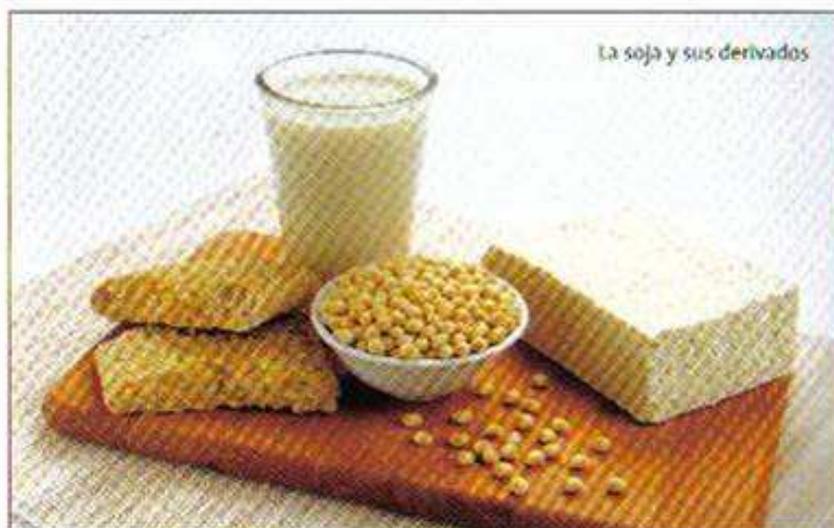
Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes, menos la lecitina. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª

3. Cuando falten cinco minutos para que acabe el programa, añada la lecitina.
4. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

¿Sabías que...?

La lecitina de soja es excelente para bajar los niveles de colesterol, ayuda también a asimilar las grasas adecuadamente, y por tanto, a eliminarlas de una manera favorable.



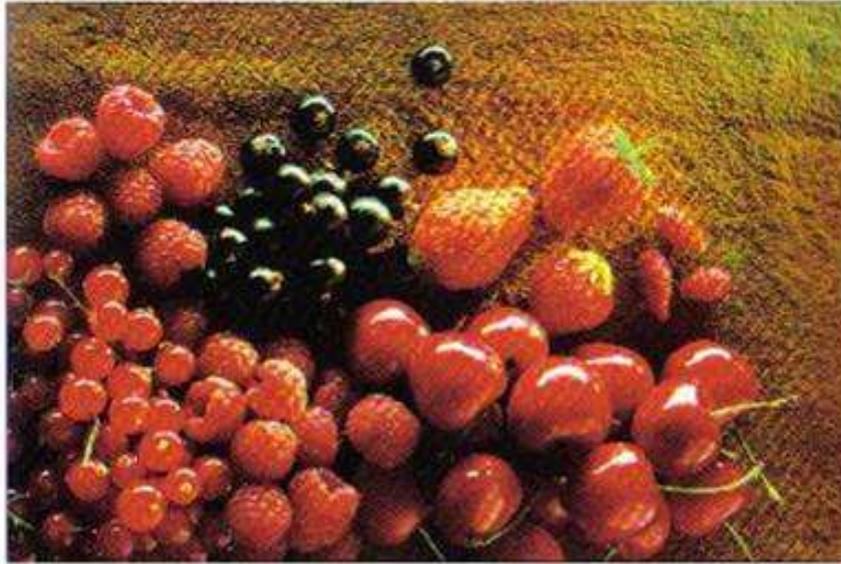
Leche de soja con frutas del bosque

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- 100 g de frutas del bosque (grosellas, arándanos, fresas, frambuesas, etc.)
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes, menos las frutas del bosque. Programa: tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 35 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª



Las frutas del bosque, como las grosellas, arándanos, frambuesas, fresitas... y la fruta roja, como los fresones y las cerezas, suelen dar un sabor especial al licuado de soja.

3. Seguidamente añada las frutas del bosque y programa:
tiempo: 5 minutos
velocidad: 5*
4. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

Leche de soja con frutas deshidratadas

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- 120 g de frutas deshidratadas (papaya, piña, coco, plátano, etc.)
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

Leche de soja con frutas secas

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- 100 g de frutas secas (pasas de Corinto, ciruelas, orejones, etc.)
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

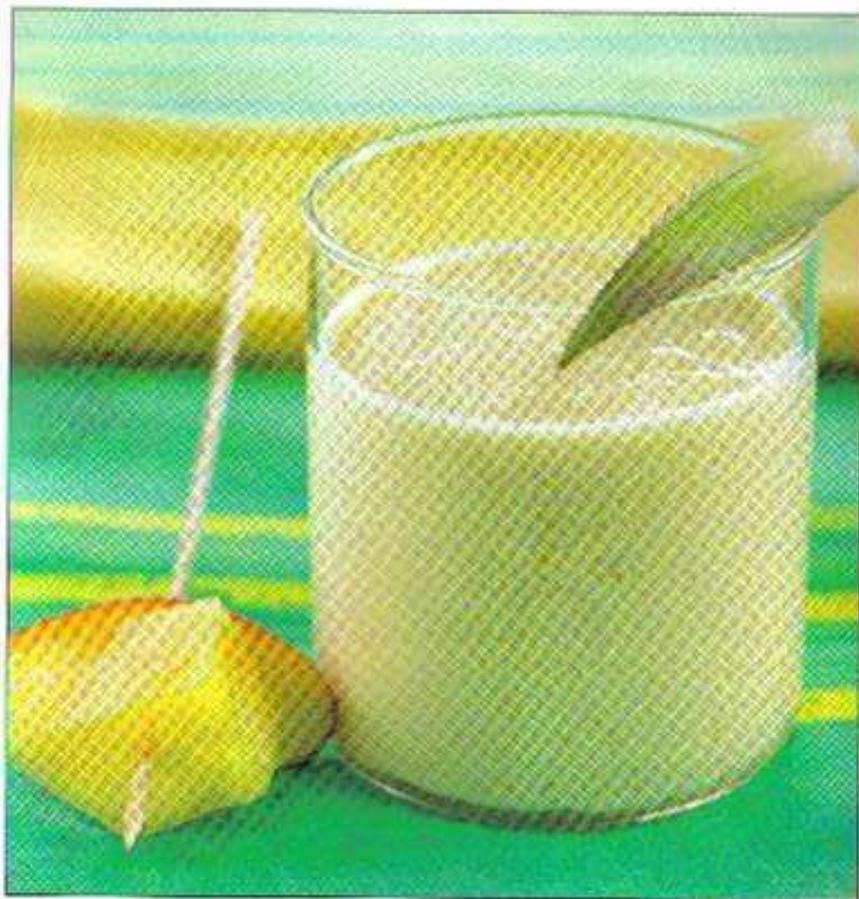
Leche de soja con piña natural

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- 120 g de piña natural
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).



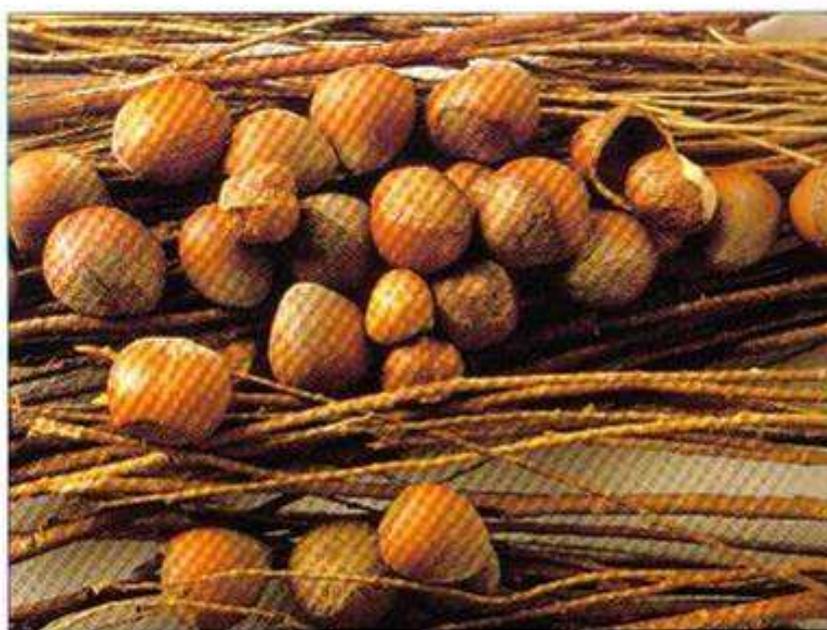
Leche de soja con frutos secos

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- 80 g de frutos secos (almendras, nueces, avellanas, etc.)
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 60 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes, menos los frutos secos. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 35 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª



3. Seguidamente añade los frutos secos y programa:
tiempo: 5 minutos
velocidad: 5*
4. Cucla igual que en la receta general (pág. 13).

Leche de soja al limón

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- La monda de un limón
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 90 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

Leche de soja a la naranja

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- La monda de una naranja
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 90 g de azúcar

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes. Programa:
tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª
2. Programa de nuevo:
tiempo: 40 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5ª
3. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).

Leche de soja con té verde y menta

Ingredientes

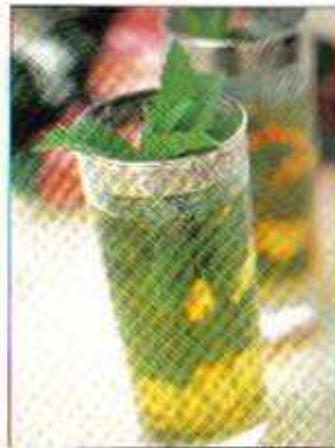
- 1 1/2 l de agua
- 90 g de habas de soja (variedad amarilla o blanca)
- Tres hojas de menta fresca
- Una cucharada de aceite de girasol virgen
- 90 g de azúcar

Ingredientes para el té

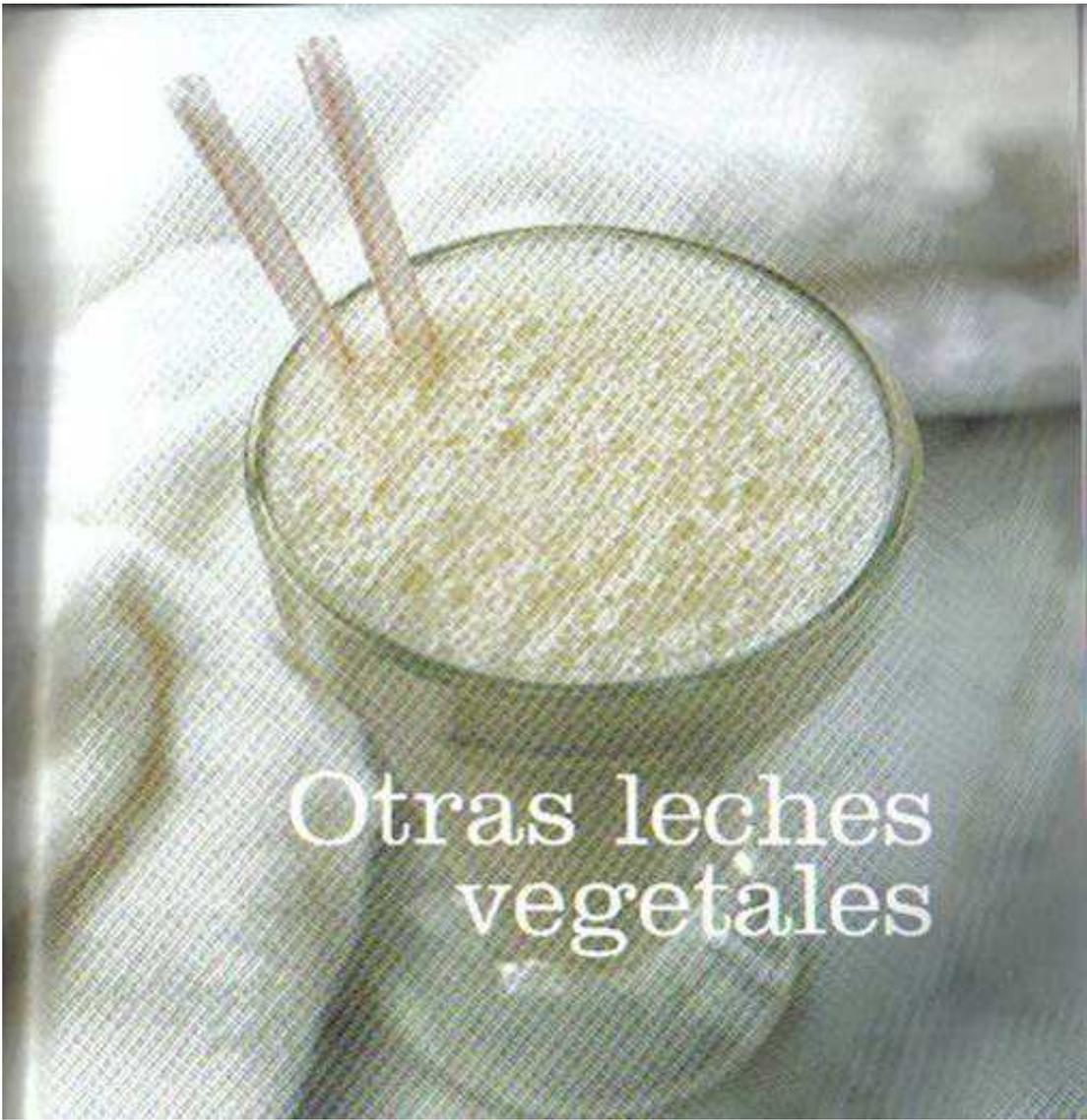
- 200 ml de agua
- Una cucharadita de té verde

Preparación

1. Vierte las habas remojadas en el vaso del robot de cocina y a continuación añade el resto de los ingredientes, menos los destinados al té. Programa: tiempo: 2 minutos
velocidad: 5ª, 7ª y 9ª



2. Programa de nuevo:
tiempo: 39 minutos
temperatura: 90°C
velocidad: 5^º
3. Mientras el robot de cocina trabaja, prepara el té verde. Hierva el agua y añade el té. Deja reposar dos minutos antes de colarlo.
4. Cuando el robot de cocina termine, añade el té a la preparación y vuelve a programar:
tiempo: 1 minuto
velocidad: 5^º
5. Cuela igual que en la receta general (pág. 13).



Otras leches
vegetales

Manantial de salud

Como has tenido ocasión de comprobar, puedes preparar una gran variedad de leches vegetales con la Thermomix de una manera muy sencilla. En este capítulo, vamos a ver cómo preparar otras leches vegetales sin la Thermomix. Los pasos a seguir son igualmente sencillos.

De este modo, para preparar las siguientes recetas necesitarás cualquier otro robot de cocina, como una trituradora, una licuadora o una batidora, para mezclar bien todos los ingredientes. Así, podrás aprender una alternativa fácil y cómoda a la Thermomix para obtener como resultado una deliciosa leche vegetal.

Horchata de chufa

La clásica y refrescante horchata de chufa es, también, una muy nutritiva leche vegetal. Se trata de una bebida típica de la Comunidad Valenciana, que, actualmente, se exporta a todo el mundo. Por ejemplo, Estados Unidos y Francia son grandes consumidores de horchata de chufa.

El secreto de tan deliciosa bebida está en la chufa (*Cyperus esculentus*), un tubérculo de la familia de las cyperáceas. Además, existe un Consejo Regulador de la Denominación de Origen de la Chufa Valenciana que controla que la horchata que lleva su sello sea producida a partir de las chufas que se cultivan y recolectan en dieciséis pueblos valencianos de la comarca de l'Horta Nord.

La horchata es un refresco muy popular durante el verano, y también es una bebida muy energética gracias a su alto contenido en hidratos de carbono. Además, debido a que presenta grasas insaturadas y ácido oleico ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre. Y es muy recomendable en épocas en las que tienes un importante rendimiento intelectual, porque contiene mucho fósforo y potasio, nutrientes necesarios para el cerebro.

Por último, antes de ver cómo puedes preparar en casa horchata de chufa, vale la pena comentar la anécdota sobre el origen del nombre de «horchata». Según cuenta la tradición, una joven dio a beber al rey Jaime I esta deliciosa bebida. El monarca, tras probarla, exclamó en catalán: «Això és or, xata», que traducido sería: «Esto es oro, chata».

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 325 g de chufas
- 175 g de azúcar
- 1 l de agua (para dejar en remojo las chufas)

Preparación

1. En primer lugar, deja las chufas en remojo en agua durante 24 horas. De esta forma, eliminas el exceso de tierra que puedan presentar.
2. Pasa por el robot de cocina las chufas con el agua y el azúcar.
3. A continuación, cuéla la mezcla como te hemos explicado en la receta general (pág. 13).
4. Pasa de nuevo por el robot de cocina los trozos de chufa que no hayas podido colar. Luego, añádelos a la mezcla y pásala por el robot de cocina.
5. Repite el paso anterior. Consérvala en la nevera.
6. Recuerda que la horchata se sirve preferentemente fría. Asimismo, antes de servirla es recomendable que la remuevas un poco, porque la chufa tiene tendencia a depositarse en el fondo del recipiente.

Consejo

Si quieres, puedes darle un toque especial a la horchata añadiendo un poco de canela en polvo a la mezcla. Asimismo, otra opción es añadir la ralladura de medio limón.



Leche de almendras

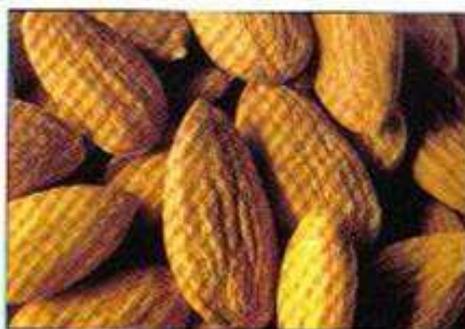
Sin lugar a dudas, la leche de almendras es una de las leches más sabrosas y saludables que puedes preparar. Entre las principales virtudes que se le conocen destaca que se trata de una leche ideal para fortalecer los huesos gracias a su elevado contenido en calcio y fósforo, por lo que es muy recomendable para las personas que sufren osteoporosis y, también, para niños y adolescentes. Como es muy sabrosa puedes dársela a tus hijos acompañada de cereales o muesli, por ejemplo, como desayuno o merienda. Si ves que no les acaba de convencer, puedes aumentar la cantidad de azúcar o añadir un poco de miel.

Asimismo, es muy adecuada para embarazadas y lactantes, ya que se ha comprobado que favorece la secreción láctea. Y como es una leche de muy fácil digestión se recomienda en las dietas de aquellas personas que estén desnutridas o pasando por un periodo de convalecencia.

Por otro lado, contiene una gran cantidad de grasas «buenas» (un 20% de sus grasas son poliinsaturadas), por lo que es una leche muy recomendable si quieres mantener a raya el colesterol. Y aunque se trata de una leche vegetal que puedes tomar a cualquier hora del día, por su elevado contenido en proteínas y su gran aportación energética es muy adecuada para tomar con el desayuno y empezar el día con fuerzas.

Ingredientes

- 1 1/2 l de agua
- 200 g de almendras
- 100 g de azúcar
- 30 g de azúcar vainillado
o aroma de vainilla



Preparación

1. Pela las almendras y asegúrate de que están bien secas antes de pasarlas por el robot de cocina. Ahora, las trituras en el robot de cocina.
2. Seguidamente, mezcla el polvo de almendras con un tercio del agua y el resto de los ingredientes. Pásalos por el robot de cocina hasta que obtengas una preparación homogénea.
3. Cuela la mezcla como te hemos explicado en la receta general (pág. 13).
4. Ahora, pasa de nuevo por el robot de cocina los trozos de almendras que no hayas podido colar. Luego, añádelos a la mezcla y pásala otra vez por el robot de cocina.
5. Repite el paso anterior. Consérvala en la nevera.

Leche de avellanas

Las avellanas son uno de los frutos secos que más se emplean en cocina. Junto a su gran sabor hay que añadir el que se trata de un alimento muy saludable. Se recogen del avellano durante los meses de otoño, y es preciso dejarlas secar un año para poder consumirlas.

Como otros frutos secos, son muy adecuadas para las personas que tienen problemas de riñón. Contienen una gran cantidad de magnesio, lo que ayuda a eliminar los cálculos renales. Asimismo, son muy ricas en uno de los mejores antioxidantes que existen: la vitamina E, que ayuda a retrasar el envejecimiento y a mejorar el aspecto de la piel.

Y si quieres regular tus niveles de colesterol y triglicéridos en sangre es aconsejable que incluyas avellanas en tu dieta, pues contienen grasas insaturadas. Asimismo, se recomienda su consumo en niños y adolescentes y personas que tengan problemas en los huesos, ya que aportan una gran cantidad de calcio. Por otra parte, en caso de problemas intestinales puedes incluir avellanas en tu dieta ya que tienen un elevado porcentaje de ácido fólico y fibras vegetales que ayudan a regular el tránsito intestinal.

Lo mejor es comprarlas enteras y sin pelar y guardarlas en tarros herméticamente cerrados al abrigo de la luz. Así, conservarán mejor sus propiedades.

Ingredientes

- 1 l de agua
- 200 g de avellanas
- Zumo de un limón
- 100 g de azúcar
- 1/2 l de agua (para dejar en remojo las avellanas)

Preparación

1. Empieza pelando las avellanas. Seguidamente, déjalas en agua durante dos horas, como mínimo.
2. Ahora, retira las avellanas del agua y pásalas por el robot de cocina.
3. A continuación, cuela la mezcla como te hemos explicado en la receta general (pág. 13). Deja que la preparación se enfríe.
4. A continuación, añade la miel y el zumo de limón y remueve hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Consévala en la nevera.

Consejo

En muchas ocasiones, cuesta pelar las avellanas. Para hacer más fácil esta operación, hiérve las avellanas durante 5 minutos y, cuando estén un poco tibias, verás que la piel sale sin problemas.

Leche de coco

El coco es una fruta tropical que te permite preparar en casa una deliciosa y nutritiva leche de una manera muy sencilla. La leche de coco es una bebida que resulta muy beneficiosa para las personas que tienen problemas en los huesos (osteoporosis) o en los dientes. Por tanto, también es muy adecuada para niños y adolescentes. Se calcula que con un buen vaso de leche de coco al día los beneficios para los huesos no tardan en notarse.

El principal beneficio para la salud con el que cuenta la leche de coco es que gracias a su elevado contenido en grasas poliinsaturadas reduce los niveles de colesterol en sangre. Asimismo, un consumo regular de leche de coco hace que tu piel tenga un aspecto un poco más saludable.

Además, en el caso de que seas aficionado al deporte o tengas una actividad diaria algo acelerada, la energía que te aporta la leche de coco hace que sea una bebida muy recomendable. Puedes tomarla antes de hacer deporte, por ejemplo, para tener más energía, o después, para recuperar fuerzas.

¿Y quién ha dicho que debes tomar la leche de coco sola? Si te gustan los batidos de frutas, prueba a añadirles un tercera parte de leche de coco. A las vitaminas que presenta el batido añades los beneficios de esta leche y consigues un batido delicioso.



Ingredientes

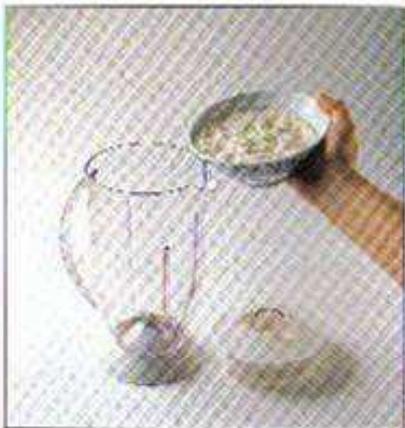
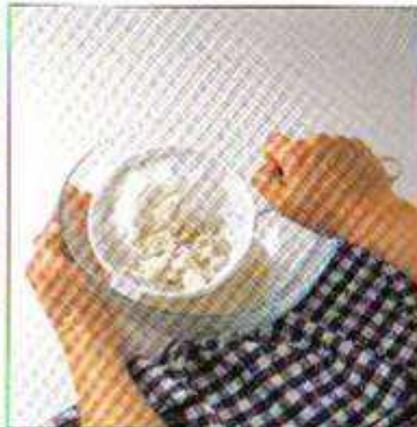
- 1 1/2 l de agua
- 250 g de pulpa de coco
- 80 g de azúcar
- 30 g de azúcar de vainilla o aroma de vainilla

Preparación

1. El primer paso es rallar la pulpa de coco. Puedes emplear un rallador, aunque te será más sencillo si pasas la pulpa por el robot de cocina.
2. Una vez que hayas triturado bien la pulpa, añádela al agua, que habrás puesto a hervir.
3. Seguidamente, hierva durante quince minutos. Luego, apaga el fuego y deja reposar veinte minutos más.
4. A continuación, cuela la mezcla como te hemos explicado en la receta general (pág. 13).
5. Ahora, pasa de nuevo por el robot de cocina los trozos de coco que no hayas podido colar. Luego, añádelos a la mezcla y pásala otra vez por el robot de cocina.
6. Repite el paso anterior. Consérvala en la nevera.

Consejo

Para extraer la pulpa del coco, pártelo por la mitad y calienta ambas mitades en el fuego por la parte de la piel. Así, la pulpa sale con facilidad.



Leche de maíz

El maíz es uno de los cereales más consumidos del mundo y constituye uno de los productos básicos de la alimentación en América Latina. Aunque existen en la actualidad muchas especies de maíz, en realidad todas ellas provienen de la misma especie común, la *Zea diploperennis*, que es originaria del centro de México.

La importancia histórica del maíz queda reflejada en que se han hallado en numerosas excavaciones realizadas en América Latina restos arqueológicos que indican que este cereal empezó a cultivarse hace más de 5.000 años. Parece ser, por otro lado, que el nombre de «maíz» deriva del vocablo «mahys», del taíno (lengua que se hablaba en Haití antes de la llegada de los españoles), y quiere decir «el que sostiene la vida».

Entre las propiedades nutritivas del maíz destaca que es un alimento que presenta una gran cantidad de almidón, y en él hay un elevado contenido de hidratos de carbono. Gracias a ello, el maíz tiene un importante poder saciante, por lo que es muy recomendable en las dietas diseñadas para perder peso, ya que evita la tentación de echar mano de otros alimentos más calóricos y menos saludables.

Asimismo, contiene mucha fibra, lo que ayuda a combatir el estreñimiento. Y, además, se trata de un alimento muy adecuado para tratar enfermedades de la piel gracias a que aporta mucha vitamina B.

Ingredientes

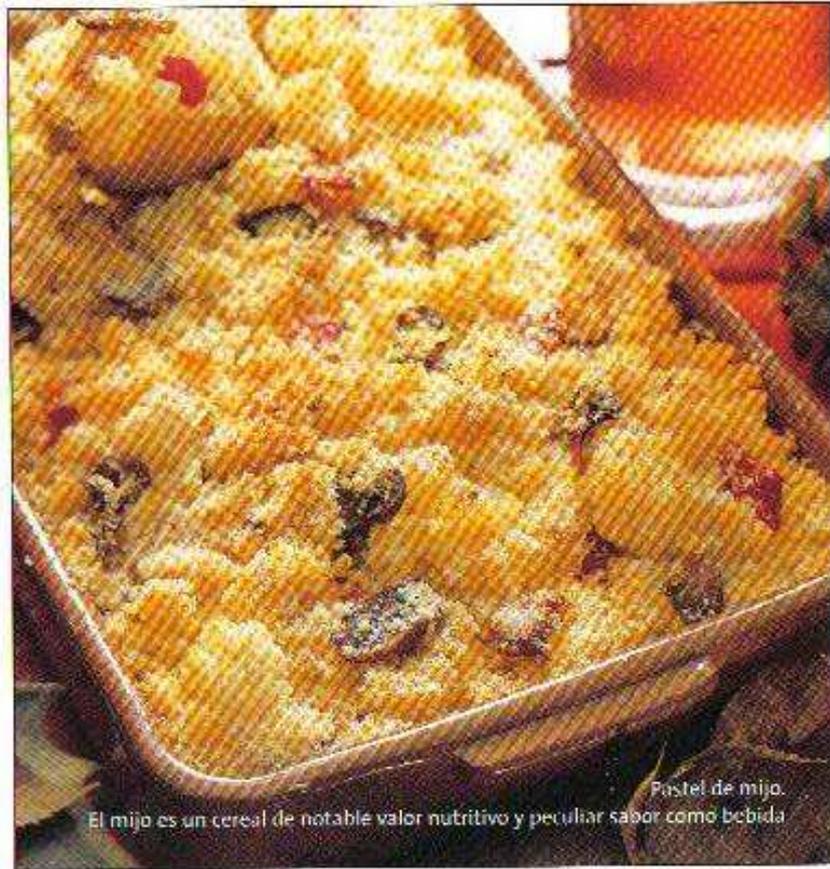
- 1 l de agua
- 100 g de maíz
- 1 limón
- 2 cucharadas de miel

Preparación

1. El primer paso es exprimir el limón. Reserva el zumo.
2. Seguidamente, pon a cocer el agua y, cuando rompa a hervir, añade el maíz. Hierva durante 15 minutos y remueve de vez en cuando. Pásala por el robot de cocina.
3. A continuación, cuela la mezcla como te hemos explicado en la receta general (pág. 13). Deja que la preparación se enfríe.
4. Acto seguido, añade la miel y el zumo de limón y remueve hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Consérvala en la nevera.

¿Sabías que...?

El maíz es la base de diferentes tipos de bebidas. Una de las más antiguas es el atole, una bebida de origen prehispánico que se prepara en algunos países de Centroamérica, como Guatemala y México. En su versión más clásica, se mezclaba harina de maíz con agua y azúcar de tal forma que la bebida tuviera cierto espesor. Asimismo, sigue siendo tradicional consumirla caliente.



Postel de mijo.
El mijo es un cereal de notable valor nutritivo y peculiar sabor como bebida

Leche de mijo

El mijo es uno de los cereales más antiguos que se conocen. Seguramente, se trata del primer cultivo que se llevó a cabo en África Central (de donde proviene) ya que es un alimento muy resistente a las sequías. Además, se puede almacenar durante años sin que por ello pierda sus propiedades nutritivas.

Actualmente, el mijo también se cultiva a gran escala en India y China, países en los que fue introducido por comerciantes árabes durante la Edad Media. Se calcula que unos 400 millones de personas consumen habitualmente mijo, que sustituye en muchos casos al arroz como elemento básico de la dieta.

Una de las principales propiedades nutritivas del mijo es que contiene un alto porcentaje de proteínas (más que, por ejemplo, el arroz pero menos que el trigo). Asimismo, es un alimento muy rico en numerosos minerales, como fósforo, hierro, silicio y magnesio; aporta gran cantidad de vitaminas A y B, y tiene un elevado contenido de ocho aminoácidos esenciales. Por tanto, resulta un alimento muy adecuado para reforzar los huesos, el cabello y la vista.

Por otro lado, el mijo es muy fácil de digerir ya que se trata de un alimento alcalino. Además, gracias a su elevado y equilibrado aporte de nutrientes, es muy recomendable en la dieta de las mujeres embarazadas.

Si quieres incluir el mijo en tu dieta, puedes preparar deliciosas sopas de arroz y mijo, por ejemplo. Por otro lado, queda muy delicioso como ingrediente en un plato de verduras.

Ingredientes

- 1 l de agua
- 300 g de mijo germinado
- 300 g de girasol germinado
- Una cucharada de miel
- Una pizca de espirulina en polvo



Preparación

1. Pasa el mijo, el girasol, la espirulina y el agua por el robot de cocina.
2. A continuación, cuele la mezcla como te hemos explicado en la receta general (pág. 13).
3. Ahora, añade la miel y remueve con energía para que se mezcle bien.
4. Consérvala en la nevera.

¿Sabías que...?

La espirulina (*Spirulina maxima*) es un alga que crece en aguas naturales en medios alcalinos y que aporta importantes nutrientes, como vitaminas B y B12 y hierro, magnesio y zinc. Proviene de las aguas de Hawái y de lagos mexicanos, y actualmente su cultivo se ha extendido a otros países. Su nombre hace referencia a su curiosa forma en espiral; presenta un bonito color azul verdoso, debido a la ficocianina y la clorofila, respectivamente, que contiene. Se puede encontrar en polvo, en cápsulas o en tabletas.

Sustitutos del té y el café

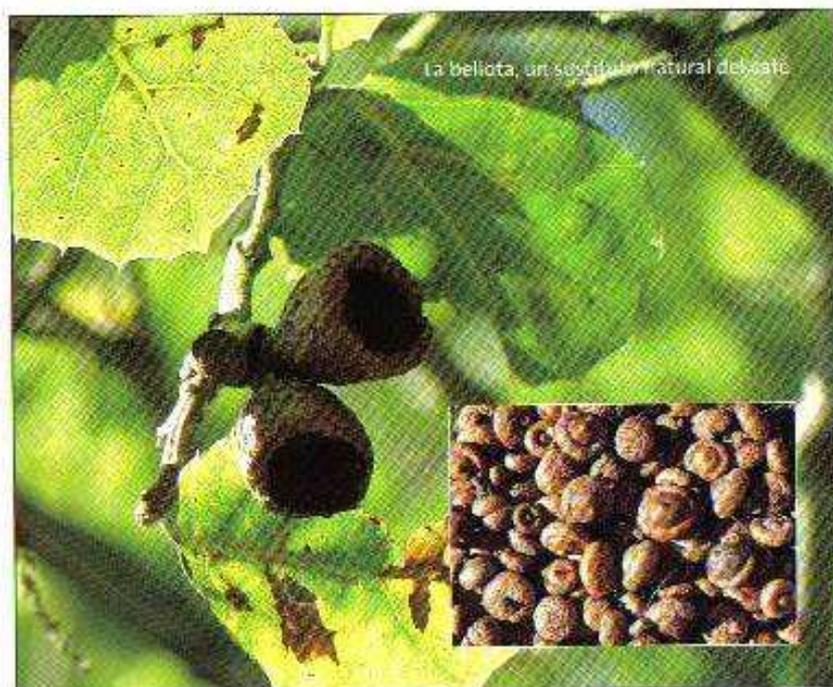
El té y el café son las bebidas más consumidas del mundo. Desde Japón a Canadá y desde Islandia a Suráfrica, todos los días millones de personas toman tazas y tazas de café y té.

Tomamos estas bebidas no sólo por sus propiedades estimulantes, sino también porque las tenemos asociadas a los momentos de descanso, de pausa, de evasión, de placer, en definitiva. Ambas son bebidas estimulantes, por lo que no conviene abusar de ellas. No se trata de que renuncies a su consumo, sino de que lo hagas con moderación.

Quizás te cansas tomarte de buena mañana o después de comer una taza de té o de café con leche. Son tus rutinas, tus pequeños placeres, y es lógico que no estés dispuesto a renunciar a ellos. No hace falta. Simplemente, puedes seguir obteniendo el mismo placer optando (aunque sea ocasionalmente) por bebidas como las leches vegetales y los sustitutos del té y el café.

Los naturistas afirman que conviene evitar el café todo lo posible. En todo caso es conveniente no abusar de esta bebida, pues numerosas investigaciones han demostrado que es perjudicial para el sistema nervioso y el estómago, por ejemplo, y facilita la pérdida de calcio.

Tradicionalmente, se han empleado tres hierbas para sustituir el café. Son la **achicoria**, el **amor de hortelano** y las **bellotas**. Recuerda que las bebidas que obtengas con estas hierbas tendrán un sabor bastante amargo, por lo que, seguramente, será necesario que las endulces.



Las raíces tostadas y pulverizadas de achicoria se han utilizado para darle un sabor diferente al café desde el siglo XVIII. Además, en épocas en las que ha habido carencia de café se han empleado como sustitutas de éste. Para preparar una infusión de achicoria, tienes que dejar secar las raíces. Seguidamente, las limpias y las tuestas en el horno precalentado a temperatura moderada. Déjalas enfriar cuando estén tostadas y muélelas hasta conseguir un polvo fino. Por último, mezcla una taza de agua hirviendo por cada cucharadita de achicoria molida y cuele.



Además de ser otro buen sustituto del café, la achicoria es una excelente bebida depurativa

Otra opción es el amor de hortelano. Las semillas de esta planta son un excelente sustituto del café y pertenecen a la misma familia que éste: las rubiáceas. Tuesta las semillas de amor de hortelano en el horno a temperatura moderada y déjalas enfriar. Luego, muélelas y mezcla una taza de agua hirviendo por cada cucharadita de amor de hortelano molido. Por último, cuele.

Y con bellotas también puedes preparar una bebida alternativa al café. Córtalas frescas y tuestas en el horno a temperatura moderada. Una vez frías

muélcas y añade una cucharadita de bellotas molidas por cada taza de agua hirviendo. Cuela antes de servir.

El **té verde** es rico en antioxidantes y bajo en teofilina (equivalente a la cafeína del café), por lo que resulta muy suave como excitante. De todas formas, como alternativas del té —al té negro, sobre todo— tienes, por ejemplo, una serie de plantas que no contienen sus propiedades excitantes, y en cambio son tan saludables como deliciosas.

Para preparar algunas tisanas puedes hacerlo en decocción, colocando las hierbas en agua hirviendo. Se dejan reposar unos minutos antes de colarlas. Puedes preparar infusiones de **hierbabuena**, mejorana, romero, ortiga blanca, salvia, saúco, etc. Simplemente se trata de encontrar aquellas que más te agradan y, si lo prefieres, combinarlas para lograr nuevos sabores y aromas.



Sola o mezclada con té verde, una menta como la hierbabuena da siempre infusiones de sabor muy agradable.

Cómo hacer malta

sin duda, los malteados son la alternativa más popular y extendida al café, y por este motivo le dedicamos un apartado especial. Aunque se puede preparar malta con muchos cereales, se acostumbra a preparar con cebada, pues es el que más almidón contiene, elemento que al germinar se transforma en azúcares.

Asimismo, hay que tener en cuenta una importante distinción si compras malta ya envasada. «El malta» es el germinado con el que se prepara «la malta», que es la bebida que se toma como sustituto del café.

La cebada es el único cereal con el que no se prepara pan, ya que la proteína que contiene no está en forma de gluten, por lo que no retiene los gases de fermentación de la levadura y no hace que la masa «suba».

Puedes preparar malta en casa de una manera muy sencilla:

1. En primer lugar, deja la cebada en remojo en agua templada durante doce horas, como mínimo.
2. Seguidamente, déjala dentro de un saco o paño poroso y que esté algo húmedo.
3. Ahora, deja la cebada sobre la encimera o una fuente o plato lo suficientemente grande para que no quede muy amontonada. La cebada debe permanecer entre 17°C y 20°C durante diez días. Además, de vez en cuando debes rociarla con agua templada pero sin empaparla. Si la temperatura pasa de 20°C, extiende la cebada formando una capa más amplia. Si baja de los 17°C, amontónala un poco.



Las características burbujas de la malta o «café de cebada»

4. Pasados los diez días, la cebada habrá alcanzado más o menos el doble de su tamaño. Entonces, hornea la cebada a temperatura mínima y con la puerta abierta para que entre aire y se seque más fácilmente.
5. Cuando esté bien seca, horneala en el horno a temperatura moderada o mézcala en la sartén.
6. Ahora, sólo queda molerla y ya tienes la malta idónea para preparar tus infusiones. Puedes añadir, por ejemplo, una cucharadita por cada taza de agua.

La bebida de malta tiene un sabor ligeramente amargo que puede no ser del agrado de todo el mundo. Para endulzarla, es recomendable que optes por un poco de miel. Es mejor no añadir azúcar porque así aprovechas las propiedades estomacales, diuréticas, tónicas y aperitivas de esta saludable bebida.

Agradecimientos

Al final del libro incluimos otros títulos publicados en este mismo sello editorial sobre los temas de este libro. Procuramos cuidar muy especialmente los temas de salud y vida natural, siguiendo una tradición iniciada con la revista «Integral» en 1978.

Agradecemos al Dr. Ramon Roselló las facilidades para reproducir alguna de las recetas de la parte final de este libro.

Los robots de cocina

El elevado precio de la Thermomix hace que algunas personas busquen alternativas a esta marca. Existen múltiples batidoras, licuadoras y robots de cocina en general que pueden sustituirla. Hemos localizado una dirección interesante: www.mundovital.es (venta por correo). Teléfono: 902 361 954.

Aprende a preparar leches vegetales nutritivas y saludables

La leche animal es uno de los alimentos básicos en la dieta de muchas personas. Pero recientes investigaciones nos demuestran que el consumo de leche animal presenta, sobre todo para los adultos, más inconvenientes que ventajas. ¿Sabías, por ejemplo, que nuestro organismo no puede procesar la mayor parte del calcio de la leche animal? ¿y que es más adecuado el calcio de algunos vegetales?

Con este libro aprenderás a preparar de forma rápida y sencilla una gran variedad de leches vegetales tan nutritivas como saludables y deliciosas. Te muestra, de forma fácil y paso a paso:

- Los beneficios de las leches vegetales
- Las mejores alternativas al azúcar
- Cómo preparar leches de arroz, soja, cebada, avena, coco, almendras...
- Horchatas y otras bebidas saludables
- Los mejores sustitutos del té y el café
- Cómo hacer malta

Maria del Mar Gómez es periodista y trabaja en diversos medios de comunicación. También dirige talleres de cocina vegetariana en los que enseña a preparar leches vegetales y talleres de cosméticos, extractos de plantas y otros productos naturales. Ha publicado, también en Océano Ambar, el libro *Jabones y fragancias artesanales*.



OCEANO AMBAR