

Leches vegetales



Onfäses
EQUILIBRIO NATURAL

LECHE DE AMARANTO

INGREDIENTES:

- 1 Taza de amaranto
- 1 pizca de sal rosa del Himalaya o sal de mar orgánica
- 5 tazas de agua
- 1/4 cucharada de canela
- Endulzante natural, al gusto: azúcar de coco, mascabado, panela, miel, estevia, etc.



PREPARACIÓN:

Deja en remojo por 8 horas la taza de amaranto con 2 tazas de agua. Al día siguiente escurre y esa agua del remojo no la utilices para la leche, lo puedes usar para regar las plantas o para otra cosa.

Después licua 3 tazas de agua, el amaranto, con el resto de los ingrediente, el endulzante es a tu gusto. Licua hasta obtener una mezcla homogénea. Cuela y reserva en la nevera. ¡**Aguantará hasta 6 días**

LECHE DE SÉSAMO

INGREDIENTES:

- 1 Taza de semillas de sésamo
- 5 tazas de agua
- Una pizca de jengibre en polvo
- Endulzante natural de tu preferencia
- 2 gotas de vainilla



PREPARACIÓN:

Deja en remojo por 1 hora la taza de sésamo con 2 tazas de agua. Al día siguiente escurre y esa agua del remojo no la reutilices para la leche, lo puedes usar para regar las plantas o para otra cosa. Después licua hasta tener una mezcla homogénea. Cuela y reserva en la nevera. Aguantará hasta 6 días.

LECHE DE LINO

INGREDIENTES:

- 1 Taza de semillas de lino o linaza
- 5 tazas de agua
- Una pizca de cardamomo
- Endulzante natural de tu preferencia



PREPARACIÓN:

Deja en remojo por 1 hora la taza de semillas de lino con 2 tazas de agua. Al día siguiente escurre y esa agua del remojo no la reutilices para la leche, la puedes usar para regar las plantas o para otra cosa.

Después licúa 3 tazas de agua, la semilla de lino, con el resto de los ingrediente, el endulzante es a tu gusto. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Cuela y reserva en la nevera. Aguanta hasta 6 días.

LECHE DE QUINOA

INGREDIENTES:

- 1 Taza de quinoa
- 5 tazas de agua
- 1/4 cucharadas de canela
- 2 gotitas de vainilla-
endulzante natural al gusto
- azúcar de coco, mascabado, panela, miel, estevia, etc.



PREPARACIÓN:

Deja en remojo por 8 horas la taza de quinoa con 2 tazas de agua. Al día siguiente escurre y esa agua del remojo no la utilices para la leche, la puedes usar para regar las plantas o para otra cosa. Después licúa 3 tazas de agua, la quinoa, con el resto de los ingredientes, el endulzante es a tu gusto. Licúa hasta tener una mezcla homogénea. Cuela y reserva en la nevera. Aguantará hasta 6 días.

LECHE DE AVENA

INGREDIENTES:

- 1 Taza de copos de avena
- 5 tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ cucharadas de nuez moscada
- Endulzante natural al gusto
- Azúcar de coco, mascabado, panela, miel, estevia, etc.



PREPARACIÓN:

Deja en remojo por 8 horas la taza de avena con 2 tazas de agua. Al día siguiente escurre y esa agua del remojo no la utilices para la leche, lo puedes usar para regar las plantas o para otra cosa. Después licúa 3 tazas de agua, la avena, con el resto de los ingredientes, el endulzante es a tu gusto. Licua hasta obtener una mezcla homogénea. Cuela y reserva en la nevera. Aguantará hasta 6 días

LECHE DE ALMENDRA

INGREDIENTES:

- 1 Taza de almendras
- 5 tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ cucharadas de nuez moscada
- Endulzante natural o al gusto
- Azúcar de coco, mascabado, panela, miel, estevia, etc.
- Ralladura de $\frac{1}{2}$ limón



PREPARACIÓN:

Deja en remojo por 8 a 10 horas la taza de almendras con 2 tazas de agua. Al día siguiente escurre y esa agua de remojo no la reutilices para la leche, la puedes usar para regar las plantas o para otra cosa.

Después licúa 3 tazas de agua, las almendras con el resto de los ingredientes excepto la ralladura de limón, el endulzante es a tu gusto. Licúa hasta tener una mezcla homogénea. Cuela y agrega la ralladura de limón y reserva en la nevera. Aguanta 3 o 4 días