

TODO SOBRE LECHES VEGETALES



Cocina con

**LECHES
VEGETALES**

*¿Quieres comer
saludable y natural?*



YEAH!!!!



**APRENDO A HACER
LECHES VEGETALES
EN CASA**



INDICE

INTRODUCCION

03

CONSEJOS PARA ELEGIR Y PREPARAR LECHES VEGETALES

04

5 RECETAS DULCES

05

- *Smoothie Tropical con Leche de Coco*
- *Pudin de Chia con Leche de Almendras y Frutos Rojos*
- *Pancakes de Avena y Plátano*
- *Crema Pastelera Vegana*
- *Pastel de Zanahoria con Leche de Avena*

5 RECETAS SALADAS

15

- *Crema de Calabaza con Leche de Coco*
- *Macarrones con Salsa Cremosa de Almendras*
- *Sopa Thai de Coco y Verduras*
- *Puré de Patatas con Leche de Avena*
- *Salsa Blanca Vegana para Pasta*

TIPS ADICIONALES

25



*Hola, soy Eleana y te ayudo a
hacer el cambio a lo saludable.*

CONSEJOS PARA ELEGIR LECHES VEGETALES



Cuando cocines con Leches Vegetales, elige la que mejor se adapte a tu receta.

Por ejemplo, las leches de almendra o coco son ideales para postres y batidos por su dulzura natural, mientras que las de soja o avena funcionan mejor en platos salados por su sabor neutro. Si buscas una textura cremosa, la leche de coco es perfecta para currys, salsas y cremas.





Smoothie Tropical con Leche de Coco

INGREDIENTES

- 1 plátano/banana
- 1/2 taza de piña/ananá en cubos
- 1/2 taza de mango en cubos
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharadita de sirope de agave (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licua hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Sirve en un vaso y disfruta bien frío. Puedes añadir hielo para una textura más refrescante.





Pudín de Chía con Leche de Almendras y Frutos Rojos

INGREDIENTES

- 1/4 taza de semillas de chia
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de sirope de agave o sirope de arce
- 1/2 taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas)

INSTRUCCIONES

1. En un bol, mezcla las semillas de chia con la leche de almendras y el agave.
2. Remueve bien y deja reposar 5 minutos, luego remueve otra vez para evitar que se formen grumos.
3. Cubre el bol y deja en la nevera durante al menos 4 horas o toda la noche.
4. Al servir, añade los frutos rojos por encima.





Pancakes de Avena y Plátano

INGREDIENTES

- 1 taza de copos de avena
- 1 plátano maduro
- 3/4 taza de leche de avena
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear

INSTRUCCIONES

1. En una licuadora, mezcla la avena, el plátano, la leche de avena, la canela y el polvo de hornear hasta obtener una masa suave.
2. Calienta una sartén ligeramente engrasada a fuego medio.
3. Vierte una pequeña cantidad de masa en la sartén y cocina hasta que veas burbujas en la superficie, luego voltea y cocina por el otro lado.
4. Sirve caliente con tus toppings favoritos.





Todo Sobre Leches Vegetales

Crema Pastelera Vegana

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de soja
- 1/4 taza de azúcar
- 3 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola, mezcla la maicena con el azúcar.
2. Añade la leche de soja poco a poco, mezclando para que no queden grumos.
3. Lleva a fuego medio y cocina, removiendo constantemente, hasta que espese.
4. Retira del fuego y agrega la vainilla. Deja enfriar antes de usar en postres.





Pastel de Zanahoria con Leche de Avena

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de harina integral
- 1 taza de zanahoria rallada
- 3/4 taza de leche de avena
- 1/2 taza de azúcar de coco
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 taza de aceite de coco derretido

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
2. En un bol grande, mezcla la harina, el azúcar, la canela y el polvo de hornear.
3. Añade la zanahoria rallada, la leche de avena y el aceite, y mezcla bien.
4. Vierte la mezcla en un molde para hornear y hornea durante 30-35 minutos o hasta que al insertar un palillo, salga limpio.





Crema de Calabaza con Leche de Coco

INGREDIENTES

- 500 g de calabaza, pelada y en cubos
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 taza de leche de coco
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de curry en polvo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. En una cacerola, calienta un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
2. Añade la calabaza y el caldo de verduras. Cocina a fuego medio hasta que la calabaza esté tierna, unos 15-20 minutos.
3. Agrega la leche de coco y el curry, y mezcla bien.
4. Usa una licuadora para procesar hasta obtener una textura suave.
5. Sazona con sal y pimienta, y sirve caliente.





Macarrones con Salsa Cremosa de Almendras

INGREDIENTES

- 200 g de macarrones o pasta de tu elección
- 1 taza de leche de almendras sin endulzar
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de harina (opcional, para espesar)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. Cocina la pasta en agua con sal según las instrucciones del paquete, escurre y reserva.
2. En una sartén, calienta un poco de aceite y sofríe el ajo hasta que esté dorado.
3. Agrega la harina y cocina por 1-2 minutos para eliminar el sabor crudo.
4. Añade la leche de almendras poco a poco, mezclando constantemente para evitar grumos.
5. Agrega la levadura nutricional, sal y pimienta. Cocina a fuego lento hasta que espese.
6. Mezcla la pasta cocida con la salsa y sirve caliente.





Sopa Thai de Coco y Verduras

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de brócoli en trozos
- 1 zanahoria, en rodajas finas
- 1 taza de champiñones, en rodajas
- 1 cucharadita de pasta de curry rojo (opcional)
- Jugo de 1/2 lima
- Sal al gusto
- Cilantro fresco para decorar

INSTRUCCIONES

1. En una olla, calienta el caldo de verduras junto con la leche de coco.
2. Añade la pasta de curry y revuelve bien hasta disolver.
3. Agrega el brócoli, zanahoria y champiñones. Cocina a fuego lento durante 10-15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Agrega el jugo de lima y ajusta la sal al gusto.
5. Sirve caliente y decora con cilantro fresco.





Puré de Patatas con Leche de Avena

INGREDIENTES

- 4 patatas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1/2 taza de leche de avena
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Cocina las patatas en agua con sal hasta que estén tiernas, aproximadamente 15-20 minutos.
2. Escurre y devuélve las patatas a la olla.
3. Añade la leche de avena y el aceite de oliva, y aplasta hasta que obtengas una textura suave y cremosa.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve caliente.





Salsa Blanca Vegana para Pasta

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de soja sin endulzar
- 1 cucharada de harina de trigo o maicena
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Una pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

INSTRUCCIONES

1. En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva y sofríe el ajo hasta que esté dorado.
2. Añade la harina y cocina, revolviendo constantemente, durante 1-2 minutos.
3. Agrega la leche de soja poco a poco, batiendo para evitar grumos.
4. Añade la levadura nutricional, la nuez moscada, sal y pimienta al gusto.
5. Cocina a fuego lento, revolviendo, hasta que la salsa espese.
6. Usa esta salsa sobre tu pasta favorita o como base para otros platos.



4 TIPS ADICIONALES



¡Descubre todo lo que las Leches Vegetales pueden aportar a tus recetas!

- **Guarda la leche casera en la nevera en un recipiente hermético y consúmela en 3 días.**
- **Agita antes de usar, ya que los ingredientes naturales tienden a separarse.**
- **Experimenta combinando ingredientes para crear nuevos sabores, como avena y coco para una mezcla dulce y cremosa.**
- **Elige opciones sostenibles o prepara tu leche en casa para reducir residuos y apoyar el cuidado del medio ambiente.**





¡GRACIAS POR ACOMPAÑARME EN ESTE VIAJE CULINARIO!

Espero que este e-book haya inspirado tu creatividad en la cocina y te haya mostrado lo versátiles, nutritivas y deliciosas que pueden ser las Leches Vegetales. Cada receta está diseñada para ayudarte a disfrutar de alimentos más saludables y sostenibles, sin renunciar al sabor. Recuerda que cocinar es una forma de explorar, experimentar y cuidar de ti mismo y del Planeta. Sigue descubriendo nuevas maneras de integrar las leches vegetales en tu día a día, y no dudes en personalizar estas recetas según tus gustos y necesidades.

¡Buen provecho y hasta pronto!

Website: lechesvegetales.info

Email : hola@lechesvegetales.info

Instagram: [@lechesvegetales.info](https://www.instagram.com/lechesvegetales.info)

