

Leches Vegetales Caseras

Bienvenidos a nuestro recetario de leches de origen vegetal, donde descubrirás un mundo de sabores deliciosos y nutritivos que puedes preparar en casa.

Estas leches, elaboradas con una variedad de ingredientes como almendras, avena, coco y más, no solo son versátiles y deliciosas, sino que también representan una opción compasiva que no fomenta la crueldad hacia los animales.

Cada receta es fácil de seguir y te permitirá disfrutar de alternativas saludables y respetuosas con el medio ambiente en tus preparaciones diarias.

Ingredientes

Arroz

- 2 tazas de arroz cocido
- 2 litros de agua

Coco Rallado

- 1 taza de coco rallado
- 1 litro de agua más 2 tazas

FRIJOLDE SOYA

- 2 tazas de frijol de soya remojado al menos 8 horas
- 2 litros de agua

cacahuate

- 1 taza de cacahuate
- 1 litro de agua más 2 tazas

Avena

- 1 taza de avena
- 1 litro de agua más 2 tazas
- 1 trozo de canela (opcional)

Almendras

- 1 taza de almendras
- 1 litro de agua más 2 tazas

Preparación

Arroz:

Licúa en dos partes los dos ingredientes y vierte la mezcla en un refractario o frasco hermético pasando por un colador fino o una malla para leches vegetales.

Coco Rallado:

Remoja el coco en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos. Escurre y reserva.

Licúa el coco junto con el litro de agua al menos un minuto a velocidad alta. Vierte pasando por un colador fino y después por una malla para leches vegetales.

Vacía en un refractario o frasco hermético y está lista para beber

Frijol de Soya:

Cuando la soya se remoja se multiplica en volumen así que esta receta se hace por partes. Mezcla los frijoles con los dos litro de agua y licúa por partes porciones iguales.

Licúa cada parte durante un minuto y vierte en una olla amplia pasando por un colador muy fino o por una malla para leches vegetales.

Cuando termines de licuar todo, prende el fuego y cocina moviendo constantemente y retirando la espuma que se va generando al menos 15 minutos o hasta que suelte el hervor.

Deja enfriar a temperatura ambiente, retira la nata. Vacía en en botellas o recipientes herméticos y refrigera.

Esta leche te dura en el refrigerador una semana.

Cacahuete:

Remoja el cacahuete en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos. Escurre y reserva.

Licúa el cacahuete junto con el litro de agua al menos un minuto a velocidad alta. Vierte pasando por un colador fino y después por una malla para leches vegetales.

Vacía en un refractario o frasco hermético y está lista para beber.

Avena:

Remoja la avena en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos.

Licúa la avena junto con el litro de agua y la canela al menos un minuto a velocidad alta. Vierte pasando por un colador fino y después por una malla para leches vegetales.

Vacía en un refractario o frasco hermético y está lista para beber.

Almendras:

Remoja las almendras en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos. Escurre y retira la cáscara si lo deseas.

Licúa las almendras junto con el litro de agua al menos un minuto a velocidad alta. Vierte pasando por un colador fino y después por una malla para leches vegetales.

Vacía la mezcla en un refractario o frasco hermético y está lista para beber.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Leche, Crema, Queso y Mantequilla de Garbanzo

Crema y Queso de Frijol de Soya

Estas recetas te encantarán por varias razones, de entre las que destacan lo baratas, rendidoras y deliciosas.

Con una sola taza de frijol de soya podrás preparar un queso vegano de aproximadamente 350 g y 250 ml de crema para antojitos.

El kilo de frijol de soya en México ronda entre los 53.00 a 65.00 pesos.

Elaborar alternativas a los lácteos con ingredientes vegetales no solo es posible, es súper económico y muy conveniente ya que el frijol de soya al ser un alimento no perecedero puedes almacenarlo en casa y recurrir a él cuando lo desees.

Ingredientes

(1 queso de 350 g aproximadamente y 250 ml de crema)

Para el queso

- 1 taza de frijol de soya (remojado)
- 1 taza de agua
- 4 cdas. de maicena
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite
- 1/2 cda. de sal
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)

Para la crema

- 1 taza de frijol de soya (remojado)
- 1 taza de agua
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite
- 1/2 cda. de sal
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo

Preparación

Primer paso:

Remoja los frijoles de soya en 1/2 litro de agua al menos 12 horas.

Pasando este tiempo calienta 1 1/2 litros de agua y cuando hierva pon los frijoles de soya previamente escurridos del agua de remojo.

Cocina 40 minutos a fuego medio bajo. Es como cocer cualquier otro frijol, puedes usar olla express, olla de cocción lenta o tu método de cocción preferido.

Una vez cocido tendrás 2 tazas de de frijol de soya cocidos, o tal vez un poco más, no te agobies, solo divídelos en dos. Una parte para elaborar el queso y la otra para la crema.

Para elaborar el queso:

Agrega a la licuadora todos los ingredientes y licúa durante 1 minuto. Vierte la mezcla en una olla pequeña de preferencia antiadherente y mueve vigorosamente hasta que espese. Debe tener la consistencia de queso fundido. Vierte en un refractario, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 3 horas.

Obtendrás un queso firme que podrás usar en tus recetas favoritas.

Para elaborar la crema:

Licúa todos los ingredientes excepto el aceite durante un minuto, baja la velocidad y con la licuadora encendida agrega poco a poco el aceite, esto hará que emulsione un poco y espese con la consistencia de crema líquida. Vierte en un refractario hermético y refrigera al menos 3 horas antes de usar.

¡Comparte estas Recetas!

Te Puede Interesar: 8 Recetas de Quesos para Salvar a las Vacas

Leche, Crema, Queso y Mantequilla de Garbanzo

En la cocina vegana, los garbanzos destacan por su versatilidad y valor nutricional, permitiéndonos crear alternativas deliciosas y saludables a los productos lácteos tradicionales. Al elegir estos productos, evitamos las crueles prácticas de la industria lechera, donde las vacas son separadas de sus crías y sometidas a un ciclo constante de ordeño y embarazo.

Las recetas de leche, crema, mantequilla y queso a base de garbanzo no solo son una opción económica y fácil de preparar, sino que también representan una elección consciente por el bienestar animal. Cada vez que optamos por estas alternativas, promovemos un mundo más compasivo y justo.

Acompáñame en este viaje culinario y descubre cómo los garbanzos pueden transformar tus comidas y tu perspectiva. ¡Es hora de preparar, compartir y saborear el cambio!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

Para la leche

- 2 tazas de garbanzos remojados al menos 12 horas
- 2 litros de agua + 1 litro opcional

Para el queso

- 1 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
- 5 cdas. de vinagre de manzana
- 4 cdas. de maicena
- 5 cdas. de aceite
- 1/2 cda. de sal

Para la mantequilla

- ½ taza de garbanzos cocidos
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de aceite de coco
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1/2 cdita. de cúrcuma
- 1/2 cdita. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de orégano seco o mezcla de finas hierbas
- 1 cdita. de sal

Para la crema

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de agua de cocción de garbanzos o agua

- 1/2 taza de aceite
- 1 cdita. de sal o al gusto
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 4 cdas. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal

Preparación

Para la Leche

Agrega una una taza de garbanzos a la licuadora y un litro de agua, Licúa durante 1 minuto y pasa por un colador fino. Repite este paso con el resto de agua y garbanzos. Cuando tengas los dos litros, pásalos por una malla o tela más fina para tener una leche sin residuos.

Lleva al fuego y moviendo constantemente deja que hierva, durante 10 minutos a fuego bajo. Deja enfriar y vierte en un refractario para leche. Si deseas la leche mas liquida ya que esté fría licúala con 1 litro de agua más y tendrás una consistencia ideal para cereal o tomarla sola con tus galletas favoritas.

Esta leche vegetal es perfecta para comidas dulces y batidos, por su consistencia podrás obtener el espesor ideal.

Para el Queso

Licúa todos los ingredientes. Vierte la mezcla en una cacerola pequeña y lleva al fuego medio bajo.

Con ayuda de un globo para batir o pala de madera mueve hasta que comience a espesar y a formarse una consistencia elástica. No dejes de mover hasta que quede tan espeso que te cueste trabajo mover.

Vierte esta mezcla en un refractario de la forma que le quieras dar al desmontarlo. 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.

Para la Mantequilla

Licúa los garbanzos con el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla suave. Vierte sobre un recipiente con tapa hermética, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 2 horas.

El resultado será una mantequilla suave perfecta para untar o sazonar platillos a tu gusto. Si deseas una consistencia más cremosa usa leche de soya sin endulzar en lugar de agua.

Para la Crema

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 desees.

Vacía 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)

¡Qué la disfrutes!

¡Comparte estas Recetas!
Te Puede Interesar: 10 Recetas con Cacahuete

Mantequilla de Avena

Deliciosa mantequilla perfecta para los desayunos! untada sobre un pan es deliciosa pero puedes agregar otros elementos dulces o saldos, es practica y económica.

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

(300 g de mantequilla de avena)

- ½ taza de copos de avena
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de aceite de coco
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1/2 cdita. de cúrcuma
- 1/2 cdita. de ajo en polvo
- 1/2 cda de orégano seco o mezcla de finas hierbas
- 1 cdita. de sal

Preparación

Remoja la avena en el agua caliente al menos 30 minutos, licúa con el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.

Vierte sobre un recipiente con tapa hermética, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 2 horas.

El resultado será una mantequilla suave perfecta para untar o sazonar platillos a tu gusto.

Si deseas una consistencia más cremosa usa leche de soya (sin endulzar en lugar de agua)

Consejos

Esta mantequilla es perfecta con combinaciones saldas, se deseas una mantequilla más neutra quita la sal y el orégano, se llevará genial con mermeladas.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Sandwich con Untable de Avena

Queso de Cacahuete tipo Mozzarella

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

Espero te guste tanto como a nosotras, y otra cosa que te súper sorprenderá es que con sólo 1 taza de cacahuete sale un queso de 700 gr.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(700 gramos)

- 1 taza de cacahuete natural sin cáscara
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 1/2 cda. de sal
- 1/4 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 en la licuadora agrega el cacahuete remojado, 1 1/2 taza de agua, el aceite, sal, levadura nutricional, 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 1/4 de taza de agua, vierte lentamente sobre la mezcla sin dejar de mover, sentirás como va espesando y cada vez mueve 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 como usarías un queso mozzarella convencional.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Queso Vegano Marinado

Requesón de Semillas

El sustituto perfecto para el queso untable 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
- 2 cdas. de agua
- Sal al gusto

Preparación

Remoja las semillas por 8 horas, escúrrelas y licúalas con el ajo, el aceite el agua y la sal hasta obtener una consistencia espesa.

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

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Croissant de Jalapeño con Queso Vegano