



# Leches vegetales

*por* **Aliwalú**

# Leche de chufas

Al haberse encontrado restos en vasijas del Antiguo Egipto, se sabe que este tubérculo tiene una historia de cultivo de al menos 4000 años, siendo una de las primeras plantas explotadas en la agricultura. Las chufas fueron introducidas en España por los árabes durante el tiempo en que ocuparon territorios en la península, entre los años 711 y 1492.

## INGREDIENTES

**1L Agua de manantial o mineral de la mejor calidad**

**250 Gr Chufas remojadas por 12 horas. Pueden ser peladas o sin pelar.**

**Una pizca de sal**

**Endulzante opcional. (Monkfruit, azúcar de coco..)**

## ELABORACIÓN

Batir bien y lo puedes colar o no. En el caso de la chufa su fibra es muy preciada como prebiótico.

# Leche de almendras

Es la mas alcalina de todas las leches

## INGREDIENTES

**200 Gr Almendras**

**1L de agua**

**Pizca de sal**

## ELABORACIÓN

Remoja las almendras 12 horas

Enjuagarlas bien

Pon agua nueva

Añade **una** pizca de sal

Batir bien hasta que la leche tenga la densidad que tu quieras relacionado a la cantidad de agua que pones.

Cuela con un colador o bolsa de tela y guarda la pulpa para incluir en otras recetas tanto dulces como saladas. La pulpa la puedes congelar.

Es la base para hacer otro tipo de bebidas entre ellas la leche dorada, leche con canela, leche de azafrán, leche de cardamomo y maíz morado, etc.

# Leche de alpiste

Es una gran fuente de proteína y minerales vegetales que contiene mucha carga enzimática. Proviene del alpiste, que es un alimento maravilloso que aporta energía y vitalidad a los seres humanos.

El alpiste, comida de los canarios, cuando es remojado durante 12 horas, produce una bebida vegetal cargada de enzimas.

Ayuda en dietas de adelgazamiento y recarga energía.

## INGREDIENTES

**6 cucharadas de alpiste**

**½ litro de agua**

## UTENSILIOS

**Batidora o licuadora**

**Colador o bolsa de tela**

## ELABORACIÓN

Lavar el alpiste antes de ponerlo a remojo de 8 a 12 horas.

Luego del remojo se debe tirar el agua, ya que con lo que se va a trabajar es con la semilla de alpiste.

La semilla se coloca en la licuadora y se le añade agua en una cantidad que dependerá de cómo te guste de espesa la leche.

Añade primero una pequeña cantidad de agua (1 vaso) y lícualo.

Luego añade el resto de agua y vuelve a licuarlo todo.

Cuela y listo para tomar o mezclar con otros ingredientes.

Conservar fresco tres días.

El alpiste contiene omega, especialmente los tipos 3 y 9 y también contiene ácidos grasos.

Tiene poder desinflamatorio. Las enzimas que contiene ayudan al hígado y a los riñones, lo que permite una eliminación constante de toxinas.

Es un regulador pancreático, ya que regula los niveles de azúcar en la sangre. Por esta misma razón es un potente alimento en los casos de diabetes.

Tiene propiedades diuréticas naturales.

Es ideal para personas con hipertensión.

Erradica los niveles del colesterol malo.

Disminuye los niveles de ácido úrico.

En algunos casos, es usado para evitar faringitis, dolor al toser y prevenir resfriados.

El alpiste se caracteriza por tener la enzima lipasa, que ayuda a eliminar la materia grasa del organismo.

Por su poder cicatrizante es aplicado sobre la piel.

Por sus propiedades antioxidantes es empleado para prevenir el envejecimiento y daños en la piel.

Esta semilla posee un alto nivel de proteína.

Si es consumida antes de realizar una rutina de ejercicio, fortalece huesos y permite aumentar la tonicidad muscular.

**Prueba  
hacer tus  
experimentos**