



# BIOGUÍA DE BEBIDAS VEGETALES

Cocina, come y vive bio.  
BIOGUÍAS ECORGANIC

# ¿Cómo hacer bebidas vegetales caseras?

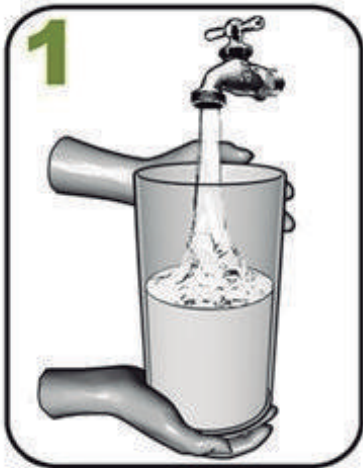


Si buscas una alternativa a la leche, existen muchas opciones de bebidas vegetales que aportan grandes beneficios a nuestra salud.

En esta BIOGUÍA os explicamos las propiedades y recetas de las bebidas de: **arroz, avena, almendras, quinoa, soja, alpiste, sésamo y horchata.**

Al hacer las bebidas caseras aprovechamos el máximo de sus nutrientes y nos aseguramos que sean de máxima calidad.

Como no llevan conservantes, las leches vegetales caseras tienen una caducidad muy corta por lo que una vez preparadas hay que consumirlas en un par de días.



**1** Llenar el recipiente de agua potable hasta la marca de 1/2 L o de 1 L



**2** Colocar el vaso filtrante dentro del recipiente y encajarlo suavemente



**3** Introducir frutos secos, cereales o semillas en el vaso filtrante.



**4** Introducir batidora manual (no incluida) y hacerla funcionar durante 1 min subiendo y bajando las cuchillas.



**5** Extraer el vaso filtrante e introducir el mortero, presionando con cuidado hasta que las últimas gotas caigan.



**6** Opcional: Añadir endulzante al gusto. ¡Y listo!

# Bebida de arroz

## PROPIEDADES

La leche de arroz es la más hipoalergénica de todas bebidas que sustituyen a los lácteos. La leche de arroz contiene una generosa cantidad de nutrientes bastante equilibrada para aquellos que no son capaces de tolerar otras alternativas a la leche común, bebidas de frutos secos o sésamo.

**Ni grasas saturadas ni colesterol.** Sólo hay 1 gramo de grasa por cada vaso y nada de esa grasa es saturada. La leche de arroz es también libre de colesterol, por lo que funciona bien para las personas con restricciones dietéticas sobre la grasa y el colesterol.

**Una buena fuente de vitaminas B.** El arroz integral es naturalmente alto en todas las vitaminas del complejo B.

**Ayuda a la salud cardiovascular.** Es una excelente fuente de magnesio, que ayuda a controlar la presión arterial.

## RECETA

Ingredientes:

- Un vaso de arroz muy cocido (cualquier tipo de arroz sirve)
- 1L de agua
- Una cucharadita de sal marina fina
- Endulzante al gusto (opcional)

Preparación en Chufamix:

- Seguir intrucciones de la 1ª página.



# Bebida de avena

## PROPIEDADES

La bebida de avena tiene un alto contenido en nutrientes.

Aporta **buenas cantidades de fibra**, esencial para el buen funcionamiento de nuestros intestinos y útil para regular el tránsito intestinal y para prevenir o tratar el estreñimiento.

**Alto contenido en vitaminas B**, esenciales para el buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso.

**Presencia de aminoácidos esenciales**, los cuales ayudan a nuestro organismo por ejemplo en la formación de nuevos tejidos.

**Ayuda a bajar el colesterol y los triglicéridos.**

Se trata de una opción útil a la hora de prevenir enfermedades cardiovasculares y la propia elevación de las grasas en la sangre. Es una opción a añadir en nuestra dieta cuando nos han diagnosticado de colesterol alto o triglicéridos elevados. Es más, ayuda a reducir el colesterol LDL (también conocido popularmente como colesterol malo)

## RECETA

Ingredientes:

- Media taza de avena arrollada
- Un litro de agua

Preparación:

1. Mezclar la avena con el agua y llevar al fuego hasta que hierva.
2. Bajar el fuego al mínimo y cocinar 3 minutos.
3. Al apagar el fuego, mezclar bien y dejar reposar 10 minutos.
4. Licuar y filtrar, siguiendo las instrucciones de la Chufamix.



# Bebida de almendras

## PROPIEDADES

Su consumo es excelente para las personas con niveles de colesterol alto o triglicéridos. También para los intolerantes a la lactosa, pues ayuda a realizar **una digestión lo menos pesada posible**.

Su **alto contenido en potasio** es aconsejable para las diarreas o vómitos donde se reducen los niveles de potasio, la bebida ayuda a recuperarla.

Contiene un nivel de fibra soluble e insoluble por lo que **protege la pared del intestino** sobre todo a favor del colon, ayuda a regular la absorción de los azúcares y el colesterol.

## RECETA

Ingredientes:

- 1 taza de almendras crudas peladas (200g aproximadamente)
- 1 litro de agua
- Opcional para endulzar: 2 dátiles sin o bien 1 cucharada de sirope de agave



Preparación:

1. Deja remojar las almendras en agua la noche de antes para hidratar y que sean más fáciles de procesar.
2. Una vez estén ablandadas, las añadimos a la chufamix, batimos los ingredientes hasta formar una masa uniforme.
3. Colamos y exprimimos bien la mezcla que hemos batido.
4. La leche de almendras será el líquido resultante. Si la ves muy espesa puedes añadir más agua para diluirla.
5. Podemos usarla tal cual o endulzarla al gusta.
6. La pulpa sobrante se puede usar para hacer galletas.

# Bebida de quinoa

## PROPIEDADES

**Gran fuente de micronutrientes.** La quinoa tiene altos contenidos en magnesio, calcio, fósforo, hierro y zinc mientras que también tiene vitaminas del tipo B y E. Además no contiene gluten.

**Alto contenido en fibras naturales.** Se recomienda tomar si se sufre estreñimiento. Esto se debe a que este cereal tiene un alto contenido en fibras insolubles que favorecerán nuestro tránsito intestinal.

**Una estupenda fuente de energía.** Cada vez son más los deportistas que toman quinoa antes y después de realizar cualquier ejercicio o práctica deportiva.

Cabe a destacar la presencia de ácidos Omega 6 y Omega3 que en definitiva cuidan de nuestra salud, corazón y nuestra línea.

Es saciante y de fácil digestión.

## RECETA

Ingredientes:

- Dos cucharadas de quinoa
- Una taza y media de agua caliente
- Endulzante al gusto (opcional)



Preparación:

1. Poner la quinoa a remojo durante dos hora. También la puedes dejar a remojo la noche de antes.
2. Hervir la taza y media de agua y cocinar a fuego mínimo 5 minutos.
3. Colar y endulzar si es necesario (puedes hacerlo con sirope de agave, azúcar de caña, dátiles...)

# Bebida de soja

## PROPIEDADES

**Mejora el perfil lipídico** porque contiene grasas insaturadas. Los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados de la soja inhiben el transporte del colesterol al flujo sanguíneo.

**Fortalece las paredes de los vasos sanguíneos.** Los ácidos grasos omega-3 y omega-6, junto con los fitonutrientes y antioxidantes de la soja, protegen los vasos sanguíneos de lesiones y hemorragias

Sus fitoestrógenos ayudan a acelerar la absorción del calcio en tu cuerpo.

**Efectos beneficiosos sobre la piel y el cabello.** La presencia de vitaminas e isoflavonas estimulan positivamente la formación de nuevas células más fuertes.

## RECETA

Ingredientes:

- ¼ Kg de granos de soja eco
- 8 tazas de agua

Preparación:

1. Coloca los granos de soja en remojo entre 8 y 12 horas, cambiando el agua cada 4 horas si te fuera posible.
2. Resquebraja lo más posible la cascarilla de los granos.
3. Cuela tus granos remojados y asegúrate de que estén limpios.
4. Para evitar que nuestra leche de soja tenga un leve sabor amargo, tuéstalos un par de minutos en el microondas, o 5 minutos en un horno.
5. Sigue los pasos de la chufamix.
6. Una vez tengas listo tu puré de soja, añádelo en una olla grande, y ponla al fuego hasta que alcance la ebullición. Después, cocínala a fuego bajo durante unos 25 minutos, removiendo cada poco.



# Bebida de alpiste

## PROPIEDADES

**Es desinflamatorio.** Sus enzimas proporcionan un potente elemento que sirve para desinflamar algunos órganos, concretamente los riñones y el hígado.

**Regulador Pancreático.** Es muy beneficioso para regular los niveles de azúcar, por lo que favorecerá a los casos de diabetes.

**Diurético.** Beneficia a las personas con hipertensión, y disminuye los niveles de ácido úrico, ayudando a eliminar el líquido acumulado del cuerpo.

**Regulador de niveles de grasas.** Dentro de su contenido enzimático posee la enzima lipasa, que favorece a la eliminación de grasas del organismo, ayudará a evitar el colesterol.

**Fuente proteica.** Esta semilla posee un alto nivel de proteína, por lo que tomar un vaso diario de leche de alpiste favorecería enormemente al organismo.

## RECETA

Ingredientes:

- 6 cucharadas de alpiste
- Agua

Preparación:

1. Pon en un bol las 6 cucharadas de alpiste y recubre con agua.
2. Deja en reposo durante toda la noche.
3. Al día siguiente retira el agua y licua las semillas junto a un litro de agua previamente hervida (se usa una vez se ha enfriado) en la Chufamix.





# Bebida de sésamo

## PROPIEDADES

**Alto contenido en calcio**, mucho mayor que en los lácteos, así como los minerales necesarios para su correcta asimilación en el organismo como el silicio, el cinc, el fósforo, el cobre, el magnesio, el boro... Este calcio de origen biológico es de excelente calidad y previene la aparición de la osteoporosis.

Debido a su contenido en lecitina es **ideal para que lo tomen personas que sufran de agotamiento**, tanto físico como mental, y es muy beneficioso para aquellas personas que padezcan problemas nerviosos, ya que la lecitina previene el agotamiento nervioso y cerebral. Además también ayuda a mantener el colesterol disuelto en la sangre evitando que se acumule en las paredes arteriales.

Útil en estados carenciales: debilidad ósea, osteoporosis y pérdida del cabello. Adecuada en el tratamiento de problemas nerviosos, como ansiedad, estrés, irritabilidad o depresión.

## RECETA

- 100 g de sésamo
- 1 l / 1,300 l de agua
- Opcionales: semillas de girasol, avellanas, canela, estevia



Preparación:

1. Remojamos 100 g de sésamo unas horas.
2. vertemos sésamo + 500 ml de agua en el vaso con filtro de Chufamix.
3. Trituramos y filtramos, presionando con el mazo de Chufamix. Podemos reutilizar esta pulpa, remojándola de nuevo y repitiendo el proceso.

# Horchata

## PROPIEDADES

Es rica en minerales (como el fósforo, magnesio, hierro y calcio) y en vitaminas (principalmente C y E), convirtiéndola en un buen aliado para disminuir los niveles de colesterol malo.

No contiene lactosa ni colesterol, pero sí incluye una serie de enzimas que facilitan la digestión, por lo que se dice que su consumo es apropiado para quienes tienen el estómago delicado; eso sí, siempre y cuando no se le añada azúcar.

Aporta aminoácidos esenciales, entre ellos la arginina. La arginina está relacionada con la formación de masa muscular, la disminución de la grasa corporal y con la estimulación de la síntesis de insulina.

Es una bebida energética, su contenido en hidratos de carbono no es a base de glucosa, sino de azúcares más complejos (sacarosa y almidón).

## RECETA

Ingredientes para 1 litro de horchata

- 250 gramos de chufas
- 1 litro de agua
- 125 gramos de azúcar de caña integral o endulzante al gusto (opcional)



Preparación:

1. Ponemos las chufas a remojo para que se hidraten y esponjen. Debemos tenerlas 24 ó 48 horas y cambiar el agua varias veces para eliminar las impurezas de este fruto.
2. Utilizamos las Chufamix siguiendo los pasos de la página 1.
3. Se puede tomar fría o del tiempo.