

Ideas para sustituir la leche de animales.

Sencillo, Sabroso y Saludable.

- **Leche de Algarrobo y ajonjolí:**
 - 1/2 taza semilla de ajonjolí o girasol
 - 2 tazas de agua
 - 2 cucharadas algarrobo en polvo (carob o carobo o carao)
 - Miel ó rapadura de dulce, bananos.
 - **Preparación:** mezcle todos los ingredientes hasta que esté cremoso. Para variar, si no lo ha hecho puede añadir un banano(guineo).
- **Leche de Manzana**
 - 1 taza de semillas de marañón o almendrs
 - 2 1/2 tazas de agua
 - 2 cucharadas de miel
 - 2 manzanas grandes
 - **Preparación:** Licúe las nueces hasta que esté en harina. Añada el agua y la miel, licue bien. Pele las manzanas, quité el corazón y pique en trozos. Añada los pedazos a la licuadora y licue bien. Enfrie antes de servir. (Es preferible tomar al tiempo, para no dañar su estomago.)
- **Leche de avena**
 - 4 tazas de avena cocida
 - 8 tazas de agua
 - 2 1/2 babanos o al gusto
 - 1 1/4 cucharadita de vainilla natural
 - 1 cucharadita de sal
 - 1/4 tazas de pasas (opcional)
 - **Preparación:** Licue todos los ingredientes hasta que este suave. Enfrie antes de servir. (Es preferible tomar al tiempo, para no dañar su estomago.)
- **Leche cremosa.**
 - 3/4 taza cereal cocido (cualquier cereal integral)
 - 1/3 tazas de nueces o semillas (cacahuete o maní etc...)
 - 1/4 taza de dátiles en trozos o miel
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1 taza de agua hirviendo
 - 1 taza de agua adicional
 - **Preparación:** Vierta el agua caliente sobre los dátiles. Deje reposar por 5 minuto. Licue bien. Suavemente agregue el agua adicional y continúe licuando hasta que este cremoso.
- **Leche de ajonjolí**
 - 1/2 taza de semilla de ajonjolí
 - 5 dátiles sin semilla
 - 1/4 cucharadita de sal
 - 4 tazas de agua
 - **Preparación:** Suavice los dátiles cocinándolos un poco en 1/2 taza de agua. Muela o licue en seco el ajonjolí para convertirlo en harina. Coloque los dátiles, el ajonjolí, la sal, y 2 tazas de agua en la licuadora y licue hasta que la mezcla este suave. Vierta en un recipiente y añada la 1 1/2 taaza de agua restante en la licuadora para limpiar el contenido. Viértalo a la leche y revuelva bien.
 - **Varación:** Puede agregar un poco de cáscara de limón y 1/2 cucharadita de extracto de vainilla natural o

cualquier extracto natural. Delicioso sobre cereales o como bebida.

- **Leche de millo**

- 3/4 taza de marañon o almendra
- 1 3/4 taza de agua
- 1 1/2 taza de millo cocido (arroz integral u otro grano)
- 1/4 de taza de almibar de maple 100% puro o piña en trozos
- **Preparación:** Pique las nueces bien fino en la licuadora. Añada los ingredientes restantes. Licúe bien. Deje enfriar. Rinde 3 1/2 tazas.

- **Crema de almendras**

- 1 1/2 tazas de jugo de piña
 - 1 taza de almendras
 - Una pizca desal o marañon
 - **Preparación:** Convierta las almendra o marañon en harina en la licuadora en seco (sin agua). Agregue el jugo y la sal hasta obtener una crema. Deje enfriar. Espesará en el refrigerador. Rinde: 1 1/2 a dos tazas.
-