

Leche de Almendras I

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
130 min	5	200g

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras naturales y enteras (sin tostar) (150g)
- 4 tazas de agua filtrada (1 litro)

PREPARACIÓN

1. Remojar las almendras naturales enteras en agua filtrada durante un par de horas, hasta que se hidraten completamente o se ‘activen’. Este proceso es fundamental para ablandar las almendras y facilitar su procesamiento posterior.

2. Una vez que las almendras estén bien activadas, descartar completamente el agua del remojo y lavar las almendras bajo agua corriente hasta que queden bien limpias. En este punto ya se pueden utilizar, pero conviene dejarlas en un colador o filtro de paño durante algunas horas más para que drenen completamente.

3. Verter las almendras hidratadas y escurridas en la licuadora junto con 2 tazas de agua filtrada fresca. Procesar a máxima velocidad durante 2-3 minutos hasta que las almendras

queden completamente molidas y el líquido se vea blanco y cremoso.

4. Luego, extraer la leche obtenida usando un filtro de paño fino, colador de malla muy fina o bolsa para leches vegetales. Agregar las 2 tazas de agua restante al pulp de almendras y volver a procesar para extraer todos los nutrientes posibles.

5. Filtrar nuevamente esta segunda extracción y combinar ambos líquidos. Servir inmediatamente para aprovechar al máximo sus nutrientes frescos, o refrigerar en recipiente de vidrio hermético hasta por 3-4 días.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

NECESITARÁS:

Una buena licuadora, idealmente de más de 450 Watts

Un filtro de tela fina o bolsa para leches vegetales

Recipiente de vidrio para almacenar

Colador de malla fina como alternativa

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (200g):

- Calorías: 109 kcal
- Hidratos de carbono: 4.1g (1% VD)
- Proteínas: 4.1g (8% VD)
- Lípidos: 9.4g (14% VD)
- Azúcares: 0.7g (-)
- Fibra: 2.3g (9% VD)
- Sodio: 0.1mg (-)
- Calcio: 56.2mg (6% VD)
- Hierro: 0.7mg (4% VD)

? BENEFICIOS DE LAS ALMENDRAS:

- VITAMINA E: Antioxidante liposoluble potente
- MAGNESIO: Función muscular y nerviosa óptima
- GRASAS MONOINSATURADAS: Salud cardiovascular
- PROTEÍNA VEGETAL: 8% VD de aminoácidos esenciales
- FIBRA: 9% VD para salud digestiva

? BENEFICIOS DE LA LECHE VEGETAL:

- SIN LACTOSA: Apta para intolerantes
- SIN COLESTEROL: Beneficio cardiovascular
- DIGESTIÓN FÁCIL: Más liviana que lácteos
- ANTIOXIDANTES: Compuestos vegetales protectores
- VERSATILIDAD: Base para múltiples preparaciones

? BENEFICIOS DEL PROCESO DE ACTIVACIÓN:

- DIGESTIBILIDAD: Neutraliza inhibidores enzimáticos
- NUTRIENTES: Aumenta biodisponibilidad

- TEXTURA: Mejora cremosidad final
- SABOR: Reduce amargor natural
- CONSERVACIÓN: Elimina bacterias superficiales

? BENEFICIOS DEL MAGNESIO:

- HUESOS: Cofactor en metabolismo del calcio
- MÚSCULOS: Relajación y contracción adecuada
- NERVIOS: Transmisión de impulsos nerviosos
- ENERGÍA: Metabolismo de ATP celular
- SUEÑO: Regulación de melatonina natural

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- PROTEÍNA VEGETAL: 8% VD de aminoácidos completos
- GRASAS SALUDABLES: 14% VD monoinsaturadas
- FIBRA: 9% VD para microbiota intestinal
- CALCIO: 6% VD para salud ósea
- SIN ADITIVOS: Ingredientes naturales únicamente

?? PERFECTO PARA:

- Desayunos con cereales y granola
- Smoothies y batidos nutritivos
- Café y té como sustituto lácteo
- Repostería vegana y saludable
- Personas con intolerancia a lactosa

? TIEMPO DETALLADO:

- Remojo de almendras: 120 minutos
- Escurrido y lavado: 5 minutos
- Primera licuada: 3 minutos
- Primer filtrado: 5 minutos
- Segunda licuada: 3 minutos
- Segundo filtrado: 5 minutos
- Combinado final: 2 minutos
- TOTAL: 130 minutos (2 horas 10 minutos)

? TÉCNICA PERFECTA:

- Almendras completamente hidratadas
- Licuadora potente para textura cremosa
- Filtrado doble para máxima extracción
- Agua filtrada para pureza
- Proceso inmediato tras activación
- Refrigeración en vidrio hermético

? TRADICIÓN MILENARIA:

La leche de almendras tiene raíces históricas en la cocina mediterránea medieval, donde era valorada por su conservación y propiedades nutritivas. Esta versión artesanal mantiene la pureza original del proceso.

? VARIACIONES GOURMET:

- Endulzar con dátiles o miel
- Aromatizar con vainilla natural
- Agregar canela en polvo
- Versión con almendras tostadas
- Combinar con otras nueces (nuez, avellana)

? CONSERVACIÓN ÓPTIMA:

- Refrigerar inmediatamente tras preparación
- Guardar en recipiente de vidrio hermético
- Consumir dentro de 3-4 días máximo
- Agitar antes de usar (separación natural)
- No congelar (altera textura)

? APTO PARA:

- Dietas veganas y vegetarianas
- Personas con intolerancia a lactosa
- Dietas sin gluten
- Alimentación consciente y natural
- Dietas bajas en sodio

? USOS DEL PULP RESIDUAL:

- Harina de almendras para repostería
- Agregado en smoothies para fibra
- Base para energy balls
- Exfoliante natural para piel
- Compost para plantas

? MARIDAJES NUTRITIVOS:

- Cereales integrales y avena
- Frutas frescas y frutos secos
- Cacao puro en polvo
- Miel cruda y canela
- Semillas de chía y linaza

? PRESENTACIÓN ARTESANAL:

- Color blanco cremoso natural
- Textura suave y sedosa
- Aroma dulce y delicado
- Espuma natural al agitar
- Servir en vasos de vidrio

? BENEFICIOS AMBIENTALES:

- HUELLA HÍDRICA: Menor que lácteos animales
- SOSTENIBILIDAD: Producción vegetal renovable
- EMPAQUE: Reducción de envases industriales
- FRESCURA: Preparación bajo demanda
- CONTROL: Conocimiento total de ingredientes

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>