

SEMILLA DE MOSTAZA

Buena Salud Vegana

RECETARIO DE LECHES VEGETALES CASERAS

Bebidas artesanales, nutritivas y fáciles de preparar en casa

12 recetas · Quinoa · Chía · Linaza · Sésamo · Coco · Castañas · Almendras · Soya



Loretta Guereca

Experta en Nutrición Vegana & Bienestar Natural

 **Facebook:** [Semilla de Mostaza Loretta](#)

 **YouTube:** [Semilla de Mostaza - Loretta](#)

 **Web:** <https://semillademostaza.online>

INDICE

<u>Leche de Soya para Tofu</u>	3
<u>Leche de Soya Bebible</u>	5
<u>Leche de Quinoa</u>	7
<u>Leche de Chía</u>	9
<u>Leche de Linaza</u>	11
<u>Leche de Linaza Tostada</u>	13
<u>Leche de Sésamo sin Tostar</u>	15
<u>Leche de Sésamo Tostado</u>	17
<u>Leche de Coco Fresco</u>	19
<u>Leche de Coco Rallado Húmedo</u>	21
<u>Leche de Castañas de Brasil</u>	23
<u>Leche de Almendras Españolas</u>	25



Leche de Soya para Tofu

Versión concentrada — para tofu, mayonesa y cremas veganas

⌚ Remojo: 12-24 h 🧼 Lavar antes 🔥 Requiere cocción ⌚ Preparación: 40 min

🥣 Ingredientes — Para 1 litro de leche

- ½ taza (aprox. 100 g) de granos de soya (soja) cruda
- Agua abundante para remojo
- 3 tazas de agua fresca por cada taza de soya (para licuar)

👨‍🍳 Preparación

- 1. Remojar:** Deja los granos de soya en remojo con abundante agua durante 12 a 24 horas.
- 2. Lavar y pelar:** Escurre el agua, lava los granos y retira la mayor cantidad de pieles posible frotándolos entre las palmas.
- 3. 1ª Licuada y colado:** Licúa 1 taza de soya con 3 tazas de agua. Cuela en una olla usando la bolsa para leches, exprimiendo bien.
- 4. 2ª Licuada:** Agrega la okara (pulpa) de nuevo a la licuadora con 3 tazas de agua más. Licúa por 30 segundos y cuela nuevamente en la misma olla.
- 5. Cocinar:** Hierve la leche a fuego medio-bajo durante 15 a 20 minutos, revolviendo constantemente. Pon atención: tiende a rebalsar al hervir.
- 6. Conservar:** Deja enfriar y refrigera. Esta versión dura hasta 10 días en refrigeración.

 **Nota:** IMPORTANTE: La leche de soya DEBE cocinarse para eliminar los antinutrientes (inhibidores de tripsina). Esta versión concentrada (1 taza soya : 3 tazas agua) produce una leche espesa, ideal para coagular y hacer tofu, mayonesa vegana o cremas.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Soya para Tofu

 **Proteína completa:** Todos los aminoácidos esenciales — la más proteica de las vegetales (36.5g/100g).

 **Isoflavonas:** Previenen la osteoporosis y favorecen la densidad ósea.

 **Salud cardiovascular:** Sin colesterol. Reduce el LDL. Apta para personas con diabetes.

 **Calcio comparable:** Similar al calcio de la leche de vaca (277 mg/100g).

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Granos de Soya

Proteína	36.5%
Calcio	27.7% — 277 mg/100g
Magnesio	28% — 280 mg/100g
Zinc	4.2 mg/100g
Hierro	27%
Omega-3 (ALA)	1.3 g/100g



Leche de Soya Bebible

Proteica, versátil y con sabor suave

⌚ Remojo: 12-24 h 🧼 Lavar antes 🌀 Requiere cocción ⌚ Preparación: 35 min

🥣 Ingredientes — Para 1 litro de leche

- 1 taza (aprox. 200 g) de granos de soya previamente remojados y sin cáscara
- 4 tazas (1 litro) de agua filtrada
- 1 pizca de sal

👨‍🍳 Preparación

- 1. Hervir brevemente:** En una olla, pon a hervir los granos de soya pelados y bien lavados durante 5 minutos.
- 2. Escurrir y enjuagar:** Pasado ese tiempo, escurre el agua y enjuaga muy bien los granos.
- 3. 1ª Licuada:** Coloca en la licuadora 2 tazas de agua y agrega la taza de soya cocida. Licúa por 30 segundos.
- 4. 1er Colado:** Cuela la mezcla utilizando bolsa para leches, exprimiendo muy bien.
- 5. 2ª Licuada:** Coloca la okara de nuevo en la licuadora con las 2 tazas de agua restantes. Licúa 30 segundos y cuela muy bien.
- 6. Cocinar:** Lleva la leche a ebullición y hierve por 15 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- 7. Conservar:** Deja enfriar y guarda en botella de vidrio. Refrigerar hasta 10 días aproximadamente.

📖 **Nota:** IMPORTANTE: La leche de soya siempre debe cocinarse. El hervor inicial de los granos seguido de la cocción final garantiza eliminar los antinutrientes y hacer la bebida segura y digestiva. Remojo previo: 12 a 24 horas.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Soya Bebible

-  **Proteína completa:** 36.5g por 100g — equivalente a la carne en valor proteico.
-  **Calcio y Magnesio:** 277 mg de calcio + 280 mg de magnesio por 100g.
-  **Sin colesterol:** Reduce el colesterol LDL y protege el sistema cardiovascular.
-  **Omega-3 vegetal:** Ácido alfa-linolénico (ALA) de origen 100% vegetal.

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Granos de Soya

Proteína	36.5%
Calcio	277 mg/100g
Magnesio	280 mg/100g
Zinc	4.2 mg/100g
Hierro	27%
Omega-3 (ALA)	1.3 g/100g



Leche de Quinua

Bebida vegetal tostada, única y nutritiva

 Tostar previamente  Remojo: 2 horas  Lavar antes  Preparación: 20 min

Ingredientes — Para 1 litro de leche

- ½ taza (aprox. 85 g) de quinua blanca en grano
- 1 litro de agua filtrada
- 1 pizca de sal
- Endulzante al gusto: miel de agave, miel de abeja, miel de caña, azúcar de coco o dátiles (opcional)

Preparación

- 1. Lavar:** Enjuaga bien la quinua bajo el grifo, frotando los granos con las manos para retirar la saponina (amarga). Escurre bien.
- 2. Tostar:** En una sartén seca, sin aceite ni agua, a fuego medio, dórala durante 2 a 5 minutos, revolviendo constantemente hasta que los granos desprendan aroma tostado.
- 3. Remojar:** Retira del fuego y deja reposar la quinua tostada en agua filtrada durante 2 horas.
- 4. Licuar:** Escurre el agua de remojo. Coloca la quinua en la licuadora con 1 litro de agua fresca, la pizca de sal y el endulzante. Licúa a máxima potencia por 1 a 2 minutos.
- 5. Colar:** Pasa la mezcla por una bolsa de tela para leches o paño fino. Exprime bien.
- 6. Conservar:** Transfiere a una botella o frasco de vidrio hermético. Refrigera y consume dentro de 3 a 4 días. Agita antes de servir.

 **Nota:** El tostado previo es el secreto de esta leche: elimina la humedad y aporta un sabor único, ligeramente ahumado y agradable. No omitas este paso. Remojo posterior al tostado: 2 horas.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Quinua

 **Proteína completa:** Contiene los 9 aminoácidos esenciales — única entre los granos.

 **Calcio y Magnesio:** Apoya la salud ósea y muscular de forma natural.

 **Sin gluten:** Apta para celíacos e intolerancias al trigo.

 **Hierro biodisponible:** Ideal para combatir la anemia ferropénica.

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Quinua Blanca

Proteína	14.1%
Calcio	47 mg/100g
Magnesio	197 mg/100g
Hierro	20%
Zinc	2.8 mg/100g
Omega-3 (ALA)	Trazas



Leche de Chía

Rápida, cremosa y cargada de Omega-3

 Preparación: 5 min

Ingredientes — Para 1 litro de leche

- 4 cucharadas (aprox. 40 g) de semillas de chía
- 3 a 4 tazas (700 ml a 1 litro) de agua filtrada
- 2 dátiles sin hueso (o 1 cucharadita de endulzante favorito)
- 1 pizca de sal
- Jugo de 1 limón

Preparación

- 1. Licuar:** Coloca en la licuadora las semillas de chía, el agua, los dátiles, la sal y el jugo de limón.
- 2. Procesar:** Licúa a máxima potencia durante al menos 2 minutos. Esto rompe las semillas, libera sus nutrientes y activa el mucílago natural que da cremosidad.
- 3. Servir:** La leche puede consumirse directamente sin colar, o colarse con tela fina si se prefiere una textura más suave.
- 4. Conservar:** Guarda en frasco de vidrio cerrado en el refrigerador. Se mantiene fresca de 3 a 5 días. Agita bien antes de servir.

 **Nota:** Esta receta no requiere remojo previo. Las semillas de chía se procesan directamente en seco para aprovechar al máximo su mucílago natural y obtener una bebida cremosa en menos de 5 minutos.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Chía

 **Altísima en Omega-3:** 17-18g por 100g — fuente vegetal líder de ALA.

 **Calcio excepcional:** 631 mg por 100g — supera a la leche de vaca.

 **Mucílago hidratante:** Forma un gel que regula el azúcar y la digestión.

 **Energía sostenida:** Fibra soluble que mantiene la saciedad por horas.

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Semillas de Chía

Calcio	631 mg/100g
Magnesio	335 mg/100g
Zinc	4.6 mg/100g
Omega-3 (ALA)	17.8 g/100g
Proteína	16.5%
Fibra	34.4%



Leche de Linaza

Suave, nutritiva y rica en fibra

 Preparación: 15 min

Ingredientes — Para 1 litro de leche

- ¼ de taza (aprox. 40 g) de semillas de linaza entera, sin tostar
- 1 litro de agua tibia o a temperatura ambiente
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 a 2 dátiles sin hueso o endulzante al gusto (opcional)

Preparación

- 1ª Licuada:** Agrega las semillas de linaza a la licuadora con 2 tazas del agua, la sal, el limón y el endulzante. Licúa a velocidad alta por 1 a 2 minutos.
- 2. 1er Filtrado:** Vierte la mezcla sobre un recipiente usando bolsa para leches. Exprime bien para separar el bagazo (pulpa).
- 3. 2ª Licuada:** Vuelve a colocar el bagazo en la licuadora con las 2 tazas de agua restantes. Licúa por 1 minuto.
- 4. 2º Filtrado:** Cuela nuevamente, exprimiendo bien para extraer el máximo de líquido.
- 5. Conservar:** Transfiere a botella o frasco de vidrio hermético. Refrigerar hasta 3 a 4 días.

 **Nota:** El bagazo sobrante puede añadirse a recetas de repostería, panes o hamburguesas vegetales. No requiere remojo previo; la doble licuada garantiza el mejor aprovechamiento.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Linaza

-  **Omega-3 ALA:** 22.8g por 100g — la fuente vegetal más rica en Omega-3.
-  **Lignanos:** Fitoestrógenos con propiedades anticancerígenas y antioxidantes.
-  **Salud cardiovascular:** Reduce el colesterol LDL y la presión arterial.
-  **Fibra soluble:** Regula el tránsito intestinal y la glucemia.

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Semillas de Linaza

Omega-3 (ALA)	22.8 g/100g
Fibra	27.3%
Calcio	255 mg/100g
Magnesio	392 mg/100g
Zinc	4.3 mg/100g
Proteína	18.3%



Leche de Linaza Tostada

Con canela, aromática y reconfortante

 Tostar previamente  Preparación: 20 min

Ingredientes — Para 1 litro de leche

- ¼ de taza (aprox. 40 g) de semillas de linaza tostadas
- 3 tazas (750 ml) de agua filtrada o hervida fría
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 a 2 dátiles sin semilla o endulzante al gusto (stevia, azúcar de coco)

Preparación

- 1. Tostar la linaza:** En sartén a fuego medio sin aceite. Muévelas constantemente por 3 a 5 minutos hasta que desprendan aroma tostado. Retira y deja enfriar.
- 2. 1ª Licuada:** Añade la linaza tostada a la licuadora con la mitad del agua (1½ tazas), la canela y el endulzante. Licúa a potencia máxima por 1 minuto.
- 3. 1er Colado:** Pasa por bolsa de tela o colador muy fino. Exprime bien para separar el líquido espeso de la fibra.
- 4. 2ª Licuada:** Vuelve a licuar el bagazo con la otra mitad del agua por 1 minuto.
- 5. 2º Colado:** Cuela nuevamente, extrayendo todo el líquido posible.
- 6. Conservar:** Guarda en frasco de vidrio en el refrigerador hasta 3 a 4 días.

 **Nota:** El tostado potencia el sabor de la linaza y facilita la extracción de sus aceites esenciales Omega-3. La canela añade un aroma reconfortante y propiedades antiinflamatorias.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Linaza Tostada

-  **Tostado activa aceites:** El calor libera los aceites esenciales Omega-3 de la linaza.
-  **Canela antiinflamatoria:** Potencia el efecto antiinflamatorio y añade antioxidantes.
-  **Lignanos potentes:** Mayores propiedades antioxidantes en versión tostada.
-  **Corazón y colesterol:** Reduce LDL y mejora la salud arterial.

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Linaza Tostada

Omega-3 (ALA)	22.8 g/100g
Fibra	27.3%
Calcio	255 mg/100g
Magnesio	392 mg/100g
Zinc	4.3 mg/100g
Proteína	18.3%



Leche de Sésamo sin Tostar

El rey del calcio vegetal — versión cruda y suave

⌚ Remojo: 8 horas 🧼 Lavar antes ⌚ Preparación: 15 min

🥣 Ingredientes — Para 1 litro de leche

- 100 g de semillas de sésamo (ajonjolí) crudo
- 1 litro de agua caliente
- 1 pizca de sal
- 3 dátiles deshuesados o endulzante al gusto (opcional)

👨‍🍳 Preparación

- 1. Remojar:** Deja las semillas de sésamo en agua durante 8 horas (o toda la noche) para ablandarlas y activar sus nutrientes.
- 2. Lavar:** Desecha el agua de remojo. Enjuaga bien las semillas con agua limpia y escúrrelas.
- 3. Licuar:** Coloca las semillas en la licuadora con una parte del agua y los dátiles. Licúa a potencia alta por 2 minutos. Agrega el resto del agua y mezcla de nuevo.
- 4. Colar:** Vierte la mezcla sobre un recipiente usando bolsa para leches. Exprime bien.
- 5. Conservar:** Guarda en botella de vidrio cerrada en la nevera. Se conserva 3 a 4 días.

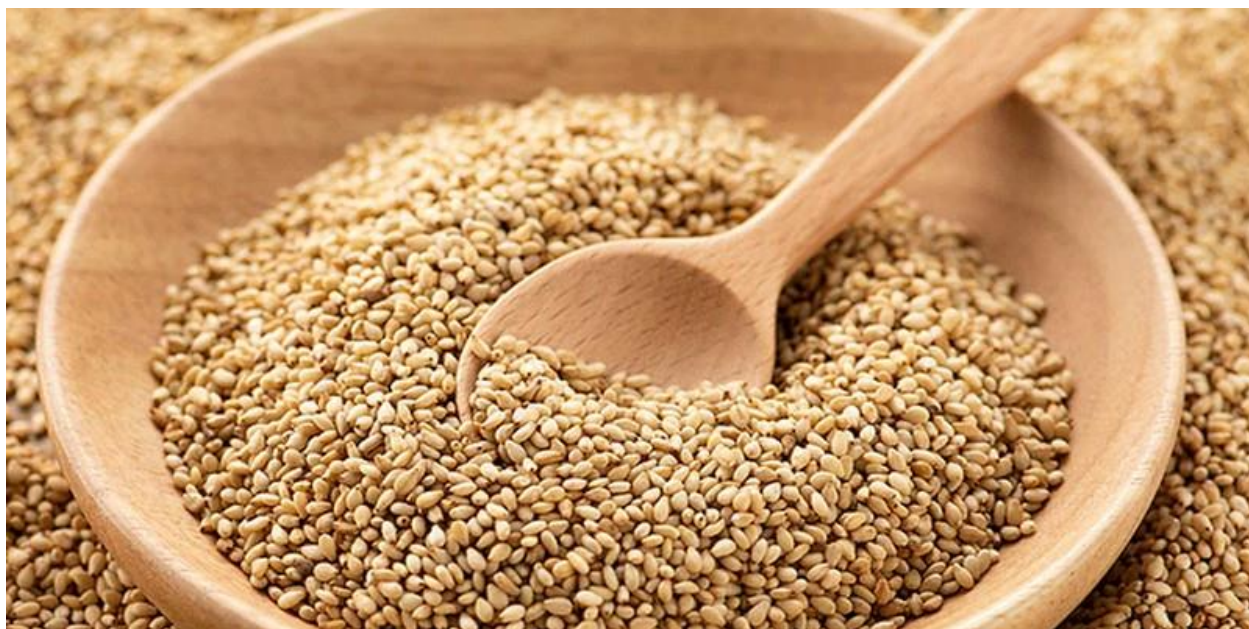
📖 **Nota:** TIP: Para evitar que la leche salga amarga, puedes hervir el sésamo por 2 minutos después del remojo y lavado, antes de licuar. Remojo previo: 8 horas.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Sésamo sin Tostar

-  **Calcio líder:** 975 mg por 100g — más que el queso parmesano.
-  **Lignanos sesámicos:** Sesamina y sesaminol: potentes antioxidantes anticancerígenos.
-  **Vitamina B1 y B6:** Sistema nervioso y metabolismo energético óptimos.
-  **Zinc e Hierro:** Inmunidad, síntesis de colágeno y transporte de oxígeno.

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Sésamo Crudo (Ajonjolí)

Calcio	975 mg/100g
Magnesio	351 mg/100g
Zinc	7.8 mg/100g
Hierro	52%
Vitamina B1	75%
Proteína	18%



Leche de Sésamo Tostado

Con canela — dorada, aromática e irresistible

 Tostar previamente  Preparación: 20 min

Ingredientes — Para 1 litro de leche

- 1 taza (aprox. 150 g) de semillas de sésamo (ajonjolí)
- 1½ litros de agua
- ½ cucharadita de canela en polvo
- Endulzante al gusto: miel, sirope de agave o dátiles

Preparación

- 1. Tostar el sésamo:** En una sartén a fuego medio y sin aceite, tuesta las semillas moviéndolas constantemente hasta que adquieran un color dorado suave. Cuida de no quemarlas.
- 2. 1ª Licuada:** Coloca el sésamo tostado aún caliente en la licuadora. Añade la mitad del agua y licúa por 2 minutos.
- 3. 2ª Licuada:** Agrega el resto del agua, la canela, la pizca de sal y el endulzante. Vuelve a licuar por 1 minuto más.
- 4. Colar:** Vierte la mezcla por bolsa de tela o colador muy fino. Exprime bien para extraer todo el líquido.
- 5. Conservar:** Guarda en botella de vidrio en el refrigerador hasta 4 días. Agita antes de servir.

 **Nota:** El tostado del sésamo intensifica su sabor a nuez y facilita la extracción de calcio y aceites esenciales. Esta versión es más aromática y con un sabor más profundo que la versión sin tostar.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Sésamo Tostado

-  **Calcio líder:** 975 mg por 100g — el tostado no reduce el calcio.
-  **Sabor a nuez intenso:** El tostado potencia los aceites y aromas naturales del sésamo.
-  **Lignanos y antioxidantes:** Protegen el ADN y reducen inflamación crónica.
-  **Grasas cardioprotectoras:** Ácido oleico y linoleico reducen el colesterol LDL.

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Sésamo Tostado (Ajonjolí)

Calcio	975 mg/100g
Magnesio	351 mg/100g
Zinc	7.8 mg/100g
Hierro	52%
Vitamina B1	75%
Proteína	18%



Leche de Coco Fresco

Cremosa, tropical y sin remojo

 Lavar antes  Preparación: 15 min

Ingredientes — Para 1 litro de leche

- 400 g de pulpa de coco fresco rallada (o pulpa de coco maduro)
- 1 litro de agua caliente (no hirviendo, aproximadamente 70°C)
- 1 pizca de sal marina (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

Preparación

- 1. Preparar el coco:** Lava bien la pulpa del coco fresco. Rállala o trocéala finamente.
- 2. Calentar el agua:** Lleva el agua a aproximadamente 70°C, sin que llegue a hervir.
- 3. Licuar:** Coloca el coco rallado en la licuadora y agrega el agua caliente. Licúa a máxima potencia durante 2 a 3 minutos.
- 4. Colar:** Cuela con bolsa de tela exprimiendo bien el bagazo.
- 5. Conservar:** Agrega sal y vainilla si deseas. Refrigerera y consume dentro de 3 a 4 días. Agita antes de usar.

 **Nota:** No requiere remojo. Se recomienda lavar muy bien la pulpa del coco fresco antes de usar. El agua caliente (no hirviendo) ayuda a extraer mejor la grasa y los nutrientes del coco.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Coco Fresco

- 💧 **Electrolitos naturales:** Potasio, magnesio y sodio para hidratación óptima.
- 🔥 **Triglicéridos MCT:** Grasas de cadena media para energía rápida y metabolismo.
- 🌿 **Ácido Láurico antimicrobiano:** Combate bacterias, virus y hongos de forma natural.
- 🧠 **Salud cerebral:** Los MCT son fuente directa de energía para el cerebro.

📊 PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Pulpa de Coco Fresco	
Grasa MCT	33%
Ácido Láurico	21%
Calcio	14 mg/100g
Magnesio	32 mg/100g
Potasio	9%
Vitamina C	4%



Leche de Coco Rallado Húmedo

Suave, económica y fácil de preparar

⌚ Remojo: 30 min 🕒 Preparación: 20 min

🥥 Ingredientes — Para 1 litro de leche

- 200 g de coco rallado húmedo (comercial o fresco)
- 1½ litros de agua caliente
- 1 pizca de sal marina (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

🕒 Preparación

- 1. Remojar:** Deja reposar el coco rallado húmedo con la mitad del agua caliente (750 ml) durante 30 minutos.
- 2. 1ª Licuada:** Licúa el coco rallado junto con el agua de remojo a máxima potencia por 2 a 3 minutos.
- 3. 1er Colado:** Cuela con bolsa para leches, exprimiendo bien el bagazo.
- 4. 2ª Licuada:** Coloca el bagazo de nuevo en la licuadora con el agua caliente restante (750 ml). Licúa por 2 a 3 minutos.
- 5. 2º Colado:** Cuela nuevamente, exprimiendo bien.
- 6. Conservar:** Refrigera y consume dentro de 3 a 4 días. Agita antes de usar.

📝 **Nota:** La doble extracción garantiza el máximo aprovechamiento del coco rallado. El remojo breve de 30 minutos ablanda las fibras y facilita la licuada. Ideal cuando no se dispone de coco fresco.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Coco Rallado Húmedo

-  **Económico y práctico:** Opción accesible cuando no se dispone de coco fresco.
-  **Grasas MCT:** Mismos triglicéridos de cadena media que el coco fresco.
-  **Doble extracción:** Aprovecha al máximo cada gramo de coco rallado.
-  **Ácido Láurico:** Propiedades antimicrobianas y de apoyo al sistema inmune.

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Coco Rallado Húmedo

Grasa MCT	33%
Ácido Láurico	21%
Calcio	14 mg/100g
Magnesio	32 mg/100g
Potasio	9%
Vitamina C	4%



Leche de Castañas de Brasil

Rica en selenio, cremosa y mineral

 Remojo: 8 horas  Lavar antes  Preparación: 10 min

Ingredientes — Para 1 litro de leche

- 120 g (aprox. 15 a 18 unidades) de castañas de Brasil crudas
- 1 litro de agua filtrada
- 2 dátiles sin hueso (opcional, para endulzar)
- 1 pizca de sal marina

Preparación

- 1. Remojar:** Remoja las castañas en agua filtrada por 8 horas o toda la noche.
- 2. Lavar:** Escurre y enjuaga bien las castañas.
- 3. Licuar:** Coloca en la licuadora con 1 litro de agua fresca. Agrega la sal y los dátiles si los usas. Licúa a máxima potencia por 1 a 2 minutos.
- 4. Colar:** Cuela con bolsa de leches o tela fina, exprimiendo bien.
- 5. Conservar:** Guarda en frasco de vidrio en refrigeración. Consume dentro de 3 a 4 días.

 **Nota:** Remojo previo de 8 horas: suaviza la textura, mejora la digestibilidad y activa enzimas. Solo 1 o 2 castañas de Brasil al día cubren el 100% del selenio diario recomendado.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Castañas de Brasil

- ⚡ **Selenio excepcional:** 1-2 castañas cubren el 100% del selenio diario recomendado.
- 🦴 **Calcio y Magnesio:** 160 mg de calcio + 376 mg de magnesio por 100g.
- 🌿 **Antioxidante potente:** Protege el ADN del daño oxidativo y el estrés celular.
- ♥️ **Grasas monoinsaturadas:** Protegen el corazón y reducen el colesterol LDL.

📊 PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Castañas de Brasil	
Selenio	89% VD/100g
Calcio	160 mg/100g
Magnesio	376 mg/100g
Zinc	4.1 mg/100g
Grasa total	67%
Proteína	14.3%



Leche de Almendras Españolas

Clásica, suave y llena de nutrientes

⌚ Remojo: 12 horas 🧼 Lavar antes ⏱ Preparación: 10 min

🥣 Ingredientes — Para 1 litro de leche

- 150 g de almendras crudas (sin tostar, sin sal)
- 1 litro de agua filtrada
- 2 a 3 dátiles sin hueso (opcional)
- 1 pizca de sal marina

👨‍🍳 Preparación

- 1. Remojar:** Remoja las almendras en agua por 8 a 12 horas (o toda la noche).
- 2. Lavar:** Escurre y enjuaga bien las almendras remojadas.
- 3. Pelar:** Opcionalmente, pela las almendras deslizando la piel con los dedos (se retira fácilmente tras el remojo).
- 4. Licuar:** Licúa con 1 litro de agua fresca, la sal y los dátiles. Procesa a máxima potencia por 1 a 2 minutos.
- 5. Colar:** Cuela con bolsa para leches exprimiendo bien el okara (pulpa).
- 6. Conservar:** Guarda en botella de vidrio en la nevera hasta 4 días.

📝 **Nota:** Remojo previo de 8 a 12 horas: activa enzimas y mejora la absorción de nutrientes. El okara sobrante puede usarse en recetas de repostería, galletas o panes.

PROPIEDADES & BENEFICIOS — Almendras Españolas

 **Vitamina E potente:** 26 mg por 100g — el mejor antioxidante para piel y células.

 **Calcio y Magnesio:** 264 mg de calcio + 270 mg de magnesio para salud ósea.

 **Bajo índice glucémico:** Ideal para el control del azúcar en sangre y diabetes.

 **Vitamina B2 y B3:** Metabolismo energético y función neurológica óptima.

PERFIL NUTRICIONAL — por 100g — Almendras

Vitamina E	52% VD — 26 mg/100g
Calcio	264 mg/100g
Magnesio	270 mg/100g
Zinc	3.1 mg/100g
Grasa saludable	50%
Proteína	21%