Leche de Ajonjolí

Bebidas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
10 min	2	270g

INGREDIENTES

- ¼ taza de semillas de ajonjolí, 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

1. Remojar las semillas de ajonjolí en agua tibia durante 2-4 horas para ablandarlas y facilitar el licuado (esto mejora la cremosidad y digestibilidad).
2. Escurrir las semillas remojadas y enjuagar con agua fresca hasta que salga completamente limpia.
3. Colocar las semillas de ajonjolí en la licuadora con las 2 tazas de agua y licuar a máxima velocidad durante 3-4 minutos hasta obtener una mezcla completamente suave y homogénea.
4. Colar la mezcla a través de un paño limpio, gasa o colador muy fino, presionando suavemente para extraer toda la leche posible.
5. Endulzar al gusto con miel, azúcar morena o endulzante natural de preferencia.
6. Consumir de inmediato para aprovechar al máximo sus propiedades nutricionales, ya que la leche de ajonjolí puede tener un ligero sabor amargo por su alto contenido de hierro si se deja reposar mucho tiempo.
7. Refrigerar si sobra y consumir dentro de 24-48 horas máximo. Agitar bien antes de servir.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:
• Miel de abeja o azúcar morena para endulzar
• Extracto de vainilla (¼ cucharadita)
• Canela en polvo para sabor especiado
• Jengibre fresco rallado (opcional)
• Dátiles Medjool para endulzar naturalmente

Sugerencias de Uso:
• Ideal para personas con deficiencia de calcio
• Perfecta para fortalecer huesos y dientes
• Excelente para combatir anemia por su hierro
• Usar en batidos nutritivos matutinos
• Combinar con cereales integrales
• Base para postres ricos en minerales

Tips de Preparación:

• El remojo es fundamental para mejor digestión
• Usar semillas de ajonjolí tostadas da más sabor
• Colar dos veces para textura más suave
• Consumir fresca para evitar amargor
• La pulpa se puede usar en panes o galletas
• Agitar siempre antes de servir

Variaciones:
• Leche de ajonjolí con almendras (mitad de cada una)
• Versión con leche de coco para mayor cremosidad
• Con cúrcuma para propiedades antiinflamatorias
• Leche dorada con ajonjolí (con cúrcuma y canela)

Beneficios Nutricionales:
• Excelente fuente de calcio (18% VD por porción)
• Rica en hierro para prevenir anemia (15% VD)
• Contiene lignanos con propiedades antioxidantes
• Aporta magnesio para función muscular
• Fuente de zinc para sistema inmunológico
• Grasas saludables para salud cardiovascular

Propiedades Medicinales:
• Fortalece huesos y previene osteoporosis
• Ayuda en la formación de glóbulos rojos
• Apoya la salud cardiovascular
• Beneficia la salud de la piel y cabello
• Contribuye al equilibrio hormonal

Conclusión:
La leche de ajonjolí es una bebida altamente nutritiva, especialmente valorada por su excepcional contenido de calcio y hierro. Es ideal para personas veganas, intolerantes a la lactosa o quienes buscan fortalecer sus huesos de manera natural. Su preparación rápida y sencilla la convierte en una excelente opción para incorporar minerales esenciales a la dieta diaria. Aunque puede tener un ligero sabor amargo característico del ajonjolí, esto indica su riqueza en hierro y otros minerales beneficiosos para la salud.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde