Leche de Quinua

Bebidas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	6	265g

INGREDIENTES

- 1 taza de granos de quinua, 6 tazas de agua, 1 cucharadita de canela molida, 1 cucharadita de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

1. Remojar la quinua durante la noche anterior.
2. Lavar y filtrar con un colador fino hasta que el agua salga transparente (este paso es importante para eliminar las saponinas amargas).
3. Cocinar 1 taza de quinua con 2 tazas de agua 15 minutos aproximadamente.
4. Una vez cocida, licuar la quinua cocida con 2 tazas de agua hasta que quede suave. Añadir agua hasta lograr la consistencia deseada.
5. Agregar el extracto de vainilla y la canela. Filtrar y escurrir bien hasta que todo el líquido haya pasado. Endulzar con miel. Se puede servir fría o caliente.
6. Filtrar y escurrir bien hasta que todo el liquido haya pasado.
7. Endulzar con miel, se puede servir fría o caliente.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:
• Miel o endulzante natural al gusto
• Stevia o eritritol para versión sin azúcar
• Cacao en polvo para leche chocolatada
• Frutos secos picados para textura

Sugerencias de Uso:
• Perfecta para cereales y granola
• Ideal para batidos y smoothies
• Excelente para preparar postres veganos
• Se puede usar en repostería como sustituto de leche
• Combina bien con café o té
• Agregar canela extra para mayor sabor

Variaciones:
• Leche de quinua con vainilla y cardamomo
• Versión con leche de coco para mayor cremosidad
• Con dátiles para endulzar naturalmente

• Leche de quinua con almendras para más proteína

Conclusión:
Esta leche de quinua casera es una alternativa nutritiva y deliciosa a las leches tradicionales. Su preparación es sencilla y económica, ofreciendo una bebida rica en proteínas completas, fibra y minerales. El remojo previo de la quinua es fundamental para eliminar las saponinas que pueden dar sabor amargo. Una vez preparada, se conserva en refrigeración hasta 3 días y es perfecta para toda la familia, especialmente para quienes buscan opciones veganas o libres de lactosa.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde