Leche de Semillas de Girasol

Bebidas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
15 min	8	220g

INGREDIENTES

- 1 taza de semillas de girasol sin sal, 3 cucharaditas de miel o azúcar morena, 1 pizca de sal, 6 ½ tazas de agua caliente

PREPARACIÓN

1. Remojar las semillas de girasol en agua tibia durante al menos 1 hora para ablandarlas y facilitar el licuado.
2. Escurrir las semillas remojadas y enjuagar con agua fresca hasta que salga limpia.
3. Colocar las semillas en la licuadora con 1 taza de agua y licuar a máxima velocidad durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla completamente suave.
4. Agregar gradualmente el resto del agua caliente (5 ½ tazas) y licuar nuevamente por 1 minuto para integrar bien.
5. Colar la mezcla a través de un paño limpio, gasa o colador muy fino, presionando suavemente para extraer toda la leche posible.
6. Endulzar con miel o azúcar morena al gusto, agregar la pizca de sal y mezclar bien hasta disolver completamente.
7. Refrigerar inmediatamente y consumir dentro de 3-4 días. Agitar antes de servir ya que es normal que se separe.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:
• Miel de abeja o azúcar morena para endulzar
• Extracto de vainilla (½ cucharadita)
• Canela en polvo para sabor especiado
• Cacao en polvo para versión chocolatada
• Dátiles remojados para endulzar naturalmente

Sugerencias de Uso:
• Perfecta para cereales y granola matutina
• Ideal para batidos verdes y smoothies
• Excelente para café con leche vegano
• Base para postres sin lácteos
• Combina muy bien con avena nocturna
• Usar en repostería como sustituto lácteo

Tips de Preparación:
• El remojo es clave para una leche más cremosa
• Usar agua caliente ayuda a extraer más nutrientes
• Colar 2 veces para textura más suave
• La pulpa restante se puede usar en panes o galletas
• Agitar siempre antes de usar, es normal que se separe

Variaciones:
• Leche de girasol con almendras (½ taza de cada una)
• Versión con leche de coco para mayor cremosidad
• Con jengibre fresco para propiedades digestivas
• Leche de girasol con chía para más omega-3

Beneficios Nutricionales:
• Rica en vitamina E (potente antioxidante)
• Fuente de magnesio y fósforo
• Contiene grasas saludables monoinsaturadas
• Libre de lactosa y gluten naturalmente
• Aporta proteínas vegetales de calidad

Conclusión:
Esta leche de semillas de girasol es una alternativa nutritiva y económica a las leches comerciales. Su sabor suave y ligeramente dulce la hace perfecta para toda la familia. Las semillas de girasol son una excelente fuente de vitamina E, que actúa como antioxidante natural protegiendo las células del daño oxidativo. Su preparación es simple y el resultado es una bebida cremosa, nutritiva y deliciosa que se conserva hasta 4 días refrigerada.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde