

Leche de Soja

Bebidas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
770 min	6	300g

INGREDIENTES

- 1? taza de frijol de soja (250g)
- 6 tazas de agua filtrada (1.5 litros)

PREPARACIÓN

1. Lavar muy bien la soja bajo agua corriente fría hasta que el agua salga completamente limpia, removiendo cualquier impureza o grano dañado que pueda afectar el sabor final.
2. Remojar los granos de soja limpia durante 12 horas en abundante agua filtrada. Los granos deben duplicar su tamaño y ablandarse completamente para facilitar el procesamiento posterior.
3. Escurrir bien la soja remojada y agregar el agua filtrada fresca. Licuar a máxima velocidad para obtener una leche espesa y homogénea. Debes poner la cantidad de poroto y agua adecuada para que la licuadora pueda moler bien, y repetir las veces que sean necesarias.
4. Filtrar la leche obtenida usando una tela de algodón limpia o colador de malla muy fina, con el fin de separar completamente los restos sólidos de la leche líquida. Este paso es muy importante para obtener una textura suave.
5. Llevar la leche ya filtrada a una olla y hervir durante 20 minutos a fuego medio, removiendo constantemente para evitar que se pegue al fondo y se queme.
6. Al dar el primer hervor, retirar cuidadosamente la espuma que se forma en la superficie con una cuchara. Repetir esta operación hasta que ya no haga más espuma (unas cuatro o cinco veces), y dejar hirviendo a fuego lento.
7. Refrigerar inmediatamente en un recipiente de vidrio hermético. La leche de soja casera se conserva hasta 4-5 días en refrigeración y debe agitarse antes de usar.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (300g):

- Calorías: 223 kcal
- Hidratos de carbono: 15.1g (5% VD)
- Proteínas: 18.5g (36% VD)
- Lípidos: 11g (15% VD)
- Azúcares: 3.7g (-)
- Fibra: 4.9g (19% VD)
- Sodio: 11mg (-)
- Calcio: 160mg (15% VD)
- Hierro: 7.8mg (44% VD)

? BENEFICIOS DE LA SOJA:

- PROTEÍNA COMPLETA: 36% VD de aminoácidos esenciales
- ISOFLAVONAS: Fitoestrógenos naturales
- HIERRO: 44% VD para prevenir anemia
- CALCIO: 15% VD para salud ósea
- FIBRA: 19% VD para digestión saludable

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- PROTEÍNA VEGETAL: 36% VD la más alta entre leches vegetales
- HIERRO EXCELENTE: 44% VD para energía y vitalidad
- FIBRA: 19% VD para microbiota intestinal
- SIN LACTOSA: Apta para intolerantes
- ISOFLAVONAS: Compuestos bioactivos únicos

?? PERFECTO PARA:

- Personas que buscan alta proteína vegetal
- Sustituto completo de leche animal
- Smoothies y batidos proteicos
- Café y té con mayor cremosidad
- Dietas veganas y vegetarianas

? TIEMPO DETALLADO:

- Lavado de soja: 10 minutos
- Remojo: 12 horas (720 minutos)
- Escurrido y licuado: 15 minutos
- Filtrado: 10 minutos
- Cocción: 20 minutos
- Enfriado: 15 minutos
- TOTAL: 770 minutos (12h 50min)

? TÉCNICA ESENCIAL:

- Remojo completo de 12 horas
- Licuado potente para textura cremosa
- Filtrado fino obligatorio
- Cocción de 20 minutos para digestibilidad
- Retirar espuma durante cocción
- Refrigeración inmediata

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde