

Leche de soja

Es una "leche" vegetal obtenida a partir de soja y agua.

Es una muy buena fuente de aminoácidos esenciales, necesarios para el crecimiento y desarrollo. Y es un complemento dietético adecuado tanto para niños como para ancianos. Grupos de población que consumen con cierta frecuencia alimentos de alto valor calórico pero que aportan pequeñas

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12nºs) de Revista

ecovisiones

Click aquí



Recetas

LECHE DE SOJA:

Ingredientes:

Porotos de soja remojados, una taza
Agua caliente, 3 tazas
Sal a gusto

Preparación: Los porotos a remojar, con agua caliente por 8 horas, para hidratar. Después los porotos se cuecen y se frota para eliminar la piel y los residuos. Se cuece durante 2-3 horas en la olla a presión con 1 taza de poroto remojado y 3 tazas de agua caliente, agregando esta sal a gusto.

Después de todo procesado o licuado se le agrega la sal a gusto, separando la parte



líquida (la leche) de la sólida (la okara). La parte líquida se hierve a fuego suave 15 minutos.

La okara se puede usar en otras recetas.

LECHE DE SOJA: CON SABOR

Ingredientes

Leche de soja: 1 litro

Hojas de menta

Sal, una pizca

Maicena de maíz: 2 cucharadas soperas

Agua: 1/2 vaso

Vainilla: 1 cucharadita de té

Azúcar rubia

Preparación Hervir la leche de soja con hojitas de menta fresca. Añadir la sal. Disolver el almidón de maíz en 1/2 vaso de agua. Agregar la maicena disuelta. Revolver unos minutos hasta que la maicena se cocine. Retirar la leche del fuego. Agregar la vainilla y el azúcar a gusto. Servir fría o a temperatura ambiente.



Ahora ecovisiones en tu Kiosco

