



PREPARA LAS MEJORES **VE-BIDAS***

VEGETALES

junto a Cristina Benavides

Beneficios de la BEBIDA DE SOYA

La leche de soya es una de las opciones más completas nutricionalmente. Es rica en proteína vegetal de alta calidad, lo que la convierte en una excelente alternativa para quienes siguen una alimentación basada en plantas.



INGREDIENTES:

- 250g de soya sin remojar
- 2L de agua para hervir

PREPARACIÓN:

1. Cuando el agua comience a **hervir**, añadir **la soya**.
2. Hervir durante **10 minutos**.
3. Apagar el fuego y dejar **reposar** la soya en el agua caliente durante **30 minutos más**.
4. Colar
5. Colocar la soya cocida en una licuadora **con 1.5 litros de agua potable**.
6. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
7. **Colar** utilizando una bolsa para leches vegetales o un trapito filtrante.



PREPARACIÓN:

1. Remojar 1 taza de almendras en agua potable durante 8 a 12 horas (**puede ser toda la noche**).
2. Desechar el agua del remojo y **enjuagar bien las almendras**.
3. Colocar las almendras remojadas en la licuadora con **750ml de agua potable**
4. Licuar hasta obtener una mezcla uniforme.
5. Colar usando una bolsa para leches vegetales o **un colador fino**.

INGREDIENTES:

- 150 g de almendras
- 750 ml de agua



Beneficios de la BEBIDA DE ALEMDRAS

La leche de almendras es ligera, refrescante y naturalmente baja en calorías si no contiene azúcares añadidos. Destaca por su alto contenido en vitamina E, un potente antioxidante que protege las células frente al daño oxidativo..



Beneficios de la BEBIDA DE AVENA

La leche de avena es suave, nutritiva y muy digestiva. Contiene fibra soluble, especialmente betaglucanos, que ayudan a reducir el colesterol y a mantener niveles estables de azúcar en la sangre. Gracias a sus carbohidratos complejos, brinda energía sostenida, por lo que es una excelente opción para consumir en el desayuno o antes de realizar actividad física.



INGREDIENTES:

- 125 g de avena
- 750 ml de agua

PREPARACIÓN:

1. Colocar la avena en la licuadora con **los 750ml de agua potable.**
2. Licuar durante **30 a 60 segundos.** No licuar demasiado para evitar que se vuelva gomosa.
3. Filtrar con una bolsa para leches vegetales o un trapito filtrante



PREPARACIÓN:

1. Remojar **1 taza de cashews** en agua potable durante 4 a 8 horas.
2. Colocar los cashews en la licuadora con **750ml de agua potable**
3. Licuar hasta obtener una mezcla completamente suave.
4. Filtrarlo con una **bolsa para bebidas vegetales o un trapito filtrante**

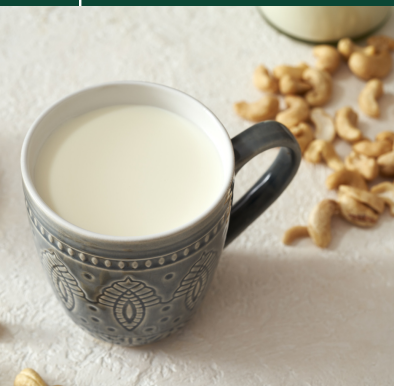
INGREDIENTES:

- 100 g de cashews
- 750 ml de agua



Beneficios de la BEBIDA DE CASHEWS

Contiene minerales como magnesio, cobre y zinc, que favorecen el sistema nervioso e inmunológico. A diferencia de otras leches vegetales, generalmente no necesita colarse, por lo que conserva más fibra y nutrientes.



PREPARACIÓN:

1. Poner leche de cashews en una olla
2. Lograr hervirla, luego bajar fuego hasta que se espese

**Se puede sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y levadura nutricional*

INGREDIENTES:

- Bebida de cashews



SALSA BLANCA DE CASHEWS

Contiene minerales como magnesio, cobre y zinc, que favorecen el sistema nervioso e inmunológico. A diferencia de otras leches vegetales, generalmente no necesita colarse, por lo que conserva más fibra y nutrientes.





¿VE - BIDAS?

Es más que un juego de palabras:

"VE" hace alusión tanto a "**vegetales**" como a "**vida**"

"BIDAS" conecta con la palabra **bebidas**, pero también con **vidas**



Únete a esta propuesta que promueve la inclusión de bebidas vegetales en los comedores y cafeterías de universidades e institutos.

¿Quieres que tu uni o instituto tenga bebidas vegetales? Manda un "VE-BIDAS" a @bevegan.arba