

ELABORA TUS PROPIAS BEBIDAS VEGETALES NATURALES



...Y COCINA
CON SUS PULPAS



Índice

1	¿QUÉ ES CHUFAMIX?	pág.	10
	<i>·Cómo funciona ChufaMix</i>	pág.	11
2	AZÚCAR SÍ, AZÚCAR NO (<i>u otros endulzantes</i>)	pág.	12
3	TRUCOS Y CONSEJOS	pág.	12
1	<i>Conservación</i>	pág.	12
2	<i>Caducidad</i>	pág.	12
3	<i>¿Podemos calentar una bebida vegetal natural sacada de la nevera?</i>	pág.	12
4	<i>Trucos Endulzantes</i>	pág.	12
5	<i>Cómo “frappear” y granizar tus bebidas</i>	pág.	13
6	<i>Temperatura del agua en la elaboración</i>	pág.	13
7	<i>Thermomix y ChufaMix, perfectamente complementarios</i>	pág.	13
8	<i>¡No a la posición “Turbo”!</i>	pág.	13
9	<i>¿Cómo sé a ojo si mi bebida está bien batida?</i>	pág.	13
10	<i>Estratificación</i>	pág.	13
11	<i>Solo quiero elaborar medio litro</i>	pág.	13
12	<i>Cómo sacar 1,5 litros en vez de 1 litro.....</i>	pág.	13
13	<i>El agua</i>	pág.	13
14	<i>Materias primas y precios imbatibles</i>	pág.	14
15	<i>Alimentación ecológica</i>	pág.	14
16	<i>¿Qué leche vegetal es mejor?</i>	pág.	14



4 RECETAS DE BEBIDAS VEGETALES

► 4.1	LECHE DE AVENA	pág.	15
	<i>Propiedades nutricionales</i>	pág.	15
1	<i>Leche de Avena</i> (con copos finos de avena)	pág.	16
2	<i>Leche de Avena</i> (con semilla o granos de avena)	pág.	17
3	<i>Leche de Avena</i> con vainilla	pág.	18
4	<i>Leche de Avena</i> y avellana	pág.	19
5	<i>Leche de Avena</i> con frutas	pág.	20
5A	<i>Leche de Avena</i> "Popeye"	pág.	20
6	<i>Leche de Avena</i> "Solarium"	pág.	21
7	<i>Leche de Avena</i> "Fresa Salvaje"	pág.	21
8	<i>Leche de Avena</i> "Canaria"	pág.	21
9	<i>Leche de Avena</i> "Es Melo"	pág.	21
10	<i>Leche de Avena</i> "Piñazo"	pág.	21
11	<i>Leche de Avena</i> "Melocomo"	pág.	21
12	<i>Leche de Avena</i> con Kiwi	pág.	21
13	<i>Leche de Avena</i> "Pera-madari"	pág.	21
14	<i>Leche de Avena</i> "Bere-ber"	pág.	21
15	<i>Avena</i> "Mora de la Morería"	pág.	21
16	<i>Leche de Avena</i> "con Higos"	pág.	21
17	<i>AvenaCao</i>	pág.	22
18	<i>Leche de Avena</i> con Algarroba	pág.	23
19	<i>Leche de Avena</i> con Lechuga	pág.	24



► 4.2 LECHE DE ALMENDRAS

<i>Propiedades nutricionales</i>	pág. 25
20 <i>Leche de almendras</i> (con almendra molida)	pág. 26
21 <i>Leche de almendras</i> (con almendra pelada).....	pág. 27
22 <i>Leche de almendras</i> con canela y limón	pág. 28
23 <i>Leche de almendras</i> a la vainilla	pág. 29

► 4.3 LECHE DE SOJA

<i>Propiedades nutricionales</i>	pág. 30
24 <i>Leche de soja</i> (con soja precocinada)	pág. 32
24B <i>Leche de soja</i> (con grano entero o troceado)	pág. 33
25 <i>Leche de soja</i> con frutos secos	pág. 34
26 <i>Leche de soja</i> con frutas (nº 26 a nº 37)	pág. 35
38 "SojaCao"	pág. 36
39 <i>Leche de soja</i> con algarroba	pág. 37
40 <i>Leche de soja</i> a la naranja	pág. 38

► 4.4 LECHE DE AVELLANAS

<i>Propiedades nutricionales</i>	pág. 39
41 <i>Leche de avellanas</i> (con avellana molida)	pág. 40
42 <i>Leche de avellanas</i> (con avellana pelada)	pág. 41
43 <i>Leche de avellanas</i> con canela y/o limón	pág. 42
44 <i>Leche de avellanas</i> y chocolate	pág. 43



► 4.5	LECHE DE NUECES	
	<i>Propiedades nutricionales</i>	pág. 44
45	<i>Leche de nuez</i>	pág. 45
46	<i>Leche de nuez a la naranjacao</i>	pág. 46
► 4.6	LECHE DE ARROZ	
	<i>Propiedades nutricionales</i>	pág. 47
47	<i>Leche de arroz (con copos de arroz)</i>	pág. 48
48	<i>Leche de arroz (con arroz cocido)</i>	pág. 49
49	<i>Leche de arroz (con arroz crudo)</i>	pág. 50
50	<i>Leche de arroz (con avellanas y otros frutos secos)</i>	pág. 51
51	<i>Leche de arroz (con algas marinas)</i>	pág. 52
► 4.7	LECHE DE COCO (n° 52)	
	<i>Propiedades nutricionales</i>	pág. 53
52	<i>Leche de coco (n° 52)</i>	pág. 54
► 4.8	LECHE DE MUESLI (n° 53)	pág. 55
► 4.9	HORCHATA DE SEMILLAS DE MELÓN (n° 54)	pág. 56
► 4.11	LECHE DE CACAHUETES (n° 55)	pág. 58
► 4.12	LECHE DE SEMILLAS DE CALABAZA	
	<i>Propiedades nutricionales</i>	pág. 60
56	<i>Leche de semillas de calabaza</i>	pág. 61
57	<i>Horchata de semillas de calabaza y remolacha</i>	pág. 62
► 4.13	LECHE DE ALPISTE (n° 58)	
	<i>Propiedades nutricionales</i>	pág. 63
58	<i>Leche de alpiste</i>	pág. 64



► 4.14 LECHE DE ESPELTA

<i>Clasificación y Propiedades nutricionales</i>	pág. 65
59 <i>Leche de espelta</i>	pág. 66
60 <i>Leche de espelta con frutas</i>	pág. 67
61 <i>Leche de espelta con cacao</i>	pág. 67

► 4.15 HORCHATA DE CHUFAS

<i>El Mundo de la Horchata</i>	pág. 68
<i>Propiedades nutricionales</i>	pág. 70
62 <i>Horchata de Chufas (con chufa molida)</i>	pág. 71
63 <i>Horchata de Chufas (con chufa seca)</i>	pág. 72
64 <i>Horchata de Chufas con canela y limón</i>	pág. 73
65 <i>Horchata de Popeye (orxata&espinacas crudas)</i>	pág. 73
66 <i>Horchata Solarium (orxata&zanahoria)</i>	pág. 73
67 <i>ChufaCao (orxata&cacao)</i>	pág. 73
68 <i>Horchata Fresa Salvaje (orxata&fresas)</i>	pág. 74
69 <i>Horchata Canaria (orxata&platano)</i>	pág. 74
70 <i>Horchata Es Meló (orxata&melón)</i>	pág. 74
71 <i>Horchata Piñazo (orxata&piña)</i>	pág. 74
72 <i>Horchata Melocomo (orxata&melocotón/albaricoques)</i>	pág. 74
73 <i>Horchata Mora de la Morería (orxata&moras)</i>	pág. 75
74 <i>Horchata Pera-Madari (orxata&pera)</i>	pág. 75
75 <i>Horchata con Kiwi</i>	pág. 75
76 <i>Horchatas Panchito (orxata&café)</i>	pág. 75
77 <i>Cocktails d'Orxata (nº 77 a nº 83)</i>	pág. 76



►	4.16	LECHES VEGETALES CON BASE DE INFUSIONES (n° 84 a n° 87)	pág. 77
►	4.17	ZUMOS DE FRUTAS Y VERDURAS	
	88	<i>Mosto de uva</i>	pág. 78
	89	<i>Zumo de verduras (Gazpacho liquido)</i>	pág. 80
►	4.18	LECHE DE CASTAÑAS	
	90	<i>Leche de castañas</i>	pág. 81
►	4.19	LECHE DE SEMILLAS DE CÁÑAMO	
	91	<i>Leche de semillas de cáñamo</i>	pág. 82



5

COCINA CON PULPAS CHUFAMIXERAS

► 5.0	TRUQUILLOS CON LA PULPA CHUFAMIXERA	pág. 83
► 5.1	RECETAS GASTRONÓMICAS	pág. 84
	DULCES *	pág. 85
	<i>Galletas de chufa</i>	pág. 85
	<i>Trufas de almendras y coco</i>	pág. 86
	<i>Tarta de almendras de Salento</i>	pág. 87
	<i>Tarta de chocolate</i>	pág. 88
	<i>Pasteles de chufa -Receta egipcia (1504-1450 A. C.)</i>	pág. 89
	<i>Zumo y mermelada de melocotón y nectarina</i>	pág. 90
► 5.2	SALADOS *	pág. 92
	<i>Broccoli gratinados con bechamel de soja</i>	pág. 93
	<i>Pasta al horno con bechamel de soja</i>	pág. 94
	* Próximamente iremos añadiendo nuevas recetas	





1 ¿QUÉ ES CHUFAMIX?



ChufaMix® Veggie Drinks Maker

ChufaMix® es el **primer exprimidor** no eléctrico de semillas, frutos secos, cereales, y hierbas.

Un divertido y multi-funcional utensilio de cocina que te permitirá elaborar en casa **deliciosas bebidas naturales** de una forma sencilla, económica y sana:

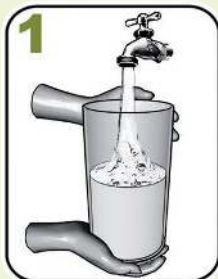
Horchata de chufas, zumos de frutos secos, bebidas vegetales de cereales y semillas, batidos con frutas, cocktails fantasía, zumos de verduras...

De la Naturaleza, directamente a tu vaso...



·Cómo funciona ChufaMix

6 Sencillos pasos:



Llenar el recipiente de agua potable hasta la marca de 1000 ml.



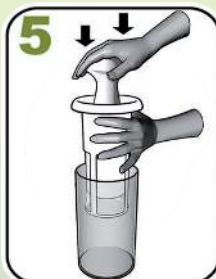
Colocar el vaso-filtrante dentro del recipiente y encajarlo suavemente.



Verter la materia prima dentro del vaso-filtrante.



Introducir batidora o minipimer y hacerla funcionar durante 1 minuto, subiendo y bajando las cuchillas.



Extraer el vaso-filtrante fuera del recipiente e introducir el mortero, presionando con cuidado hasta que las últimas gotas caigan.



Optativo:
Añadir azúcar u otro endulzante de su preferencia y remover hasta que se disuelva.



2 AZÚCAR SÍ, AZÚCAR NO (U OTROS ENDULZANTES)

El añadir o no endulzantes a las leches vegetales dependerá del gusto y/o **hábitos de cada un@**.

Algunas personas vegetarianas y veganas, y todas las personas que siguen la filosofía macrobiótica, rechazan el consumo del azúcar por temas de salud, filosofía, o incluso por evitar “disfrazar” el sabor original de los alimentos.

Lo que **sí os recomendamos** es que si endulzáis vuestras bebidas vegetales con azúcar, el cual en el caso de la horchata de chufas puede constituir un “potenciador” del sabor de la misma, empleéis idealmente azúcares no refinados.

También existen **otros endulzantes naturales** de altísima calidad que podéis emplear como la miel, el guarapo o savia de palma, el agave, el sirope de arce, la estevia, melazas ecológicas varias...

En las recetas de este libro, veréis que en todas las recetas ponemos el gramaje aproximado de endulzantes, así, aquellas personas que deseéis endulzar vuestra leche vegetal, dispondréis de las referencias necesarias.



3 TRUCOS Y CONSEJOS

- 1- **Conservación:** Las bebidas vegetales naturales hay que guardarlas siempre en la nevera.
- 2- **Caducidad:** Su caducidad varía entre los 3 días y los 7 días en refrigerado, dependiendo de la potencia de frío de vuestra nevera (a más frío, mejor conservación) y de la bebida vegetal que elaboréis (cada cereal, cada semilla, cada hierba...tiene sus peculiaridades particulares).
- 3- **¿Podemos calentar una bebida vegetal natural sacada de la nevera?** Sí, pero una vez caliente debemos consumirla y no volver a meterla a la nevera.
- 4- **Trucos Endulzantes:**
 - a-) El truco en casas donde convivan personas “dulzonas” con personas que no toman azúcar, es guardar en la nevera el recipiente con la leche vegetal sin azúcar, y que a medida que se van sirviendo vasos, las personas “dulzonas” añadan su endulzante individualmente, como por ejemplo, se hace con el café.
 - b-) Si tenéis claro que tod@s la queréis dulce, podéis echar el endulzante elegido al principio del proceso dentro del filtro y batirlo todo junto con la batidora de mano o minipimer.
 - c-) Aunque probablemente, la mejor forma de endulzar tus bebidas vegetales sea con frutas naturales que puedes introducir en el vaso-filtrante de ChufaMix, de forma que lo batas todo junto tomando tu bebida vegetal ese punto dulzón de algunas frutas maduras:

Plátanos, fresas, dátiles, pasas, melón, higos, kiwis bien maduros, peras, etc., son por ejemplo frutas que endulzarán de forma natural tus bebidas vegetales, además de aportarles vitaminas extra (y sus pieles y semillas no molestarán porque quedan dentro del filtro de ChufaMix).



- 5- Cómo “frappear” y granizar tus bebidas:** Si deseáis granizar o “frappear” la bebida vegetal, existen varias alternativas, entre las cuales destacamos dos, lo cual no quiere decir que no existan más y mejores:
- A)** Meter nuestra bebida vegetal en el congelador dos o tres horas, y sin dejar que se llegue a congelar, pasarle la batidora de mano o minipimer hasta granizar correctamente.
 - B)** Congelada la bebida vegetal, sacarla 3 o 4 horas antes de consumirla y pasarle la batidora de mano o minipimer hasta que quede perfectamente granizada.

6- Temperatura del agua en la elaboración: Atención porque hay materias primas para cuya correcta extracción es preciso emplear agua caliente, como bien se detalla en las recetas de cada bebida.

7- Thermomix y ChufaMix, perfectamente complementarios: ThermoMix es un gran invento que ha revolucionado y facilitado la vida en muchas cocinas del mundo, pero al menos por el momento, no filtra las bebidas vegetales que elabora. Y como bien sabemos las personas que nos elaboramos nuestras horchatas y leches vegetales en casa, el filtrado con coladores y gasas, es un proceso que requiere de paciencia y tiempo.

No obstante, la Thermomix sí que muele semillas y granos por muy duros que sean, por eso las personas que tienen la suerte de tener una en casa, deben saber que la ThermoMix y la ChufaMix, ofrecen una asociación técnica maravillosa porque por ejemplo:

En la ThermoMix se puede triturar la chufa en seco en un abrir y cerrar de ojos, para luego introducir la chufa molida en el filtro de ChufaMix, batiéndola y filtrándola en menos de 5 minutos (evitamos así el tener que remojar la chufa durante 24 horas). Idem con otras semillas o granos duros como la avena, la soja, la espelta, etc...

8- ¡No a la posición “Turbo”! Si vuestra batidora de mano o minipimer tiene posición “Turbo”, no la pongáis, batir mejor en posición “Suave” o “Normal” aproximadamente durante 1 minuto.

9- ¿Cómo sé a ojo si mi bebida está bien batida? Mientras estáis batiendo con la minipimer, fijaros cómo la bebida va homogeneizándose hasta salir una especie de “espumita” por la parte superior, cuando veáis esa “espumita”, quiere decir que la bebida ya está preparada. También es importante escuchar y oler: escuchar que las cuchillas de la minipimer no estén triturando nada, es señal de que el fruto está ya bien molido, y oler “metiendo la nariz” en el recipiente nos permitirá sentir los aromas que cada bebida vegetal va desprendiendo porque cuando la bebida vegetal está en su punto, tiene un aroma muy peculiar. Con la práctica, serán el olfato, el oído y la vista las que os dirán, sin necesidad de un reloj, cuando vuestra bebida está lista.

10- Estratificación: Algunas bebidas como la avena o el arroz (si no se echa el agua caliente siguiendo las instrucciones), pueden estratificar de un día para otro, y otras como la chufa o el cacahuete pueden dejar un poso. En cualquier caso, son éstos procesos naturales de lo más normales y lo único que debemos hacer es remover el recipiente hasta homogeneizar el producto antes de consumirlo.

11- Solo quiero elaborar medio litro: Pues muy fácil, divide por la mitad las cantidades de las recetas de este libro (la inmensa mayoría están pensadas para 1 litro). Ojo porque ChufaMix no ha sido diseñada para que puedas elaborar ni menos de medio litro (no exprime ni filtra bien), ni un litro y medio (las bebidas vegetales quedan “aguadas”).

12- Cómo sacar 1,5 litros en vez de 1 litro. 1 observación y 1 truco:

• **Observación:** Cuando elaboras cualquier bebida en ChufaMix, debes tener en cuenta que siempre sacarás más de lo que haces, es decir, si tiras un litro, como a eso le sumarás la esencia de la materia prima que metas dentro, en vez de un litro siempre sacarás entre 70ml y hasta 450 ml más de cantidad (en la uva más, en semillas como alpiste, menos).

• **Truco:** Concretamente con la chufa, y probablemente con otras semillas (aunque esto último no nos ha dado tiempo de probarlo), puedes sacar medio litro más de horchata. Sólo tienes que sacar del recipiente el primer litro elaborado, no tirar la pulpa, introducir en el recipiente medio litro más, y volver a meter la batidora otro minuto. Os saldrá una horchata riquísima pero más suave, por lo que lo ideal es mezclar ese medio litro con el primero que habéis hecho, y meterlo a la nevera para que repose. Al día siguiente la horchata estará en su punto en cuerpo y sabor.

13- El agua. La calidad del agua es fundamental en una bebida vegetal, por lo que si en tu zona el agua del grifo es buena, úsala con tranquilidad. Si está muy calcificada, es agua de desalinizada, o tiene mal sabor, descalcifica, usa una jarra “purificadora”, o emplea agua mineral. Y si tienes la inmensa suerte de tener un manantial o un caño con agua pura de montaña, ni te lo pienses, llena una garrafa y emplea siempre ese agua en tus bebidas vegetales.



14. Materias primas y precios imbatibles. En cualquier herboristería o tienda ecológica puedes encontrar la materia prima de mayor calidad, la ecológica, que necesitas para elaborar tus bebidas vegetales naturales.

Así por ejemplo, un paquete de 500 gramos de copos finos de avena bio en cualquiera de estas tiendas, viene a costar 1,84 euros, y con la misma se pueden elaborar 10 litros de "leche" de avena, por lo que el litro te sale a 19 céntimos si usas agua del grifo y no añades ningún endulzante.

Esta tabla te indica el coste por litro aproximado de 1 litro de bebida vegetal natural elaborada en tu casa (2012):

Bebida Vegetal Natural	Euros /1 litro (2012)	Gramos / Litro	Agua elaboración	Formato
Avena Bio	19 céntimos	50 gramos	Caliente	Copos finos, o grano remojado o hervido
Arroz Bio	26 céntimos	50 gramos	Caliente	Copos o arroz cocinado
Espelta Bio	36 céntimos	70 gramos	Caliente	Copos
Soja Bio	45 céntimos	70 gramos	Caliente	Molida o troceada
Muesli Bio	85 céntimos	150 gramos	Fría / templada / caliente	Muesli variado
Chufa Seca D.O.	90 céntimos	200 gramos	Fría / templada / caliente	Semilla
Chufa Molida D.O.	1,73 céntimos	225 gramos (1,5 l.)	Fría / templada / caliente	Semilla molida
Alpiste	1,92 céntimos	120 gramos	Caliente	Semilla
Frutos Secos bio	Entre 2,5 y 5 euros	100 gr: nuez 150 gr: avell/ alm	Fría / templada / caliente	Peladas o molidas

15. Alimentación ecológica. Vista la tabla de arriba, queda claro que podemos alimentarnos en ecológico mucho más económicamente que comprando productos industriales, y os aseguramos que merece la pena porque los alimentos ecológicos, además de más respetuosos con el medio ambiente, nos aseguraremos de no estar ingiriendo restos de pesticidas ni fertilizantes químicos.

Notoria es también la diferencia en sabor en las frutas y verduras frescas, aunque puedan ser en ocasiones más pequeñas de tamaño y menos "perfectas", que la fruta de las grandes cadenas de distribución.

Como ya explicamos en nuestra web, la alimentación ecológica es aquella que no emplea ningún tipo de químicos en su preparación desde el campo, hasta la mesa. Os recomendamos vivamente que empecéis a descubrir poco a poco este mundo, igual que os recomendamos que aún deis un paso más, cultivando lo que coméis, o al menos, una pequeña parte de lo que coméis.

Pocas cosas hay tan gratificantes, enriquecedoras, y relajantes, como aprender a secar tus propias semillas, a cultivarlas, a trabajarlas ecológicamente, y a cosecharlas para tu autoconsumo. Ninguna fruta o verdura sabe mejor, y solo necesitas diez metros de tierra, vivir en un pueblo, o si vives en la ciudad, unirte a algún colectivo social de huertos periurbanos.

16- ¿Qué leche vegetal es mejor? Nuestro consejo es que vayas variando y probando nuevas alternativas. Se equivoca la gente que, de repente, empieza a beber todos los días la misma leche vegetal. El gran ejemplo es la soja, está demostrado que la soja es una bebida excepcional bebida con moderación, no a diario. En la variedad está el equilibrio para un cuerpo sano y bien regulado. Por eso, nuestro consejo es que vayas variando semanalmente de leches vegetales, así incorporarás la gama más variada posible de principios activos naturales en tu organismo, equilibrándolo y fortaleciéndote.



4 RECETAS DE BEBIDAS VEGETALES

4.1 LECHE DE AVENA

Propiedades nutricionales

Es un cereal rico en proteínas de alto valor biológico, grasas y un gran número de vitaminas y minerales, y de hecho, de los 8 aminoácidos necesarios para la vida, la avena contiene 6.

Alto contenido de fibras que contribuyen al buen funcionamiento intestinal, y a recuperar y mejorar la flora intestinal. La avena también contiene pequeñas cantidades de gluten, por lo que no puede ser utilizada como cereal alternativo para la dieta de los celíacos.

Tiene asimismo fama de relajante y su uso está recomendado en casos de ansiedad, stress, insomnio, y otras alteraciones nerviosas, probablemente debido a su alto contenido de vitamina B y a la avenina, que es el alcaloide natural de la avena, ambos principios activos estructurantes y equilibradores del sistema nervioso.

Es el cereal con mayor proporción de grasa vegetal, un 65% de grasas no saturadas y un 35% de ácido linoleico.

También contiene hidratos de carbono de fácil absorción, y cuando no es cocida ni esterilizada en “brik”, conserva muchos más nutrientes como el hierro, potasio, calcio, fósforo, magnesio, cobre, zinc, vitaminas B1, B2, B3, B6, Vitamina E y fibra.

También contienen una fibra soluble, llamada beta-glucano, que nos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La avena también es una gran fuente de selenio, mineral que actúa como antioxidante natural, protegiéndonos de enfermedades cardíacas y el envejecimiento prematuro.

Muchas enzimas que contiene la avena y que son esenciales para funciones clave de nuestro organismo, son también eliminadas con la cocción o esterilización en “brik”, por lo que tomando esta bebida vegetal natural, puedes ayudar a des-intoxicar y equilibrar tu cuerpo, y a fortalecer cabello, uñas, piel y otros tejidos, entre otros beneficios arriba destacados.

Desde una perspectiva gastronómica, la leche de avena, se suele emplear a menudo para espesar salsas, cremas, e incluso para hacer bechamels y mahonesas, gracias a su textura cremosa y delicado sabor.





1. LECHE DE AVENA (con copos finos de avena)

Ingredientes

1 litro de agua.

50 gramos de copos finos de avena.**

50 gramos de Azúcar / Una cucharada de stevia / 40 gr de Miel / 20 ml de Agave.

Una cucharada de aceite de girasol virgen.

1/8 de corteza de lima o limón / 1/4 de corteza de naranja.

Una pizca de canela en polvo (media cucharadita) o una ramita de canela partida a mano.

Una pizca de sal.



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos de avena, la sal, la corteza, la canela (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la avena sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avenera.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua caliente. (60° a 80°)

- Con agua hirviendo, la textura de la bebida resultante es espesa*, tipo yogur.
- Si usas agua caliente, obtendrás una textura algo menos espesa.
- En cualquier caso, evita el usar agua fría, ya que la bebida te quedará muy aguada y mal homogeneizada.

*Si te ha quedado demasiado espesa, siempre puedes añadir algo más de agua y removerla hasta homogeneizar, o bien, utilizar menos cantidad de avena en la preparación.

**Algunos usuarios de ChufaMix nos han comentado que ellos utilizan copos gruesos de avena.

Si no se va a consumir en el momento, conservar en la nevera.



2. LECHE DE AVENA (con granos de avena)

Ingredientes

1 litro de agua.
50 gramos de semilla de avena.
50 gramos de Azúcar / 40 gr de Guarapo / 40 gr de Miel / 20 ml de Agave.
Una cucharada de aceite de girasol virgen.
Una pizca de sal.
1/8 de corteza de limón o 1/4 de corteza de naranja.
Un toque de canela.



Preparación

- 1- Poner los granos a remojo la noche anterior (o mínimo, 3 horas antes de la elaboración)
- 2- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 3- Introducir la avena remojada, la sal, la corteza, la canela (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 4- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la avena sobre 1,5 minutos.
- 5- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 6- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avenera.

Temperatura del agua

Mismos consejos que en la receta nº1 Leche de avena con copos finos (página 14)

Si no se va a consumir en el momento, conservar en la nevera.



3. LECHE DE AVENA CON VAINILLA

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 50 gramos de copos o granos remojados de avena
- 50 gramos de Azúcar / 40 gr de Guarapo / 40 gr de Miel / 20 ml de Agave / 3 gr stevia en hierba.
- Una cucharada de aceite de girasol virgen (optativo).
- Una pizca de sal.
- Una cucharadita de azúcar vainillado o un tiento de aroma de vainilla.

Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos o granos remojados de avena, la sal, la vainilla (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir la avena sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avenera.

Temperatura del agua

Mismos consejos que en la receta nº1 Leche de avena con copos finos (página 14)

Si no se va a consumir en el momento, conservar en la nevera.



4. LECHE DE AVENA Y AVELLANA

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 50 gramos de copos o granos remojados de avena.
- 50 gramos de Azúcar / 40 gr de Guarapo / 40 gr de Miel / 20 ml de Agave .
- 50 gramos de avellanas molidas.
- Una cucharada de aceite de girasol virgen.
- Una pizca de sal.
- Una cucharadita de azúcar vainillado o un tiento de aroma de vainilla.
- Optativo: usar té de vainilla o sustituir endulzante por 3 gramos de estevia en hierba.



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos o granos remojados de avena, la sal, la vainilla, las avellanas molidas, (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir la avena de 1 a 1,5 minutos.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avenera.

Temperatura del agua

Mismos consejos que en la receta n°1 Leche de avena con copos finos (página 14)

Si no se va a consumir en el momento, conservar en la nevera.



5. LECHE DE AVENA CON FRUTAS Y/O VERDURAS

Ingredientes

1 litro de agua.
50 gramos de copos de avena .
20 gramos de pipas de girasol.
Una fruta de temporada madura*
Una pizca de sal.
40 gramos de azúcar / 30 gr de guarapo / 30 gramos de miel / 15 ml de agave.



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos de avena, la sal, las pipas, la fruta de temporada, (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir la avena sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avenera.

Temperatura del agua

Mismos consejos que en la receta nº1 Leche de avena con copos finos (página 14)

Si no se va a consumir en el momento, conservar en la nevera.

*Cantidades de fruta:

nº 5A Leche de Avena "Popeye":

Introduce 160 gramos de espinacas crudas dentro del vaso-filtrante, junto al resto de materias primas (si vas a añadir endulzante, incrementa la proporción en 20 gramos/ml). Mismo sistema de preparación que la receta nº 1 o 2.



nº 6 Leche de Avena "Solarium": Introduce 140 gramos de zanahoria cruda (1 zanahoria grande o 2 pequeñas) dentro del vaso-filtrante, junto al resto de materias primas.

nº 7 Leche de Avena "Fresa Salvaje": Introduce 60 gramos de fresas naturales enteras (entre 3 y 6 fresas) dentro del vaso-filtrante, junto al resto de materias primas.

nº 8 Leche de Avena "Canaria": Introduce 64 gramos de plátano (1 plátano o 1/2 plátano dependiendo del tamaño) dentro del vaso-filtrante junto al resto de materias primas.

nº 9 Leche de Avena "Es Meló": Introduce 120 gramos de melón dentro del vaso-filtrante junto al resto de materias primas.

nº 10 Leche de Avena "Piñazo": Introduce 80 gramos de gajos de piña natural pelada dentro del vaso-filtrante junto al resto de materias primas.

nº 11 Leche de Avena "Melocomo": Introduce 80 gramos de melocotón y/o albaricoques sin hueso pero con piel (aproximadamente 1 melocotón) dentro del vaso-filtrante, junto al resto de materias primas.

nº 12 Leche de Avena con Kiwi: Introduce 1 kiwi maduro dentro del vaso-filtrante junto al resto de materias primas.

nº 13 Leche de Avena "Pera-madari": Introduce 100 gramos de pera (aproximadamente 1 o 2 peras) dentro del vaso-filtrante junto al resto de materias primas.

nº 14 Leche de Avena "Ber-ber": Introduce entre 40 y 80 gramos de dátiles sin hueso o pasas dentro del vaso-filtrante, junto al resto de materias primas.

nº 15 Avena "Mora de la Morería": Introduce entre 40 y 80 gramos de moras dentro del vaso-filtrante, junto al resto de materias primas.

nº 16 Leche de Avena "con Higos": Introduce entre 100 gramos de higos dentro del vaso-filtrante, junto al resto de materias primas.



17. "AVENACAO"

Ingredientes

1 litro de agua.

50 gramos de copos o granos remojados de avena.

25 gramos de cacao en polvo (o trozos de panela pura de cacao).

80 gramos de Azúcar / 60 gr de Guarapo / 60 gr de Miel / 30 ml de Agave.

Una pizca de sal.

1/4 de corteza de una naranja limpia.



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos o granos remojados de avena, la sal, la corteza, el cacao, (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir todo sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avenera.

Temperatura del agua

Mismos consejos que en la receta nº1 Leche de avena con copos finos (página 14)

Si no se va a consumir en el momento, conservar en la nevera.



18. LECHE DE AVENA CON ALGARROBA

Ingredientes

1 litro de agua.

50 gramos de copos o granos remojados de avena.

15 gramos de algarroba molida o de harina de algarroba.

90 gramos de Azúcar / 80 gr de Guarapo / 80 gr de Miel / 40 ml de Agave.

Una pizca de sal.

Una cucharadita de azúcar vainillado o un tiento de aroma de vainilla.



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos o granos remojados de avena, la sal, la vainilla, la algarroba, (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir todo sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avenera.

Temperatura del agua

Mismos consejos que en la receta n°1 Leche de avena con copos finos (página 14)

Si no se va a consumir en el momento, conservar en la nevera.



19. LECHE DE AVENA Y LECHUGA*

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 50 gramos de copos o granos remojados de avena.
- Una pizca de sal.
- 1/5 de corteza de lima o limón.
- 1 lechuga fresca y ecológica.
- 20 gramos de miel.



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos o granos remojados de avena, la sal, la corteza, y la lechuga (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir todo sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avenera.

Temperatura del agua

Mismos consejos que en la receta n°1 Leche de avena con copos finos (página 14)

Si no se va a consumir en el momento, conservar en la nevera.

*Observaciones:

La Lactucina es uno de los principales componentes del jugo o la salvia de la lechuga. Esta sustancia tiene un efecto tranquilizante. Ayuda a calmar los nervios y a dormir mejor por las noches. **Además**, la lechuga es diurética y estimula la eliminación de orina, lo que resulta adecuado en casos de obesidad, insuficiencias renales, dolores de riñón, inflamación de la vejiga urinaria (cistitis), e hipertensión arterial, entre otras.



4.2. LECHE DE ALMENDRAS

Propiedades nutricionales

Al igual que el resto de frutos secos, no contiene gluten ni lactosa, y es muy rica en ácido oleico, lo que la convierte en cardiosaludable y correctora de los niveles de colesterol malos.

Además, al igual que la horchata de chufas, ha sido recomendada durante siglos por las parteras (mujeres que cuando no habían hospitales ayudaban a dar a la luz a las madres en sus casas) a mujeres embarazadas y lactantes, en este caso, porque favorece la secreción láctea, a la vez que tiene un alto contenido en fósforo, calcio y potasio, lo cual a su vez también ayuda a fortalecer los huesos, razón por la cual se recomienda especialmente para niños y adolescentes en fase de crecimiento.

Su bajo contenido en sodio la hace especialmente recomendable para enfermos del corazón.

Asimismo, es un buen complemento alimenticio para el invierno por su alto contenido graso (grasas insaturadas) y de carbohidratos, por lo que se recomienda tomarlo por las mañanas o antes de realizar un gran esfuerzo físico o deportivo.

Desde la época medieval hasta hoy en día, la leche u horchata de almendra ha sido empleada como sustitutivo de la leche de origen animal en multitud de recetas gastronómicas, especialmente en el mediterráneo, y muy particularmente, al sur de Italia.





20. LECHE DE ALMENDRAS (con almendra molida)

Ingredientes

1 litro de agua.

200 gramos de almendra molida.

85 gramos de azúcar / 60 gr de Guarapo / 60 gramos de miel / 40 ml de Agave.



Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir la almendra molida (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la almendra sobre 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa almendrera.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



21. LECHE DE ALMENDRAS (con almendras peladas)

Ingredientes

1 litro de agua.
200 gramos de almendra molida.
85 gramos de azúcar / 60 gr de Guarapo / 60 gramos de miel / 40 ml de Agave.

Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir las almendras peladas (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Dejar macerar y remojar la almendra al menos 5 minutos.
- 4- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la almendra 1,5 minutos.
- 5- Dejar macerar 3 minutos.
- 6- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa almendrera.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



22. LECHE DE ALMENDRAS CON CANELA Y/O LIMÓN

Ingredientes

1 litro de agua.

200 gramos de almendras peladas o de almendra molida.

85 gramos de azúcar / 60 gr de Guarapo / 60 gramos de miel / 40 ml de Agave.

- 1/8 de corteza o monda de lima o limón o 1/4 de corteza de naranja.

- Un toque de canela en polvo (media cucharadita) o una ramita de canela troceada a mano.



Preparación

Mismo método que en la receta n° 20 si se emplea almendra molida, y que la n° 21 si se emplean almendras peladas. Añadir en el filtro la corteza y la canela. Batirlo todo.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



23. LECHE DE ALMENDRAS A LA VAINILLA

Ingredientes

1 litro de agua.
200 gramos de almendras peladas o de almendra molida.
80 gramos de azúcar / 55 gr de Guarapo / 55 gramos de miel / 35 ml de Agave
2 cucharaditas de azúcar vainillado o un tiento de esencia natural o aroma de vainilla.



Preparación

- Mismo método que en la receta n° 20 si se emplea almendra molida, y que la n° 21 si se emplean almendras peladas. Añadir en el filtro:
- Añadir en el filtro el azúcar vainillado o un tiento de esencia natural o aroma de vainilla. Batirlo todo.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



4.3. LECHE DE SOJA

Propiedades nutricionales

Es una legumbre de origen oriental que retrata como ninguna la auténtica filosofía oriental del Yin-Yang:



- **YIN:** Especialmente rica en proteínas en comparación con otras bebidas vegetales, ya que contiene los 8 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para funcionar.

Además, tiene menos grasa, y en consecuencia, menos calorías que otras leches vegetales. Tampoco contiene gluten ni lactosa.

Rica en lecitina (sustancia que nutre a los nervios y ayuda a equilibrar el colesterol malo en sangre), se caracteriza por tener más hierro, la mitad de grasas y calorías, y la misma cantidad de vitamina E que la leche de vaca.

Sin embargo, su contenido en calcio es menor que en otras bebidas, por lo que conviene o bien enriquecerla con productos naturales ricos en calcio, o bien, idealmente, alternarla con otras bebidas vegetales o alimentos ricos en calcio como los vegetales de hoja verde, los lácteos fermentados, frutos secos, sésamo, etc...

La soja es la fuente más importante de isoflavonas, un fitoestrógeno o fitohormona, muy parecida a las hormonas femeninas, por lo que su consumo ayuda a compensar las alteraciones hormonales causadas por la menopausia, así como algunas deficiencias inducidas por enfermedades crónicas como la arterioesclerosis, la osteoporosis, y hasta ciertos tipos de cáncer.



- **YANG:** A pesar de ello, éstos beneficios son generadores de gran polémica porque según parece, éstas mismas fito-hormonas, tomadas de forma continuada por niños, pueden causarles graves alteraciones en su equilibrio hormonal debido a su intensa actividad estrógena, y en hombres adultos, su uso diario y continuado puede reducir el nivel de testosterona, así como los niveles de producción de semen.

Por esta razón un sector cada vez más creciente de médicos y nutricionistas, no aconsejan tomar soja a mujeres embarazadas, a niños menores de 5 años, ni a hombres adultos con problemas de virilidad.

Además, éstos mismos expertos indican que la soja puede contener determinados "antinutrientes" inhibidores de calcio, zinc y hierro, importantes para el crecimiento. Se la relaciona también, con posibles alteraciones de la glándula tiroidea.

Esto no quita que éstos mismos médicos, estén también en su mayoría de acuerdo en algunos de los importantes beneficios nutricionales de la soja mencionados arriba, siempre y cuando se consuma con moderación.

Si miramos a la historia, lo que está claro es que en oriente se ha consumido durante miles de años, pero no como las grandes industrias nos han hecho creer: a diario y en grandes cantidades. Los chinos por ejemplo, siempre han tomado soja pero nunca a diario, solo en pequeñas cantidades, y normalmente en derivados elaborados a partir de soja fermentada.





Por eso **nuestro consejo** es que elaboréis bebida de soja a partir de soja ecológica precocinada, y que la bebáis semanalmente pero no a diario.

Y por favor:

Ni se os ocurra consumir alimentos enriquecidos con soja transgénica o leches de soja no ecológicas.

Os daremos 2 razones principales:

1- **Salud:** El 90% de los productos no ecológicos que llevan soja, están elaborados con soja transgénica (aunque ésto en sus etiquetas, nunca os lo dirán). La soja transgénica lleva un compendio químico de genes y toxinas, que pueden ser potencialmente, muy perjudiciales para la salud, según estudios de la Universidad de Harvard y otras entidades e investigadores de reconocido prestigio.

2- **Medioambiente:** Soja para alimentos, para forraje de los animales que luego comemos, para biodiesel, para medicinas, para plásticos, soja para todo...el nuevo petróleo verde. Por ella, países a priori ricos en biodiversidad agrícola como Argentina o Brasil, están industrializando y mono-convirtiendo sus cultivos a un único cultivo, la soja. Y es por la soja (en algunos casos, ecológica certificada), que se están cometiendo atrocidades en habitats milenarios, echando a tribus indígenas de sus ancestrales hogares, y talando extensiones tan grandes como Europa en la Amazonia, el Mato Grosso brasileño, y otras zonas de Chile, Paraguay, Argentina....





24. LECHE DE SOJA (CON SOJA PRECOCINADA)

Ingredientes

1 litro de agua.

70 gramos de soja precocinada.

60 gramos de Azúcar / 50 gr de Guarapo / 50 gr de Miel / 30 ml de Agave.

1/5 de corteza de lima o limón.

Una pizca de canela en polvo o una ramita de canela.

1 cucharadita de azúcar vainillado o un tiento de aroma de vainilla (optativo).



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir la soja, la corteza, la canela, la vainilla (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la soja sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de soja.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua muy caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



24.B. LECHE DE SOJA (CON GRANO O GRANO TROCEADO)

Ingredientes

- 1 litro de agua para hervir la soja.
- 1 litro de agua diferente que será el que introduciremos en ChufaMix.
- 70 gramos de soja blanca en grano (o grano troceado).
- 60 gramos de Azúcar / 50 gr de Guarapo / 50 gr de Miel / 30 ml de Agave.
- 1/5 de corteza de lima o limón.
- Una pizca de canela en polvo o una ramita de canela.
- 1 cucharadita de azúcar vainillado o un tiento de aroma de vainilla (optativo).



Preparación

- 1- Hervir la soja en grano entre 30 minutos y 3 horas (consultar a vuestro nutricionista).
- 2- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 3- Introducir la soja hervida, la corteza, la canela, la vainilla (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 4- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la soja sobre 1 minuto.
- 5- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 6- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de soja.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua muy caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.

Observaciones:

Si usas **soja troceada** puedes introducirla directamente dentro del filtro, añadir el agua caliente y batirlo directamente. Te recomendamos hervir a posteriori en una cazuela la leche de soja que obtengas, un mínimo de 15 minutos., aunque existen personas que no lo recomiendan.



25. LECHE DE SOJA CON FRUTOS SECOS

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 70 gramos de soja precocinada.
- 50 gramos de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc..).
- 60 gramos de Azúcar / 50 gr de Guarapo / 50 gr de Miel / 30 ml de Agave .
- 20 gramos de pipas de girasol.
- 1/5 de corteza de lima o limón (optativo).

Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir la soja, los frutos secos molidos, la corteza, las pipas de girasol, (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir la soja sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de soja.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua muy caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



26. LECHE DE SOJA CON FRUTAS

*CANTIDADES DE FRUTA:

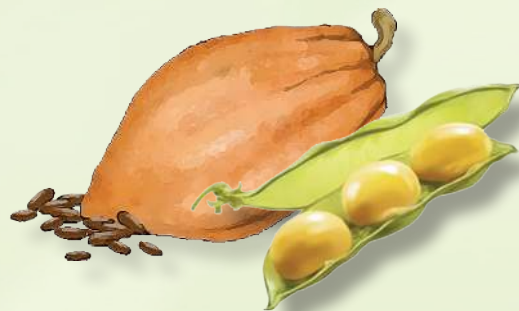
- nº 26A. Soja de Popeye: Cantidades iguales a receta nº 5A de Avena.
- nº 27. Soja Solarium: Cantidades iguales a receta nº 6 de Avena.
- nº 28. Soja "Fresa salvaje": Cantidades iguales a receta nº 7 de Avena.
- nº 29 Soja "Canaria": Cantidades iguales a receta nº 8 de Avena.
- nº 30. Soja "Es Meló": Cantidades iguales a receta nº 9 de Avena.
- nº 31. Soja "Piñazo": Cantidades iguales a receta nº 10 de Avena.
- nº 32. Soja "Melocomo": Cantidades iguales a receta nº 11 de Avena.
- nº 33. Soja con Kiwi: Cantidades iguales a receta nº 12 de Avena.
- nº 34. Soja a la "Pera-madari": Cantidades iguales a receta nº 13 de Avena.
- nº 35. Soja "Ber-ber": Cantidades iguales a receta nº 14 de Avena.
- nº 36. Soja "Mora de la Morería": Cantidades iguales a receta nº 15 de Avena.
- nº 37. Soja "con Higos": Cantidades iguales a receta nº 16 de Avena.



38. SOJACAO:

Ingredientes

1 litro de agua
70 gramos de soja precocinada
25 gramos de cacao en polvo (o trozos de panela pura de cacao).
80 gramos de Azúcar / 60 gr de Guarapo / 60 de Miel / 30 ml de Agave
15 gramos de pipas de girasol.
La corteza de una naranja limpia.



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir la soja, la sal, la corteza, las pipas, el cacao, (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir todo sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de soja.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



39. LECHE DE SOJA CON ALGARROBA:

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 70 gramos de soja precocinada.
- 15 gramos de algarroba molida o de harina de algarroba.
- 15 gramos de pipas de girasol.
- 90 gramos de Azúcar / 70 gr de Guarapo / 70 gr de Miel / 40 ml de Agave.



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir la soja, la algarroba, las pipas, (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir todo sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de soja.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



40. LECHE DE SOJA A LA NARANJA

Ingredientes

1 litro de agua.

70 gramos de soja precocinada.

La corteza limpia de media naranja de Valencia.

15 gramos de pipas de girasol.

50 gramos de azúcar / 50 gr de guarapo / 50 gr de miel / 25 ml de agave.



Preparación

- 1- Introducir 1 litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir la soja, la corteza de naranja, las pipas, (y el endulzante que se desee), en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir todo sobre 1 minuto.
- 4- Dejar macerar todo 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de soja.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua muy caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



4.4. LECHE DE AVELLANAS

Propiedades nutricionales

Al igual que el resto de frutos secos, no contiene gluten ni lactosa, y es muy rica en ácido oleico, lo que la convierte en cardiosaludable y correctora de los niveles de colesterol malos.

La leche de avellanas, posee un alto valor nutricional ya que contiene un 16% de proteínas y un 60% de aceites insaturados, lo que la convierten en un complemento energético ideal para niños en fase de crecimiento.

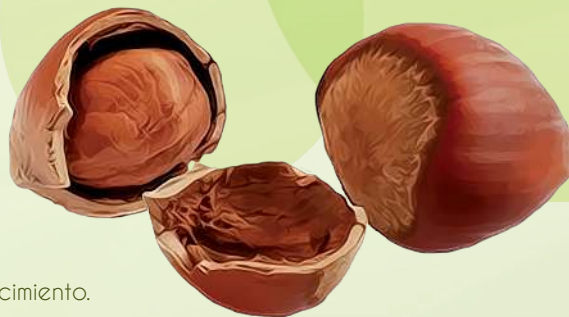
Además contiene significativos niveles de niacina, tiamina, y de minerales claves como el calcio, fósforo, magnesio y potasio, importantes entre otras cosas para un correcto fortalecimiento óseo y necesarios para desarrollar con normalidad el ejercicio muscular.

Es rica en proteínas, aunque para que el aporte sea completo deben incluirse en la dieta proteínas de otros alimentos o leches vegetales, como los cereales y las legumbres, entre otras.

Presenta en su composición ácido fólico, necesario durante la gestación para el desarrollo del feto, y zinc, principio activo importante durante el desarrollo infantil.

Con sólo un vaso de leche de avellanas diario, se puede cubrir más del 60% de las recomendaciones diarias de vitamina E, nutriente antioxidante que protege a los glóbulos rojos y a las células musculares, así como "culpable" de minimizar el deterioro de las membranas celulares del sistema nervioso y del sistema cardiovascular.

Junto a su alto contenido en ácido oleico, ésta es una de las principales razones nutricionales por la que gran parte de la comunidad médica y científica considera que el consumo habitual de frutos secos, puede ayudar a prevenir enfermedades degenerativas varias, problemas graves cardiovasculares, y hasta algunos tipos de cáncer.





41. LECHE DE AVELLANAS (CON AVELLANA MOLIDA)

Ingredientes

1 litro de agua.

200 gramos de avellana molida.

85 gramos de azúcar / 60 gr de guarapo / 60 gramos de miel / 40 ml de agave.

Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir la avellana molida (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la avellana sobre 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avellanera.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



42. LECHE DE AVELLANAS (CON AVELLANAS PELADAS)

Ingredientes

1 litro de agua.
200 gramos de avellanas peladas.
85 gramos de azúcar / 60 gr de guarapo / 60 gramos de miel / 40 ml de agave.



Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir las avellanas peladas (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Dejar macerar y remojar la avellana, al menos 5 minutos.
- 4- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la avellana 1,5 minutos.
- 5- Dejar macerar 3 minutos.
- 6- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avellanera.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



43. LECHE DE AVELLANAS CON CANELA Y/O LIMÓN

Ingredientes

1 litro de agua.

200 gramos de avellanas peladas o de avellanas molidas.

85 gramos de azúcar / 60 gr de guarapo / 60 gramos de miel / 40 ml de agave

1/5 de corteza o monda de lima o limón o 1/4 de corteza de naranja.

Un toque de canela en polvo o una ramita de canela troceada a mano.

Preparación

Mismo método que en la receta n° 41 si se emplea avellana molida, y que la n° 42 si se emplean avellanas peladas. Añadir en el filtro la corteza y la canela. Batirlo todo.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



44. LECHE DE AVELLANAS Y CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 200 gramos de avellanas peladas o de avellanas molidas.
- 25 gramos de Cacao puro en polvo.
- 85 gramos de azúcar / 60 gr de guarapo / 60 gramos de miel / 40 ml de agave.

Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir las avellanas molidas o peladas (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Dejar macerar y remojar la avellana, al menos 5 minutos si es avellana pelada, si es molida, pasar al siguiente paso.
- 4- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la avellana entre 1 (avellana molida) y 1,5 minutos (avellana pelada).
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa avellanera.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



4.5. LECHE DE NUECES

Propiedades nutricionales

Al igual que el resto de frutos secos, no contiene gluten ni lactosa, y es muy rica en ácido oleico, lo que la convierte en cardiosaludable y correctora de los niveles de colesterol malos.

La leche de nuez, es extremadamente nutritiva y proteínica, muy energética en consecuencia, por lo que no se recomienda beber más de 1 vaso al día, preferiblemente durante las mañanas.

Muy rica en oligoelementos, vitamina C, vitaminas del grupo B, lecitina y ácidos grasos omega 3 (poliinsaturados).

Excelente para regular los niveles de colesterol y mejorar la circulación sanguínea, dos de las razones por las que se la considera cardiosaludable.





45. LECHE DE NUEZ

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 150 gramos de nueces peladas.
- 85 gramos de azúcar / 60 gr de guarapo / 60 gramos de miel / 40 ml de agave / 5 gramos de stevia en hierba.

Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir las nueces peladas (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la nuez 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de nuez.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua templada o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.





46. LECHE DE NUEZ A LA “NARANJACAO”

Ingredientes

1 litro de agua.
150 gramos de nueces peladas.
1/4 de corteza de naranja.
25 gramos de cacao en polvo.
90 gramos de azúcar / 6 gramos de estevia en hierba / 70 ml de guarapo / 70 gramos de miel

Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir las nueces peladas, la corteza y el cacao en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir todo 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de nuez, queso y membrillo.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua templada, o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



4.6. LECHE DE ARROZ

Propiedades nutricionales

El arroz es un cereal, por lo que no contiene lactosa, ni colesterol. Y a diferencia de otros cereales (como la avena), tampoco contiene gluten.

Si el arroz es integral, además proporcionará nutrientes y fibra en mucha mayor medida que el blanco (por lo que, entre otras cosas, ayuda a combatir el estreñimiento).

El arroz integral es también rico en vitaminas, minerales y oligoelementos que se pierden en el descascarillado. El germen del arroz integral es rico en vitaminas del tipo B, especialmente la tiamina o vitamina B1, la riboflavina o B2 (necesaria para la formación de los glóbulos rojos y para un crecimiento adecuado) o vitamina B2 y la niacina (para rebajar los niveles de colesterol en sangre) o vitamina B3.

La leche de arroz tiene la mitad de calorías que el resto de las bebidas vegetales, lo que le hace muy recomendable en dietas de adelgazamiento (aporta aproximadamente las mismas calorías que la leche desnatada).

Es muy baja en sodio pero alta en potasio, por eso se considera una bebida hipotensora que reduce la presión arterial alta, regulando la frecuencia del pulso y el ritmo cardíaco. Además, sus ácidos grasos son esenciales (poliinsaturados).

Muy refrescante, y ante todo, de muy fácil digestión, es ideal para niños, ancianos, alérgicos a la leche de vaca, y muy especialmente, para todas aquellas personas que sufren de digestiones pesadas o difíciles, gastritis o incluso úlceras. Rica en hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas (sobre todo del grupo B).

Especialmente recomendada para diabéticos (si no se le añade endulzantes) porque sus carbohidratos son de digestión lenta y van proporcionando energía sin alterar los niveles de glucosa en sangre.

Gracias a su contenido en triptófano y vitaminas del grupo B, al arroz se le conoce en determinados círculos como «la semilla de la serenidad», ya que son éstos componentes fundamentales en la producción energética y en la compensación y equilibrio del sistema nervioso.

Puede ser consumida como refresco o tentempié, con cacao o cereales, a cualquier hora del día.

A nivel gastronómico, al igual que otras leches como la de almendra, podemos utilizarla como ingrediente en la elaboración de diferentes platos (salsas, purés, cremas, postres, helados, etc...).

Es también clave, saber que si queremos sustituir la leche de vaca con leche de arroz, debemos complementar ésta última con minerales como el calcio y hierro, ya que la leche de arroz no contiene estos minerales.

Así lo ideal es mezclar el arroz en tu ChufaMix con cereales integrales, legumbres, verduras, frutas o algas, que sean ricas en estos principios activos.



47. LECHE DE ARROZ (CON COPOS DE ARROZ BIO)

Ingredientes

1 litro de agua.
50 gramos de copos de arroz
50 gramos de Azúcar / 35 gr de Guarapo / 35 gr de Miel / 20 ml de Agave.
1/8 de corteza de limón o lima o 1/4 de piel de naranja/mandarina.
Un toque de canela..
1 pizca de sal.



Preparación

- 1- Introducir un litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos de arroz, la vainilla, la canela, la sal (el endulzante que se desee) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir el arroz 1 minuto.
- 4- Dejar macerar 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa arrocerá.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua caliente.

- Con agua hirviendo, la textura de la bebida resultante es espesa*, tipo yogur.
- Si usas agua caliente, obtendrás una textura algo menos espesa*.
- En cualquier caso, evita el usar agua fría, ya que la bebida te quedará muy aguada y mal homogeneizada.

*Si te ha quedado demasiado espesa, siempre puedes añadir algo más de agua y removerla hasta homogeneizar, o bien, utilizar menos cantidad de avena en la preparación.

Si no se va a consumir en el momento, conservar en la nevera.



48. LECHE DE ARROZ (CON SOBRAS DE ARROZ COCIDO)

Ingredientes

1 litro de agua.

65 gramos de arroz cocido (sobras de algún arroz integral o blanco que hayas hecho).

50 gramos de Azúcar / 35 gr de Guarapo / 35 gr de Miel / 20 ml de Agave.

1/8 de corteza de limón o lima o 1/4 de piel de naranja/mandarina. Un toque de canela.

1 pizca de sal.

Preparación

- 1- Introducir un litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir al arroz cocido, la vainilla, la canela, la sal (el endulzante que desee) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir el arroz 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa arrocer.

Temperatura del agua

Elaborar al gusto con agua caliente, ambiente, o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



49. LECHE DE ARROZ (CON ARROZ CRUDO)

Ingredientes

- 1 litro de agua para el remojo.
- 1 litro de agua para la elaboración.
- 50 gramos de arroz integral, thai, basmati, o blanco.
- 50 gramos de Azúcar / 40 gr de Guarapo / 35 gr de Miel /
20 ml de Agave o 3 gramos de estevia en hierba.
- 1/8 de corteza de limón o lima o 1/4 de piel de naranja/mandarina.
- Un toque de canela.
- 1 cucharada de aceite de sésamo virgen (optativo).
- 1 pizca de sal.

Preparación

- 1- Dejar el arroz remojándose de un día para otro.
- 2- Introducir un litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 3- Introducir el arroz remojado, la vainilla, la canela, la sal, (el endulzante que desee) en el vaso-filtrante.
- 4- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir el arroz 1,5 minutos.
- 5- Dejar macerar 5 minutos.
- 6- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa arrocera.

Temperatura del agua

Elaborar con agua caliente aunque funciona con agua fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



50. LECHE DE ARROZ CON AVELLANA (U OTROS FRUTOS SECOS)

Ingredientes

1 litro de agua.

50 gramos de arroz (crudo, cocido o en copos)

80 gramos de Azúcar / 50 gr Guarapo / 50 gr Miel / 25 ml Agave / 5 gr stevia en hierba.

60 gramos de avellanas molidas (u otros frutos secos como almendras o nueces).

1 cucharada de aceite de sésamo virgen (optativo).

1 pizca de sal.



Preparación

Emplear el método de preparación de la receta n°47 si usamos copos de arroz, de la n° 48 si usamos arroz cocido, y de la 49, si usamos arroz crudo remojado. Idem para la temperatura del agua.

Añadir:

60 gramos de avellanas molidas al filtro.



51. LECHE DE ARROZ CON ALGAS MARINAS

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 50 gramos de arroz (crudo, cocido o en copos)
- 50 gramos de Azúcar / 35 gr de Guarapo / 35 gr de Miel / 20 ml de Agave / 3 gr de estevia en hierba.
- 45 gramos de algas marinas.
- 2 cucharaditas de azúcar vainillado o un tiento de esencia natural o aroma de vainilla.
- 1/8 de corteza de limón o lima o 1/4 de piel de naranja/mandarina.
- 1 cucharada de aceite de sésamo virgen (optativo).



Preparación

Emplear el método de preparación de la receta n°47 si usamos copos de arroz, de la n° 48 si usamos arroz cocido, y de la 49, si usamos arroz crudo remojado. Idem para la temperatura del agua.

Añadir:

45 gramos de algas "aramé" o "iziki" (ricas en calcio) dentro del filtro chufamixero. Podéis pedir a vuestro herbolario que os aconseje sobre otro tipo de algas porque hay muchas clases con propiedades muy particulares. Ojo que normalmente requieren remojo y su volumen se multiplica en este proceso. Habitualmente entre 20 y 40 minutos bastan para hidratarlas.



4.7. LECHE DE COCO

Propiedades nutricionales



El coco es un fruto tropical, y la bebida vegetal elaborada con su pulpa (no confundir con el "agua de coco" que es la que está dentro del coco), además de sabrosísima, es recomendada para personas con problemas de osteoporosis porque fortalece los huesos, así como los dientes (porque es rica en sales minerales que participan en la mineralización de los huesos como el magnesio, el calcio y el fósforo). Se tiene constancia que con un buen vaso de leche de coco al día, los efectos positivos en los huesos no tardan en notarse.

En cuanto a otros nutrientes, destaca su aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal y contribuye a reducir el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades.

Respecto a su contenido en magnesio, éste se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El potasio que contiene, ayuda para una correcta transmisión y generación del impulso nervioso, así como para el desarrollo de una actividad muscular normal.

Destaca además su contenido de vitamina E, de acción antioxidante y de ciertas vitaminas hidrosolubles del grupo B, necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

No tiene gluten, ni por supuesto, lactosa.

Su consumo semanal o quincenal se considera adecuado para todos los segmentos de la población sana: niños, jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas, madres lactantes y personas mayores.



52. LECHE DE COCO

Ingredientes

1 litro de agua.
180 gramos de pulpa natural de coco.
60 gramos de azúcar / 40 gr Guarapo / 40 gramos de miel / 20 ml de Agave.



Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir el coco (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir el coco 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de coco.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua caliente, templada, o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



4.8. LECHE DE MUESLI

53. LECHE DE MUESLI

Ingredientes

1 litro de agua.

150 gramos de muesli con pasas o muesli con chocolate/cacao.



Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir el muesli en el vaso-filtrante.
- 3- Dejar macerar 5 minutos.
- 4- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir el muesli 1 minuto.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera con paciencia hasta que veamos la pulpa visualmente dentro del filtro, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de muesli.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua caliente, templada, o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



4.9. HORCHATA DE SEMILLAS DE MELÓN

Propiedades nutricionales

La horchata de semillas de Melón es una bebida típica de algunas zonas de Centroamérica como Oaxaca y Chiapas, y se caracteriza básicamente por ser una bebida muy refrescante, diurética y rica en vitamina C.

Muy baja en calorías está indicada en dietas de control de peso y dietas para el control de la diabetes. Además las semillas del melón son pectorales y antiespasmódicas, por lo que se recomienda, entre otras, en procesos bronquiales crónicos. En caso de cistitis y cólicos nefríticos, esta misma horchata de semillas de melón puede ayudar a calmar el dolor y la irritación de las vías urinarias.



54. HORCHATA DE SEMILLAS DE MELÓN

Ingredientes

1/2 litro de agua.

200 gramos de semillas frescas de melón recién cortado (una buena ristra de semillas).

40 gramos de Azúcar / 30 gr de Guarapo / 30 gr de Miel
/ 15 ml de Agave / 2 gr estevia en hierba.

Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1/2 litro de agua.
- 2- Introducir la ristra de semillas frescas en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir las semillas de melón 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa semillera.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua templada, o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



4.1.1. LECHE DE CACAHUETE



Propiedades nutricionales

El cacahuete o maní es una planta leguminosa con más de 7.000 años de antigüedad (los antiguos incas ya la cultivaban).

La leche natural de cacahuetes, provee a nuestro organismo más de 30 nutrientes esenciales y fitonutrientes como el ácido fólico, la niacina, fósforo, fibra, magnesio, vitamina E y manganeso. Además en recientes estudios, se han detectado varios componentes naturales que ejercen de antioxidantes.

Respecto a la niacina, mencionar que es clave para mantener la rapidez y agilidad mental entrados los años, así como para ayudar a un correcto flujo sanguíneo y circulatorio.

Al igual que las leches vegetales de frutos secos y cereales, la leche vegetal natural de cacahuetes está libre de grasas trans y sodio, y contiene sobre un 25% de proteínas.

Una de sus principales propiedades es la de reducir el colesterol en sangre, por lo que puede ser de ayuda para las personas que presentan hipercolesterolemia.

Por otra parte, el consumo de manera regular del cacahuete, estimula la realización de los procesos digestivos. Debido a esto, es aconsejable que las personas que sufren de estreñimiento o digestiones lentas.

Finalmente, mencionar que la leche de cacahuetes presenta significativas dosis de Resveratrol, un activo natural químico científicamente asociado (aunque no probado ni comprobado) a disminuciones en el riesgo de sufrir ataques cardiovasculares y cáncer, y es fuente también de la Coenzima Q, como lo son por ejemplo el pescado azul o las espinacas.



55. LECHE VEGETAL DE CACAHUETE

Ingredientes

1 litro de agua.

200 gramos de cacahuetes tostados con o sin sal.

70 gramos de Azúcar / 40 gr de Guarapo / 40 gr de Miel / 25 ml de Agave

Un toque de vainilla o canela (optativo).



Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir los cacahuetes en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir los cacahuetes 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de cacahuetes.

Temperatura del agua

Elaborar con agua templada o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



4.12. HORCHATA DE SEMILLAS DE CALABAZA



Propiedades nutricionales

La bebida vegetal elaborada con semillas de calabaza es rica en carbohidratos, aminoácidos, y contiene grasas benéficas para la salud, indispensables para el buen funcionamiento del corazón y el sistema nervioso, así como vitaminas B, C, D, E, y K.

También tiene un alto contenido en minerales como el calcio, potasio, fósforo, hierro, niacina (clave para mantener la rapidez y agilidad mental entrados los años, así como para ayudar a un correcto flujo sanguíneo y circulatorio), y zinc (mineral que ayuda a fortalecer la vista y a reforzar el sistema inmune del cuerpo, aumentando las defensas y evitando contagios y enfermedades infecciosas).

Asimismo, la leche de semillas de calabaza ayuda a mejorar la función de la uretra y la vejiga, y a evitar la formación de cálculos renales.

Al igual que las leches vegetales de frutos secos, ayuda a evitar el endurecimiento de las arterias y a regular los niveles de colesterol.

Al igual que la leche de arroz, contiene una alta cantidad de triptófano, un aminoácido que, entre otras cosas, ayuda a combatir y eliminar la depresión porque ayuda a equilibrar el sistema nervioso.

La leche de semillas de calabaza, es también de gran ayuda en caso de que tengamos parásitos intestinales, incluidas la tenia o solitaria, a la vez que los hombres con problemas de próstata encontrarán en la leche de semillas de calabaza una gran aliada que ayuda a desinfectar y desinflamar la próstata y las vías urinarias en general.



56. HORCHATA DE SEMILLAS DE CALABAZA

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 150 gramos de semillas secas o frescas de calabaza.
- 70 gramos de Azúcar / 40 gr de Guarapo / 40 gr de Miel / 25 ml de Agave.
- 1/8 de corteza de lima o de naranja (optativo).
- Un mini toque de canela (optativo).



Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir las semillas de calabaza, la corteza, la canela (y el endulzante) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir las semillas 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa semillera.

Temperatura del agua

Elaborar con agua caliente o natural. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



57. HORCHATA DE SEMILLAS DE CALABAZA Y REMOLACHA

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 150 gramos de semillas secas o frescas de calabaza.
- 1 remolacha roja*.
- 85 gramos de Azúcar / 70 gr de Guarapo / 70 gr de Miel / 35 ml de Agave.
- 1/8 de corteza de limón o de naranja (optativo).



* Si la remolacha es cruda, quitarle tallo y hojas, pelarla, cortarla a trozos e introducirla en el vaso filtrante.
También podemos utilizar la remolacha hirviéndola durante 15-20 minutos antes de introducirla en el ChufaMix.

Preparación

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir las semillas de calabaza, la remolacha, la corteza (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera con paciencia hasta que veamos la pulpa visualmente dentro del filtro, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa semilla-remolachera.

Temperatura del agua

Elaborar con agua natural o caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.

Observaciones

La remolacha roja cruda es una planta muy rica en flavonoides, hierro, ácido fólico, metionina, fibras, sodio y potasio (prudencia con el sodio las personas a dieta de sal o con piedras en el riñón, no abusar).



4.13. LECHE DE ALPISTE

Propiedades nutricionales



El alpieste es una planta herbácea de la familia de las gramíneas, y es originaria del mediterráneo.

Sus semillas, y la leche vegetal que con ellas se elabora, son de las más potentes y nutricionales que existen, y organoléptica o sensorialmente hablando, su leche vegetal está además, riquísima.

Posee una potente capacidad de recarga enzimática, es excelente fuente de antioxidantes, los cuales previenen el envejecimiento y el desgaste prematuro de la piel. No tiene gluten ni lactosa.

Tiene además un alto contenido en proteínas vegetales, y sus enzimas constituyen un remedio natural ideal para desinflamar órganos internos como el hígado, los riñones y el páncreas, lo que la convierte en un regenerador pancreático impresionante, por eso se recomienda, por ejemplo, para tratar la cirrosis u otras enfermedades hepáticas.

Asimismo, recarga los riñones de enzimas y ayuda a eliminar exceso de líquidos, y además contiene lipasa, una enzima que ayuda a depurar grasas nocivas en venas y arterias, así como de los depósitos de grasa ayudando a quemarla, por lo que se recomienda también en dietas y para pérdida de peso en personas con problemas de obesidad.

La leche de alpieste, también ayuda a prevenir la arterioesclerosis, y ayuda en casos de gota, edemas, gastritis y úlceras de estómago.



58. LECHE DE ALPISTE

Ingredientes

1/2 litro de agua.

60 gramos de semillas bio de alpiste (para consumo humano)



Preparación

- 1- Introducir medio litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir el alpiste en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir el alpiste 1 minuto.
- 4- Dejar macerar 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa alpistera.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua muy caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.

Observaciones

Excepcional para las personas con problemas de riñón, hígado, cirrosis...



4.14. LECHE DE ESPELTA

Propiedades nutricionales

La espelta es un cereal antiquísimo, cuya leche vegetal es muy fácil de digerir, de sabor más bien amargo si no se le añaden saborizantes naturales.



Ojo porque aunque en pequeñas cantidades, como buen cereal que es, contiene gluten por lo que no puede ser parte de la dieta de personas alérgicas al gluten.

Posee también proteínas de buena calidad y un correcto equilibrio de aminoácidos esenciales. Predominan los ácidos grasos omega 3, omega 6 y omega 9 lo que la convierte en cardiosaludable.

Gracias a su aporte de ácido silícico, fortalece los tejidos (huesos, nervios, tendones, etc.) y refuerza los sistemas inmunitario y circulatorio. Su aporte de fibra la hace ideal para evitar el estreñimiento. Al igual que la avena, es ideal en casos de estrés gracias a su aporte de magnesio.

Predominan minerales como el hierro, el zinc, cobre, magnesio y fósforo y vitaminas E, B1, B2 y B3.



59. LECHE DE ESPELTA

Ingredientes

1 litro de agua.
70 gramos de copos de espelta.
60 gramos de Azúcar / 40 gr de Guarapo / 40 gr de Miel / 25 ml de Agave
Una pizca de sal.
Un toque de canela.
1/8 de corteza de limón o lima o 1/4 de piel de naranja/mandarina.



Preparación

- 1- Introducir un litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos de espelta, la corteza, la sal y la canela (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer ,y batir la espelta 1 minuto.
- 4- Dejar macerar 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera con paciencia hasta que veamos la pulpa visualmente dentro del filtro, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de espelta.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.



60. LECHE DE ESPELTA CON FRUTAS:

Aplicar mismo método que en la receta n° 59, pero añadir frutas al gusto acorde a las cantidades de las recetas de avena n°5 a n°16.



61. LECHE DE ESPELTA CON CACAO:

Ingredientes

- 1 litro de agua.
- 70 gramos de copos de espelta.
- 80 gramos de Azúcar / 60 ml de Guarapo / 60 gr de Miel / 30 ml de Agave / 6 gr de stevia en hierbas.
- Una pizca de sal.
- 25 gramos de cacao en polvo.



Preparación

- 1- Introducir un litro de agua caliente en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir los copos de espelta, el cacao, la sal, (y el endulzante si se desea) en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la espelta 1 minuto.
- 4- Dejar macerar 5 minutos.
- 5- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera con paciencia hasta que veamos la pulpa visualmente dentro del filtro, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa de espelta.

Temperatura del agua

Elaborar siempre con agua caliente. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.





que el extracto de una extensa combinación de plantas medicinales y semillas.

Respecto a la horchata de Chufas, en el Brasil amazónico, existen tribus indígenas que beben una bebida medicinal elaborada con chufa.

En Valencia es también muy apreciada la “horchata de chufas” u “orxata de xufes” mientras que en las Islas Baleares y Alicante ha sido históricamente más consumida la “horchata de almendras” u “orxata d’ametles”. La chufa, *Cyperus Esculentus*, es un rizoma herbáceo (tipo tubérculo), pequeñito, feito, y de color marrón, que crece en las raíces de la planta.

En Asia, se han consumido chufas y diferentes derivados de la misma durante miles de años desde la antigua Bizancio hasta la actual China.

Sin embargo, la cultura más antigua de la que se tiene constancia que bebían el líquido procedente de la chufa, es en el Antiguo Egipto, donde era considerada una planta sagrada, como demuestra el hecho de estar retratada en multitud de templos o de haber sido encontrada en los ajuares funerarios de diferentes nobles y faraones con el objetivo de acompañarles a la siguiente vida.

En todos éstos casos, “las horchatas” se han tomado por diferentes razones nutricionales y medicinales, y si su uso comercial ha estado limitado como “refresco”, se debe a la extrema caducidad del producto natural resultante y a que los diferentes tipos de horchatas pierden sus distintos valores nutricionales y medicinales cuando son pasteurizadas o esterilizadas.

ChufaMix[®] te permitirá disfrutar en casa del increíble sabor de la auténtica horchata de chufas con todas sus propiedades nutricionales y medicinales intactas.





• Propiedades Nutricionales

Según estudios médicos realizados por reconocidas entidades y médicos de prestigio, la chufa de Valencia, así como la horchata natural recién hecha:

- Es cardiosaludable por su alto contenido en Ácido Oleico.
- Disminuye y/o equilibra el colesterol de forma natural porque contiene Colesterol HDL.
- Regula la función intestinal por su alto contenido en fibra, enzimas y almidón.
- Cero Lactosa, Cero Gluten.
- Recomendada para diabéticos si no se le añade azúcar porque contiene Arginina, un inductor natural de la insulina.
- Contiene Minerales como el Magnesio (recomendado para mujeres embarazadas o para rebajar las molestias durante la menstruación), fósforo, potasio, hierro y calcio. Sin embargo es muy baja en Sodio, lo cual la hace apta para pacientes hipertensos.
- Contiene Enzimas como la amilasa, lipasa, catalasa, etc, lo que podría explicar sus reputadas propiedades eupépticas.
- Poder Antioxidante por su contenido en Vitaminas E y C.
- Con o Sin Azúcar, al gusto de cada persona.
- Engorda significativamente menos que la mayoría de refrescos industriales y zumos de frutas envasados con azúcares añadidos.





62. HORCHATA DE CHUFAS (CON CHUFA MOLIDA)

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 225 gramos de chufa molida
- 85 gramos de azúcar / 5 gramos de estevia en hierba.

Preparación con Chufa Molida*

- 1- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua.
- 2- Introducir la chufa molida y el azúcar en el vaso-filtrante.
- 3- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la chufa sobre 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacio, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa chufera.
- 5- Dejar enfriar en la nevera al menos un par de horas antes de beberla.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría.

Observaciones

Puedes moler tu chufa seca (sin remojo previo) en apenas unos segundos en tu Thermo-mix, un molino de cereales, o en un molinillo de café (manuall o eléctrico). Probablemente, esta sea la fórmula ideal para elaborar horchata de la máxima calidad.





63. HORCHATA DE CHUFAS (CON CHUFA SECA REMOJADA)

Ingredientes

- 1 litro de agua para remojar las chufas.
- 1 litro de agua para la elaboración de la horchata.
- 225 gramos de chufa molida
- 85 gramos de azúcar / 5 gramos de estevia en hierba.

Preparación con Chufa Seca

- 1- Poner a remojar las chufas 24 horas completas antes de su elaboración.
- 2- Rellenar el recipiente de ChufaMix con 1 litro de agua (diferente a la empleada para remojar).
- 3- Introducir la chufa remojada y el azúcar en el vaso-filtrante.
- 4- Introducir batidora de mano o minipimer, y batir la chufa de 1 a 2 minutos.
- 5- Dejar macerar entre 5 y 20 minutos.
- 6- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, introducir el mortero ChufaMix despacio, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa chufera.

Temperatura del agua

Podemos elaborarla con agua natural o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.





64. Horchata de Chufas con canela y limón

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce también dentro del vaso filtrante:

- un mini-toque de canela en polvo o un trocito de canela en rama,
- y/o: 1/8 de corteza de limón o lima o 1/4 de piel de naranja/mandarina.

Bátelo todo junto con la chufa.

65. Horchata de Popeye (Orxata & Espinacas crudas)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 160 gramos de espinacas crudas dentro del vaso-filtrante junto a la chufa. Bátelo todo junto.

66. Horchata Solarium (Orxata & Zanahoria)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 140 gramos de zanahoria cruda (1 zanahoria grande o 2 pequeñas) dentro del vaso-filtrante junto a la chufa. Bátelo todo junto.

67. ChufaCao (Orxata & Cacao)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 30 gramos de cacao en polvo (una cucharada grande) o trozos de panela pura de cacao dentro del vaso-filtrante junto a la chufa. Bátelo todo junto.



68. Horchata Fresa Salvaje (Orxata & Fresas)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 60 gramos de fresas naturales enteras (entre 3 y 6 fresas) dentro del vaso-filtrante junto a la chufa. Bátelo todo junto.

69. Horchata Canaria (Orxata & Platano)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 64 gramos de platano (1 plátano o 2 plátano dependiendo del tamaño) dentro del vaso-filtrante junto a la chufa (ojo latinoamerican@s que no hablamos del plátano macho sino del cambur o banana). Bátelo todo junto.

70. Horchata Es Meló (Orxata & Melón)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 120 gramos de melón dentro del vaso-filtrante junto a la chufa. Bátelo todo junto.

71. Horchata Piñazo (Orxata & Piña)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 80 gramos de gajos de piña natural pelada dentro del vaso-filtrante junto a la chufa. Bátelo todo junto.

72. Horchata Melocomo* (Orxata & Melocotón/Albaricoques)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 80 gramos de melocotón y/o albaricoques sin hueso pero con piel (aproximadamente 1 melocotón) dentro del vaso-filtrante junto a la chufa.

**Nombre homenaje a la bocatería artesana Melocomo y a los Cinestudio D'Or de la calle Almirante Cadarso de Valencia.*



73. Horchata “Mora de la Morería” (Orxata & Moras)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce entre 40 y 80 gramos de moras dentro del vaso-filtrante junto a la chufa. Bátelo todo junto.

74. Horchata Pera-Madari (Orxata & Pera)

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 100 gramos de pera (aproximadamente 1 o 2 peras) dentro del vaso-filtrante junto a la chufa. Limpia la pera e introdúcela con piel. Ojo que las semillas de algunas peras pueden amargar. Bátelo todo junto.

75. Horchata con Kiwi

Exactamente igual que la Horchata de Chufas (nº62 y nº63) pero introduce 1 kiwi (pelado o con piel) partido dentro del vaso-filtrante junto a la chufa. Cuando más maduro esté el kiwi, mejor. Bátelo todo junto.

76. Horchata Panchito (Orxata & Café)

Cortar el café con horchata de chufas en vez de con leche.





77. Cocktails d'Orxata

Añadir a un vaso de 250 ml de horchata de chufas líquida (bien fría), o idealmente, granizada:

77. Barraqueta: 20 ml de licor de café.

78. Trinquet: 10 ml de anís, cazalla, o pastisse.

79. Ronchata: 20 ml de ron de caña.

80. Horchata Peché: 20 ml de whisky peché.

81. Orxata Sunrise: 20 ml de tequila, 1/8 corteza de lima..

82. B.B. Marley: 20 ml de licor de coco malibú.

83. Chufa Daniels: 20 ml de bourbon.



*Todas las recetas de esta "sección 4.14.", así como los nombres dados a las mezclas con frutas de otras secciones, son fruto del trabajo de varios años (2008-2010) durante los cuales se realizaron catas casi a diario mezclando la horchata de chufas con más de 250 productos diferentes, y han sido cedidas gratuitamente a este "Recetario ChufaMix" por los "Orxata Coffee Shop" de la marca Món Orxata.



4.16. LECHES VEGETALES CON BASE DE INFUSIONES

Elabora una infusión en tu tetera favorita.

Añade la infusión a tu bebida vegetal y mézclalo todo junto en un recipiente aparte, o en el propio recipiente de ChufaMix.



84. La relajante (tila, melisa, azahar, hierba luisa).

85. La digestiva (hierba luisa, menta, anís, manzanilla).

86. La depurativa (ortiga, salvia, saúco).

87. La energética (mezcla de té, chía u otras plantas estimulantes).



4.17. ZUMOS DE FRUTAS Y VERDURAS

88. MOSTO DE UVA.

Propiedades

El mosto fresco recién hecho de uva, es una bebida “desintoxicadora” y un potentísimo depurador intestinal, muy alcalinizante y con bastante vitamina B y Potasio. Tiene multitud de propiedades curativas naturales que pueden ayudar considerablemente a gente afectada por enfermedades reumáticas como artritis y gota, problemas renales, personas con el colon irritable o problemas intestinales, dinamiza la circulación sanguínea por lo que es buena para la hipertensión, la arteriosclerosis, etc... y encima, es un excelente laxante natural, y por si faltaba algo, además está buenísimo.

Ingredientes

1/2 litro de agua.

Un racimo de uvas maduras.

60 gramos de Azúcar / 40 grl de Guarapo / 40 gr de Miel / 25 ml de Agave / 4 gramos de estevia en hierba.





Preparación

- 1- Introducir 1/2 litro de agua en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Introducir la uva entera limpia hasta que llegue hasta la parte superior del filtro de acero, pero llenarla fuera del recipiente.
- 3- Luego encajar el vaso filtrante con la uva dentro, en el recipiente lleno de agua (y añadir el endulzante si se desea, antes o después del proceso de elaboración).
- 4- Introducir la batidora de mano o minipimer, y batir la uva, 1 minuto.
- 5- Dejar macerar 5 minutos (optativo).
- 6- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa visualmente dentro del filtro, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa y semillas de la uva.

Temperatura del agua

Elaborar con agua fría o normal, al gusto. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.

Observaciones

Con medio litro de agua, salen sobre los 750 ml de mosto de uva.



89. Zumo de verduras (Gazpacho líquido)

Ingredientes

1/2 litro de agua.
3 tomates partidos por la mitad.
1/2 pepino.
1/2 ajo
1 cebolla.
1 pimiento no muy grande (sin semillas)
Sal.
Vinagre.
Aceite de Oliva Virgen Extra.



Preparación

- 1- Introducir medio litro de agua en el recipiente de ChufaMix.
- 2- Encajar el vaso filtrante e introducir dentro lo más duro primero, y lo más blando después: ajo, pepino, pimiento, cebolla, y tomate.
- 3- Introducir la batidora de mano o minipimer, y batir todo durante aproximadamente 1 minuto.
- 4- Extraer el vaso-filtrante sobre el agua, girar con una espátula/cuchara de madera hasta que veamos la pulpa visualmente dentro del filtro, introducir entonces el mortero ChufaMix despacito, y aplastar hasta exprimir las últimas gotas de la pulpa verdulera.
- 5- Añadir sal primero, un chorrito de vinagre después, y otro chorrito de aceite de oliva al final.
- 6- Remover* con la espátula de madera.

Temperatura del agua

Elaborar con agua a temperatura ambiente o fría. Si no se va a consumir, conservar en la nevera.

***Observación:** El zumo de verduras estratifica, por lo que debes agitar bien el recipiente antes de servir.



90. Leche de castañas

Ingredientes

1/2 litro de agua.
150 gr. de castañas asadas (una docena)
40 gr. de azúcar. Opciones: 35 gr. de miel
35 gr. de guarapo
20 ml de ágave.



Preparación

- 1- Se pelan las castañas asadas y se ponen a remojo todo la noche.
- 2- A la mañana siguiente se les quita el agua. Se pone 1/2 litro de agua en el chufamix y se coloca el vaso filtrante.
- 3- Ponemos las castañas con el azúcar en el vaso filtrante y pasamos la batidora manual. Se cueza y se deja reposar.
- 4 Hay que agitarlo un poco a la hora de tomarla. **¡Está buenisima!**
- 5- La pulpa resultante, tal cual la sacamos del filtro se guarda en un frasquito para consumirla como una deliciosa crema o paté de castañas. (Aguantará de 3 a 5 días).

Receta de Oxel & Pablo



91. Leche de semillas de cáñamo

Ingredientes

1/2 litro de agua.
60 gr. de semillas de cáñamo crudas.

Preparación

- 1- Se pone el medio litro de agua en el recipiente y los 60 gr. de semillas dentro del vaso filtrante.
- 2- Se deja reposar de cinco a diez minutos.
- 3- Después se pasa la batidora en la posición de potencia máxima durante 30 segundos.
- 4- Se deja reposar 5 minutos y se cuela.

Ya tenemos nuestra leche de cáñamo.

Como tiene un sabor muy parecido al de las pipas de girasol, no le hace falta azúcar.

Antes de consumirla, agitarla bien.

Observaciones

Sólida fuente de vitaminas del grupo B, sin lactosa ni gluten. Empleada en determinadas zonas de China para alcanzar el equilibrio ZEN.

Nota: Las semillas de cáñamo no contienen THC ni otras sustancias psicoactivas, no así la parte aérea de la planta. Por lo tanto, usando sólo semillas de cáñamo, no convertirás tu "leche" de cáñamo en una bebida psicoactiva.

Receta de Paula (Ekotienda EKOKULTURA, Bilbao)





5 COCINA CON LAS PULPAS CHUFAMIXERAS

5.0. TRUQUILLOS DE LA “PULPA CHUFAMIXERA”

Consejo: Intenta reciclar la pulpa que queda tras elaborar tus leches vegetales siempre que puedas. Y en cualquier caso, ni se te ocurra tirarlas por la fregadera o te la obstruirá.

Conservación: Ojo que la pulpa fermenta muy rápido si no la metes en la nevera, pero incluso en la nevera no deberías alargarla más de 48 horas.

Cómo sacarla del filtro: O bien con la mano, o bien con una espátula/cuchara de madera, y siempre con mucho cuidado, mimando el filtro.

Posibles utilidades:

- a- **Gastronómicas:** Puedes cocinar sabrosas recetas de cocina tanto dulces, como saladas. A continuación una mínima exposición de algunas de éstas recetas.
- b- **Muesli:** Puedes emplear la pulpa en pequeñas cantidades como si fuera muesli para yogures. Añades una cucharadita de la pulpa sobrante al yogur, lo mezclas, y estarás complementando el yogur con fibra vegetal pura, buenísimo para la flora intestinal, además de complementar nutricionalmente el yogur con el resto de principios activos que mantiene la pulpa (y que dependen de la materia prima que hayas empleado en tu bebida).
- c- **Plantas y huerto:** Excelente compost para nuestro huerto o nuestras plantas.
- d- **Animales:** Especialmente las gallinas, se vuelven locas con la pulpa vegetal.
- e- **Cosméticas:** Por explorar.



5.1. RECETAS GASTRONÓMICAS





Dulces

GALLETAS DE CHUFA

Ingredientes

- 100 gramos de pulpa de chufa
- 80 gramos de harina blanca
- 30 gramos de azúcar
- 25 gramos de mantequilla
- 1/2 cucharadita de levadura
- 1/2 cucharadita de jengibre



por Giovanna Vivian

Preparación

- 1- Mezclar la pulpa de chufa con el azúcar. Fundir la mantequilla e incorporar.
- 2- Mezclar bien y añadir harina, levadura y jengibre.
- 3- Hacer con las manos unas bolitas que luego se aplastarán suavemente y se dispondrán en un molde sobre papel de hornear. Mantener en el horno no demasiado caliente durante 25 minutos.



Con estas proporciones salen unas 18-20 galletas.

Se pueden elaborar también con pulpa de almendra y se puede añadir chocolate en trocitos, para hacer unas galletas al estilo de los "cookies" americanos.

Giovanna Vivian es profesora de lenguas e imparte clases de cocina italiana clásica y creativa. Podéis visitar su interesante blog en:
<http://italia-en-russafa.blogspot.com.es>



Dulces

TRUFAS DE ALMENDRA Y COCO

Ingredientes

100 gramos de pulpa de almendras
70 gramos de azúcar blanco
2 cucharaditas de brandy
Coco rallado
Cacao puro en polvo



por **Giovanna Vivian**

Preparación

- 1- Mezclar la pulpa de almendras con el azúcar y añadir el brandy.
 - 2- Luego añadir coco rallado en cantidad suficiente para que la masa se pueda manipular para hacer bolitas que luego se pasarán en el cacao.
 - 3- Poner las trufas en pequeños moldes de papel.
 - 4- Conservar en la nevera hasta el momento que se utilizen.
- Se conservan unos 4 días.**



Giovanna Vivian es profesora de lenguas e imparte clases de cocina italiana clásica y creativa. Podéis visitar su interesante blog en
<http://italia-en-russafa.blogspot.com.es>



Dulces

TARTA DE ALMENDRAS DE SALENTO

Ingredientes

200 gramos de pulpa de almendra
200 gramos de harina blanca
200 gramos de azúcar blanco
4 huevos
1 sobre de levadura
150 gramos de mantequilla fundida



por Giovanna Vivian

Preparación

- 1- Mezclar las yemas con el azúcar. Añadir la harina, la pulpa de almendras y la levadura. Fundir la mantequilla y incorporar.
- 2- Batir las claras a punto de nieve y mezclarlo todo.
- 3- Hornear a 180 grados durante 45 minutos.
Controlar de todas formas la cocción.



Giovanna Vivian es profesora de lenguas e imparte clases de cocina italiana clásica y creativa. Podéis visitar su interesante blog en: <http://italia-en-russafa.blogspot.com.es>



Dulces

TARTA DE CHOCOLATE

Ingredientes

250 gramos de azúcar blanco o integral
125 gramos de harina blanca o integral
125 gramos de pulpa de avellanas o almendras
100 gramos de cacao puro en polvo
1 sobre de levadura
1/2 litro de leche vegetal de avellanas, almendras u horchata



por **Giovanna Vivian**

Preparación

- 1- Mezclar azúcar, harinas, cacao y levadura .
- 2- Amalgamar todo con la leche vegetal.
- 3- Hornear 40 minutos o más. Temperatura 180 grados.
Aconsejo siempre probar con un palillo si la tarta está hecha.



Giovanna Vivian es profesora de lenguas e imparte clases de cocina italiana clásica y creativa. Podéis visitar su interesante blog en

<http://italia-en-russafa.blogspot.com.es>

Dulces

PASTELES DE CHUFA

Receta egipcia (1504-1450 A. C.)



por Carlos Azcoytia

En los jeroglíficos que comentan una escena de la tumba tebana de Rekmire (que fue el visir del faraón Tutmosis III 1504-1450 a. de C.) se da la receta de unos pasteles especiales preparados con harina de la chufa.

Estos pasteles estaban preservados para la mesa del dios y se preparaban en la pastelería del templo y dice así:

- Majar una cantidad de tubérculos de chufa en un mortero.
- Tamizar la harina cuidadosamente.
- Añadir una taza de miel y amasar.
- Verter la pasta en una cacerola de metal.
- Ponerla al fuego añadiendo un poco de grasa;
- (cocer a fuego lento hasta que la pasta se endurezca; dorarla sin quemarla).
- (dejar enfriar) y hacer con ella panes cónicos.

Este fantástico testimonio, nos ha sido gentilmente proporcionado por Carlos Azcoytia, director y biógrafo de la revista digital <http://www.historiacocina.com/es>



Dulces

ZUMO Y MERMELADA DE MELOCOTÓN Y NECTARINA



por Dolors Plá

EL ZUMO

Ingredientes

- 1/2 litro de agua
- 2 melocotones
- 2 nectarinas

Preparación

- 1- Llenar de agua el recipiente hasta la marca de 1/2 litro
- 2- Colocar la fruta deshuesada y troceada (no es preciso pelarla) dentro del vaso filtrante.
- 3- Introducir la batidora de mano o minipimer y triturar la fruta durante unos instantes.
- 4- Levantar el filtro y prensar la pulpa resultante con el mazo hasta extraer todo su zumo.
No es preciso añadir azúcar.



LA MERMELADA

Sacamos la pulpa del filtro y la ponemos en una cazuela a fuego lento añadiéndole cuatro cucharadas soperas de azúcar. Vamos comprobando poco a poco la consistencia, hasta que veamos que adquiere el espesor suficiente como para poder untarla.

Dolors Plá, una de nuestras queridas horchateras, ha querido colaborar con esta estupenda receta "2 en 1".



Dulces

CREMA DE CACAO Y FRUTOS SECOS (NUTZILLA ECO CASERA)



Cuando elabores zumo o bebida de almendras o avellanas, con la pulpa que te queda dentro del filtro:

- 1- Sácala del filtro con tus manos (limpias) o con una espátula de madera, y mete la pulpa en un tupper o recipiente de cristal.
- 2- Añade de 1 a 3 cucharadas de cacao bio en polvo.
- 3- Añade miel, agave, guarapo u otro endulzante líquido para que "ligue".
- 4- Con la misma espátula, o una cuchara o tenedor, mezcla y aplasta bien los 3 ingredientes (la pulpa, el endulzante líquido y el cacao) hasta que adquiera una textura cremosa (alrededor de 5 minutos).
- 5- Ya tienes tu crema de nutzilla bio casera que puedes untar en un sandwich, pan, galletas, o usarla en otros inventos "repostereros".

Manten tu nutzilla casera siempre en el refrigerador.

Por cortesía de: Amiga chufamixera desconocida de la feria eco de Eibar 2012.



5.2. RECETAS GASTRONÓMICAS



las **RECETAS** de
 **ChufaMix®**

Saladas

Saladas

BROCCOLI GRATINADOS CON BECHAMEL DE SOJA

Para 4/6 personas.

- Preparar los broccoli* (una flor grande) al vapor.
- Mientras tanto preparar la bechamel vegetal.

Ingredientes bechamel

50 ml de aceite de oliva.
50 gramos de harina integral.
Medio litro de bebida se soja.
Sal.
Nuez moscada.

Preparación bechamel

- 1- Calentar el aceite y añadir la harina mezclando para evitar grumos. Cocer un par de minutos.
- 2- Añadir poco a poco la harina sin dejar de mezclar .
- 3- Añadir un poco de sal.
- 4- Cocer hasta que se ponga a hervir y dejar espesar un poco.

- Cuando esté lista la bechamel, poner un poquito de nuez moscada.
- Trocear los broccoli y ponerlos en un molde para hornear con un poco de aceite.
- Echarle encima la bechamel y meter en el horno hasta que estén bien gratinados.
- Quien quiera puede añadirle queso.

Servir caliente.

*Hay muchas variantes de esta receta elaboradas con otras verduras como: coliflor, patatas (en este caso las patatas estarán previamente hervidas), espinacas (se pueden hornear directamente sin previa cocción), espárragos.

Giovanna Vivian es profesora de lenguas e imparte clases de cocina italiana clásica y creativa. Podéis visitar su interesante blog en: <http://italia-en-russafa.blogspot.com.es>



por **Giovanna Vivian**



Saladas

PASTA AL HORNO AL ESTILO DE SALENTO CON BECHAMEL DE SOJA

Ingredientes (para 4 personas)

350 gramos de pasta tipo maccheroni o fusilli.
2 huevos duros.
8/10 aceitunas negras.
Un bote de 400 gramos de tomates pelados.
Una cebolla mediana.
Aceite - Sal - Pimienta (o guindilla).



Preparación

- 1- Preparar la salsa de tomate con una base de cebolla troceada y los tomates pelados. Salpimentar a gusto.
- 2- Hervir la pasta y mezclarla con la salsa de tomate.
- 3- Ponerla en un molde para hornear.
- 4- Preparar la bechamel vegetal (**ver receta de broccoli gratinados**).
- 5- Trocear los huevos duros y las aceitunas y mezclar con la pasta.
- 6- Echar encima a todo la bechamel y hornear.
- 7- Dejar gratinar y servir bien caliente.

Esta receta, con nuestra personalísima variante de la bechamel vegetal, es típica de un tipo de cocina "barroca" del sur de Italia, en particular de la zona de Nápoles y de la región de Salento-Puglia. Algunas personas le añaden también trocitos de jamón cocido o pequeñas albóndigas de carne.

Giovanna Vivian es profesora de lenguas e imparte clases de cocina italiana clásica y creativa. Podéis visitar su interesante blog en:
<http://italia-en-russafa.blogspot.com.es>



Próximamente iremos añadiendo nuevas recetas



ELABORA TUS PROPIAS
BEBIDAS VEGETALES NATURALES
...Y COCINA CON SUS PULPAS

Libro de recetas  ChufaMix®