

Colección **COCINAR NATURALMENTE**



Itziar Bartolome Aranburuzabala

Antxon Monforte

TUS LECHES VEGETALES CASERAS

Frescas, no pasteurizadas y sin conservantes. Con más de 70 recetas de leches, batidos y licuados vegetales, yogur y quesos veganos

Pvp: € 9,80

Fecha: **Marzo** 2017

Pagine: 96

Rústica 19 x 19

ISBN 9788417080006



- **Más de 70 recetas de leches, batidos y licuados vegetales, yogures y quesos veganos**
- **Ilustraciones de los pasos básicos de las recetas modelos**
- **Recetas para reciclar las pulpas**
- **Todas las recetas son veganas**



Los Autores

Itziar Bartolome Aranburuzabala es una apasionada de la alimentación sana y la vida rural. Es psicóloga especializada en “educación no formal” y activista implicada en redes de autogestión, comercio local y ecológico. Disfruta con la diversidad de las semillas y la elaboración de leches vegetales caseras, y muy especialmente, con el reciclaje de sus pulpas en platos veganos dulces y salados que plasma en su blog lechevegetal.com.

Antxon Monforte es uno de los mayores especialistas en el cultivo biológico de chufa y en la elaboración artesana de la horchata de chufas y otras leches vegetales. Fundador de los famosos carritos Món Orxata e inventor de “ChufaMix Vegan Milker”, utensilio de cocina para la elaboración casera de leches vegetales. Imparte habitualmente conferencias sobre chufa, horchata, leches vegetales y modelos de negocio sostenible basados en la agricultura local y ecológica.

¿Sabías que las leches vegetales caseras son una tradición popular milenaria? ¿Y que tienen 10 veces más de vitaminas, aminoácidos o fosfolípidos que las envasadas, además de costar mucho menos dinero? En este libro **aprenderás a elaborar tus leches vegetales caseras de forma sencilla** en el mismo tiempo que te toma preparar un zumo de naranja o un té.

También te mostraremos:

- ✓ como hacer licuados i batidos;
- ✓ como hacer yogures y quesos veganos;
- ✓ como reciclar las pulpas sobrantes en deliciosos platos dulces y salados inspirados en culturas de los cinco continentes.

Gracias a la versatilidad de **ChufaMix** (“El paño del siglo XXI”), verás que también puedes hacer zumos, así como yogures y quesos veganos fermentados de forma natural. En este libro encontrarás todo lo que necesitas para un día a día más saludable respetando el planeta sin generar basura ni envases innecesarios.

Reconéctate con esta tradición milenaria, gana en salud, ahorra dinero, y disfruta elaborando en casa tus propias... *¡leches vegetales caseras!*

www.macroediciones.com

comunicación@macroediciones.com

TEL. 667 300 542