



Itziar Bartolome Aranburuzabala  
Antxon Monforte

# TUS LECHES VEGETALES CASERAS (Nueva Edición)

**Frescas, no pasteurizadas y sin conservantes**

Pvp: € 12,90 (12,40 sin IVA)

Fecha: Noviembre 2020

Páginas: 136 a colores

Rústica 19 x 29

ISBN 9788417080969

Thema: WBJK

ISBN: 978-8417080969



- Nueva Edición Ampliada de uno de nuestros libros más vendidos, publicado en 2017, con una gráfica nueva y un nuevo apartado sobre cafés
- Más de 70 recetas

## 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. Su blog es [lechevegetal.com](http://lechevegetal.com).

Antxon Monforte es uno de los mayores especialistas en la elaboración artesana de 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.

### RECETA MODELO

#### INGREDIENTES

1 l de agua  
100-150 g de frutos secos enteros  
= nueces (ver tabla de equivalencias en la pág. 26-27)  
1 pizca de sal (opcional)

#### TEMPERATURA DEL AGUA

Se prefiere agua natural a temperatura ambiente.

#### ELABORACIÓN

Para hacer leche de cinco continentes: agua caliente (ver pág. 38).

#### MODOS DE ELABORACIÓN

1. Reforzar el recipiente de la Vegan Milker con 1 l de agua natural.
2. Poner el vaso triturador en el recipiente e introducir los frutos secos, la sal y el potenciador de sabor (opcional).
3. Introducir la bandeja de mano y bajar dentro 2 minutos de sellado hasta sacar vapor, 1 minuto de baño (ver instrucciones). Dejar reposar entre 5 y 10 minutos.
4. Retirar el vaso triturador del agua y mover la pulpa con una cuchara de palo hasta adaptarla a la unidad.
5. Introducir el momento y presionar la pulpa directamente para exprimir los últimos gases de la pulpa.
6. Dejar reposar la leche 10 minutos y luego (siempre en nevera) para que atorne su sabor.



LECHES DE CINCO CONTINENTES



## CON MÁS DE 70 RECETAS DE LECHES, BATIDOS Y ZUMOS, CAFÉS CON LECHE, YOGURES Y QUESOS VEGANOS

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 ideas para reciclar las pulpas sobrantes en deliciosos platos veganos dulces o salados, inspirados en culturas de los cinco continentes.

Gracias a la versatilidad de Vegan Milker (el paño del siglo XXI), también podrás hacer licuados, zumos y batidos, así como yogures y quesos veganos fermentados de forma natural.

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)  
[comunicación@macroediciones.com](mailto:comunicación@macroediciones.com)



EDICIÓN  
ANTERIOR



ISBN 9788417080006

9,80 €