

Leches o bebidas vegetales

Ingredientes:

Dependiendo de la leche vegetal elegiremos un ingrediente u otro:

- 130 g avena.
- 250 g almendras.
- 250 g avellanas.
- 250g nueces.
- Agua.

Recetas Ricas, Saludables con bajo consumo de agua virtual



1. Elegimos si nuestra leche vegetal será de avena, almendras, avellanas o nueces. (También puedes combinarlas si deseas).
2. Dejamos en un bol con agua a remojo durante toda la noche.
3. Al día siguiente escurrimos, introducimos nuestro ingrediente húmedo junto con un litro de agua nueva en la batidora y batimos hasta homogeneizar.
4. Después con un colador fino o un colador de tela separamos la parte solida de nuestra leche.
5. Guardamos en un recipiente que podremos conservar en la nevera hasta 3 o 4 días.
6. Para consumir puedes tomarlas al natural o añadir miel, cacao, fruta...



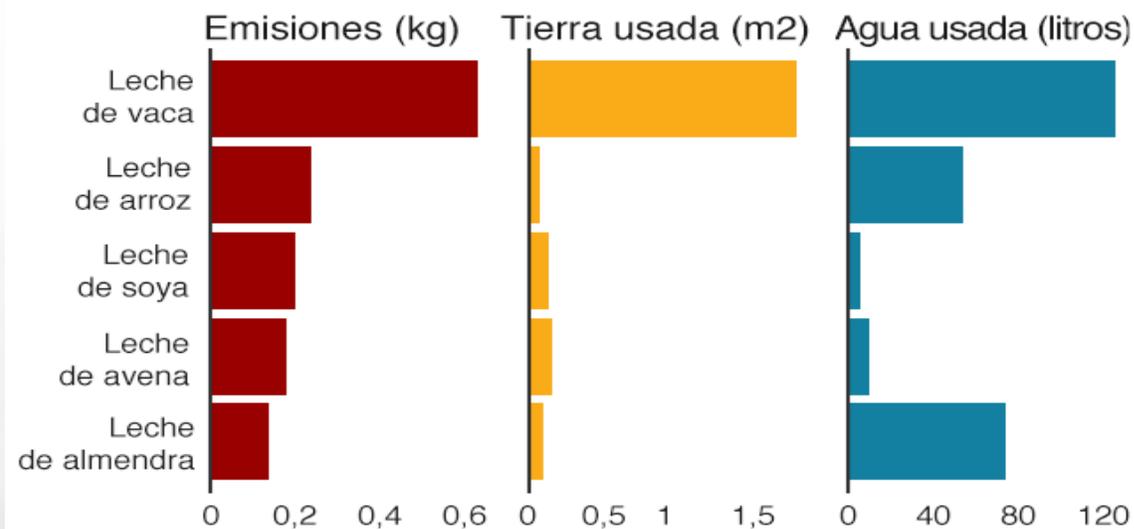
¡BUEN PROVECHO!

Qué saber a la hora de elegir un tipo de leche:

Fabricar un vaso de leche láctea produce casi tres veces más emisiones de gases de efecto invernadero y consume nueve veces más tierra que cualquiera de las leches vegetales.

Otros factores:, como la huella de carbono, el uso del agua o cómo afectan las cosechas a las personas y los hábitats nativos en países en desarrollo. Con todo esto, algunas leches vegetales son más sostenibles que otras.

Impacto en el medio ambiente de las distintas leches



Fuente: Poore&Nemeck (2018), revista Science

BBC

Almendras

Su cultivo intensivo consume mucha agua y ejerce una gran presión a polinizadores. Solución: fabrica tu propia leche con almendras cultivadas en la península.

Arroz

Tiene pocos beneficios nutricionales en comparación con las otras. Además las bacterias que crecen en esos cultivos emiten más CO₂ y contaminan las vías fluviales por el uso de fertilizantes.

Avellanas

Alta calidad nutricional, no ejercen presión a polinizadores y crecen en climas húmedos donde el acceso al agua es más fácil.

Avena

Se cultiva en climas fríos, no tiene impacto en la deforestación en países en desarrollo pero proviene de monocultivos en masa que pueden ser rociados con pesticidas.