

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Recetas Leche Vegetales

Up	Aguacate	?	Almendra	Arroz
Avellanas	Avena	Cajuil	Calabaza	?
Chufa	Coco	Grasol	Horchata	Macadamia
?	Mijo	Nuecesbrasileñas	Pecan	Peras
Piñón	Pistacho	Quinoa	Soya	Walnut

Una vez que usted aprenda a preparar una de las leches vegetales más abajo enunciadas, habrá aprendido los principios fundamentales para hacer cualquier tipo de leche. Su imaginación será su límite.

- ◆ Recuerde el primer principio es remojar las semillas o nueces en agua por un tiempo suficiente para ablandarla. Por lo regular unas 10-24 horas serán más que suficientes. Por lo general el agua deberá ser fría o tibia. Algunas veces será caliente. Una vez ablandadas estarán lista para ser molidas ya sea con un procesador de alimentos, con una licuadora (batidora) o cualquier instrumento culinarios que pueda fragmentar finamente o moler las semillas.
- ◆ El segundo principio es el de usar una cantidad apropiada de semillas. Con la soya recuerde que hay unas dos mil variedades cada una de ellas pudiera darle un sabor diferente. La más comúnmente usada es la blanca. Si la mezcla se sale muy concentrada, deberá diluirla al gusto
- ◆ El tercer principio es ser creativo. Añada frutas al gusto. Recuerde su gusto y el de su familia son únicos. No se desanime. Si esta muy concentrado, dilúyalo; si esta muy amargo, añada frutas o miel o cualquier endulzante natural

Indice

- ◆ [Leche de Aguacate \(avocado, palta\)](#)
- ◆ [Leche de Ajonjolí \(alegría, sésamo\)](#)

 <u>Leche de Almendra</u>	(Sesamum indicum)
 <u>Leche de Arroz</u>	(Prunus amygdalus)
 <u>Leche de Avellanas</u>	(Oryza sativa)
 <u>Leche de Avena</u>	(Corylus avellana)
 <u>Leche de Cajuil (Cashew)</u>	(Avena sativa)
 <u>Leche de semillas de Calabaza (auyama, ayote, cayota, chayote, zapallo)</u>	(Anacardium occidentale)
 <u>Leche Caribeña</u>	(Cucurbita pepo)
 <u>Leche de Chufa</u>	
 <u>Leche de Coco</u>	
 <u>Leche de Girasol</u>	(Cocos nucifera)
 <u>Leche tipo Horchata (Variedad de leche de Arroz)</u>	(Heliantus annuus)
 <u>Leche de Macadamia</u>	
 <u>Leche de Maní (Cacahuete)</u>	(Macadamia Intergrifolia)
 <u>Leche de Mijo</u>	(Arachis hypogea)
 <u>Leche de Nueces Brasileñas</u>	(Panicum miliaceum)
 <u>Leche de Pecan</u>	(Bertholletia excelsa)
 <u>Leche de Peras</u>	(Carya illionoiensis)
 <u>Leche de semillas de Piñón</u>	
 <u>Leche de Pistacho</u>	(Pinus araucana)
 <u>Leche de Quinoa (arrocillo, trigoillo)</u>	(Pistacia vera)
 <u>Leche de Soya (poroto soya, soja)</u>	(Chenopodium quinoa)
 <u>Leche de Walnut</u>	(Gycine max)
	(Junglandaceae)



[Introducción](#)



[Beneficios](#)



[Mitos](#)



[Desventajas y Peligros](#)

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR



MINISTERIOS P&M

[MPM Homepage](#)



[La Transición](#)



[Implicaciones Teológicas](#)



[Noticias](#)



[Centro de Recetas de Leche Vegetal](#)

PEDRO J. MARTINEZ, M.D., C.M.C.M.



[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#) [\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Aguacate

Ingredientes

- ◆ 1 vaso de 8 oz. de leche de almendra
- ◆ La masa de 2 aguacate pequeños maduro
- ◆ 2 manzanas
- ◆ 2 cucharadas de miel

Preparación

1. Después de quitar las semillas y pelar la manzana, mezcle todos los ingredientes en una batidora hasta que tenga una mezcla homogénea
2. Si desea cambiar el sabor puede agregar otra fruta o puede cambiar la leche de almendra por otro tipo de leche
3. Sírvalo bien frío

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  [FastCounter by LinkExchange](#)

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Ajonjolí



Ingredientes

- ◆ 1 taza de ajonjolí crudo bien lavad0
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 7 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora el ajonjolí con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad.
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#) [\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Almendra

PROPIEDADES

Contienen fósforo, potasio, magnesio, calcio, hierro, azufre, cloro, aluminio, manganeso, cobre, cinc, vitaminas A, E, B 1, B 2 y PP.

Alimento muy energético ideal para el frío. Favorece la subida de la leche materna, mejora problemas del sistema nervioso y es desinfectante a nivel intestinal.

La leche de almendras está recomendada en personas con problemas hepáticos, personas desnutridas, eccema infantil, en diarreas por intolerancias digestiva, favorece el desarrollo de los niños.

El aceite se emplea externamente para evitar arrugas prematuras y aliviar las escoceduras.

Ingredientes

- ◆ 1 Porción de nueces
- ◆ 4 tazas de agua fría
- ◆ Ajonjolí al gusto (aumenta el calcio en las bebidas) -opcional
- ◆ Miel al gusto

Preparación

1. Antes de pelar las almendras, póngalas en agua hirviendo por 5-7 minutos
2. Después de pelarlas déjela en remojo todas las nueces por una noche
3. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora (batidora) hasta que tenga una mezcla homogénea
4. Después de batirlas, deje que se asiente por unos 30 minutos
5. Cuele la mezcla con un paño fino o colador
6. Este hace unas 4 a 55 tazas
7. Puede agregarle un poco de pasas, vainilla o miel para darle buen sabor

8. Guarde la "leche" en el refrigerador.



[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  [FastCounter by LinkExchange](#)

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Arroz

PROPIEDADES

Tiene un valor nutritivo igual al trigo y tres veces más alto que las patatas (papas). Es recomendado en cualquier dieta. Es energético y se tolera a nivel gástrico.

El arroz integral mejora la hipertensión, las hepatopatía y las diarreas moderadas. Facilita un embarazo y parto óptimo, siendo muy adecuado para dietas libres de colesterol y ácido úrico.

Contiene por cada 100 gramos: 357 calorías; 7.2 gramos de proteínas; 1.5 grasas; y 77.6 gramos de carbohidratos

Ingredientes

- ◆ 4 tazas de agua caliente o tibia
- ◆ 1 taza de arroz cocinado (Integral o blanco)
- ◆ 1 cucharadita de vainilla

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora (batidora) hasta que tenga una mezcla homogénea.
2. Después de batirlos, deje que se asiente por unos 30 minutos.
3. Cuele la mezcla resultante.
4. Este hace unas 4 a 4.5 tazas.
5. El sabor dependerá de como usted cocine el arroz. Trate diferentes formas, hasta que consiga el que tenga mejor sabor.
6. Si lo de para variar puede hacer dos cosas. La primera después de limpiar el arroz, úselo crudo en lugar de cocinado. Por otro lado puede dejarlo en remojo toda la noche y batirlo con los otros ingredientes a la mañana siguiente.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Avellanas

Ingredientes

- ◆ 4 cucharadas de crema de avellanas
- ◆ 4-5 tazas de agua fría
- ◆ 1 cucharadita de vainilla
- ◆ Miel o azúcar morena al gusto

Preparación

1. Mezcle los ingredientes en una licuadora (batidora).
2. Batir por uno 5 minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Cuele el líquido resultante.
4. Póngalo en el refrigerador hasta el momento de servirlo frío o caliente.
5. Añada la miel o la azúcar morena (opcional)

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Avena

Propiedades

- ◆ **Proteínas:** de los ocho aminoácidos necesarios para la vida, la avena contiene seis, otros cereales contienen uno dos, por eso si la combinamos con soja (soya) se obtiene proteína igual a la animal.
- ◆ **Lípidos:** es el cereal con más grasa vegetal, contiene un 70 por ciento de ácidos grasos insaturados y un 40 por ciento de ácido linoleico, lo bueno es que no nos hace engordar.
- ◆ **Hidratos de carbono:** contiene los de absorción lenta o también llamados complejos, nos proporcionan energía durante largo tiempo después de haberlos absorbido, sin tener la sensación de cansancio que proporcionan los cereales refinados y el azúcar.
- ◆ **Vitaminas, minerales y oligoelementos:** contiene vitamina B1, B2, E, PP, D, niacina, caroteno y además: azufre, calcio, fósforo, potasio, sodio, hierro, magnesio, cobre y zinc. Por su riqueza en fósforo es un alimento muy conveniente para la actividad cerebral y por su contenido en azufre es útil en los problemas de la piel y la fragilidad de las uñas.
- ◆ **Fibras:** son sustancias insolubles, pero resultan de extraordinaria importancia en una buena digestión, combaten el estreñimiento, el colesterol y la diabetes.

Usos

- ◆ **Fuente de energía:** en los de bajo peso, los deportistas, estudiantes o personas con exceso de trabajo intelectual, los cansados o abatidos.
- ◆ **Corazón:** baja la tensión, reduce el colesterol, desintoxica la sangre, es antitrombótica, previene los infartos y la arteriosclerosis, para conseguirlo hacer una monodieta con avena en sus diferentes formas, de 14 días, después seguir con la avena a diario.
- ◆ **Adelgazante:** gracias a su poder de aumentar la producción de orina, la presencia de fibra, y su equilibrado aporte de nutrientes.
- ◆ **Digestiva:** combate la pirosis, gastritis, ulcera, estreñimiento, diarreas, gases, dolores de estómago, disfunciones hepáticas y biliares. Los betaglucanos, presentes en la avena, forman una película fina que protege la pared intestinal, para curar las dolencias citadas basta con hacer una dieta que contenga sólo avena, en forma de cremas, caldos, purés, tomarla durante siete días.
- ◆ **Huesos y dentadura:** en los niños favorece la salida de los dientes, en los grandes previene la formación de caries dental, gracias a los filinatos, presentes en la envoltura del grano de avena. Actúa remineralizando los huesos.
- ◆ **Diabetes:** hacer una cura de avena alternando la avena con verduras cocidas al vapor, ensaladas crudas. Se toman durante tres o cuatro días 250 gramos de avena, se interrumpe con las ensaladas y verduras, el azúcar desciende rápidamente.
- ◆ **Embarazo y lactancia:** para la buena evolución del feto y para estimular la formación de la leche materna.

- ◆ Niños: para favorecer su desarrollo físico e intelectual, elimina la astenia y la apatía en el colegio.
- ◆ Nervios: La vitamina B1 es imprescindible para el buen funcionamiento del sistema nervioso, su carencia conduce al nerviosismo, falta de concentración, agotamiento, jaquecas, esquizofrenias, depresión, neurosis, sólo se cubren las necesidades diarias cuando se introducen la avena o el pan integral en la dieta diaria. La avena contiene, por 100 gramos, 0,40 mgr de vitamina B1, el mismo peso de pan blanco contiene 0,09 mgr. Indicado en la depresión y en todas las alteraciones de tipo nervioso.
- ◆ Hipotiroidismo: estimula la glándula tiroides, indicado en las personas en las que esta glándula funciona con deficiencia.

Elaboración de la leche

Ingredientes

- ◆ 4 tazas de agua fría
- ◆ 1 guineo (banana) -opcional
- ◆ 2 tazas de avena cocida- opcional: puede usar un sobre de avena instantánea
- ◆ 1 cucharadita de vainilla
- ◆ Sal al gusto
- ◆ Agregue miel si lo desea o sirope de Maple

Preparación

1. Mezcle todos los ingrediente en una licuadora
2. Batir por 2-3 minutos
3. Puede colarlos y lo desea, de lo contrario ponga esta mezcla homogénea en el refrigerador
4. Bata bien la mezcla antes de usarse

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#) [\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Cajuil

Ingredientes

- ◆ 1 taza de cajuil crudo bien lavado
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 5 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora el cajuil con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad.
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Calabaza

PROPIEDADES

Contienen un 50 por cien de grasas, entre ellas los ácidos linoléicos y linolénicos, además son ricas en hormonas vegetales, vitaminas A, E y F, aminoácidos esenciales como la arginina y mucho fósforo, magnesio, hierro y cinc.

Ayudan disminuyendo la inflamación de la próstata. Útiles en los casos en que uno se orina de noche, ya sea en adultos o niños.

Rejuvenecen, aumentan las defensas, mejoran la visión y destruyen los parásitos intestinales, incluida la tenia.

Ingredientes

- ◆ 1 taza de semillas de calabaza cruda bien lavada
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 7 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora las semillas de calabaza con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  [FastCounter by LinkExchange](#)

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Caribeña



Ingredientes

- ◆ 1 taza de arroz blanco o integral cocinado
- ◆ 1/2 taza de cajuil (cashew) crudo
- ◆ 1/4 taza de coco rayado
- ◆ 3 cucharaditas de miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 1 cucharadita de vainilla (opcional)
- ◆ 3 tazas de agua fría

Preparación

1. Mezcle en una batidora el cajuil, el coco rayado y el agua hasta que este espumoso
2. Añada los otros ingredientes. Mezcle bien en la batidora por unos 10 segundos
3. Añada agua hasta que complete medio galón
4. Mezcle bien antes de usarse
5. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
6. Manténgala refrigerada
7. Si desea la leche caribeña más espesa, añada menos agua

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  [FastCounter by LinkExchange](#)

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Chufa

Ingredientes

- ◆ Una taza de chufas crudas
- ◆ 1 cucharada de miel o azúcar morena al gusto
- ◆ 1 corteza de limón
- ◆ 1 litro de agua

Preparación

1. Limpie las chufas
2. Lave bien las chufas y póngala en remojo por un día, cambiando el agua dos a tres veces. Si le quiere dar un sabor especial, agregue el sumo de varios limones al agua de remojo
3. Pase toda la mezcla a una batidora y tritúrelo hasta que tenga una mezcla homogénea con medio litro de agua.
4. Déjelo reposar por media hora
5. Cuele con un paño fino o un colador la mezcla resultante
6. Repita el proceso 3-5 con el otro medio litro de agua
7. Agregue la miel o azúcar morena
8. Sírvalo bien frío

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Coco

Ingredientes

- ◆ 1 coco (227 gramos [1/2 libra])
- ◆ 4-5 tazas de agua fría
- ◆ Miel o azúcar morena al gusto

Preparación

1. Deje el coco duro en remojo, picado en trocitos, toda la noche.
2. Mezcle los ingredientes en la licuadora (batidora) y bátalos.
3. Déjelo reposar unos 30 minutos.
4. Cuele la mezcla y sívalo frío
5. Anada la miel o la azúcar (opcional)
6. Puede usar el sedimento restantes para sus postres.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Girasol

Ingredientes

- ◆ 1 taza de semillas de girasol sin sal
- ◆ 3 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 6 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora las semillas de girasol con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos. Añada otra taza de agua a la mezcla
2. Deje que la mezcla se asiente por un rato. Añada otras dos tazas de agua caliente
3. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
4. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
5. Añada la sal y el sirope. Manténgala refrigerada. La leche tiene una coloración verdosa

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Horchata

La horchata es una bebida refrescante muy popular en España y en México. Su sabor dependerá de ingrediente que se haya usado. Las más comunes son la horchata de arroz, de almendra y de chufa (tubérculo). Generalmente se endulzan con azúcar, miel o sirope y se sirven bien frío o a temperatura ambiente. Su valor nutritivo dependerá de sus ingredientes

Horchata de Arroz

Ingredientes

- ◆ Una a dos tazas de arroz, de grano largo si fuese posible
- ◆ 1 cucharada de miel o azúcar morena al gusto
- ◆ 1 Palo de canela
- ◆ 1 corteza de limón
- ◆ Vainilla al gusto (opcional)
- ◆ 1 litro de agua

Preparación

1. Limpie y lave el arroz
2. Hierva el agua con el palo de canela y la corteza de limón por varios minutos
3. Apague el fuego y agregue el arroz
4. Déjelo remojando por una hora
5. Pase toda la mezcla a una batidora y tritúrelo hasta que tenga una mezcla homogénea
6. Cuele con un paño fino o un colador la mezcla resultante
7. Agregue la miel o azúcar morena
8. Sírvalo bien frío

Horchata de Chufa

Ingredientes

- ◆ Una taza de chufas crudas
- ◆ 1 cucharada de miel o azúcar morena al gusto
- ◆ 1 corteza de limón
- ◆ 1 litro de agua

Preparación

1. Limpie las chufas
2. Lave bien las chufas y póngala en remojo por un día, cambiando el agua dos a tres veces
3. Pase toda la mezcla a una batidora y tritúrelo hasta que tenga una mezcla homogénea con medio litro de agua.
4. Déjelo reposar por media hora
5. Cuele con un paño fino o un colador la mezcla resultante
6. Repita el proceso 3-5 con el otro medio litro de agua
7. Agregue la miel o azúcar morena
8. Sírvalo bien frío

Horchata de Almendra

Ingredientes

- ◆ 1 Porción de nueces
- ◆ 4 tazas de agua fría
- ◆ Ajonjolí al gusto (aumenta el calcio en las bebidas) -opcional
- ◆ Miel al gusto

Preparación

1. Antes de pelar las almendras, póngalas en agua hirviendo por 5-7 minutos
2. Después de pelarlas déjela en remojo todas las nueces por una noche
3. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora (batidora) hasta que tenga un mezcla homogénea
4. Después de batirlas, deje que se asiente por unos 30 minutos
5. Cuele la mezcla con un paño fino o colador

6. Este hace unas 4 a 55 tazas
7. Puede agregarle un poco de pasas, vainilla o miel para darle buen sabor
8. Guarde la "leche" en el refrigerador.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Macadamia

Ingredientes

- ◆ 1 taza de Macadamia cruda bien lavada
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 5 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora la Macadamia con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Maní



Ingredientes

- ◆ 1 taza de maní cruda
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 5 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora el maní con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Mijo

Ingredientes

- ◆ 1 taza de Mijo cruda bien lavada
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 5 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora el Mijo con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Nuecesbrasileñas

Ingredientes

- ◆ 1 taza de nueces brasileñas cruda bien lavada
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 5 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora las nueces brasileñas con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Pecan

Ingredientes

- ◆ 1 taza de Pecan crudas bien lavada
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 4 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora el Pecan con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Peras

Ingredientes

- ◆ Utilice una cantidad razonable de cualquiera de las leches vegetales descritas en este web site
- ◆ 1-3 tazas de agua fría al gusto
- ◆ Canela y miel al gusto
- ◆ Una cucharadita de vainilla (opcional)
- ◆ Una lata de peras

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en una batidora, hasta que quede cremoso
2. La consistencia dependerá de cuanta agua utilice
3. Sírvalo frío.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Piñón

PROPIEDADES

Es el fruto del pino piñonero (*pinus pinea*). Ricos en grasas, magnesio, hierro, y fósforo, también aceites de felandrenos y pinenos.

Muy útiles en estados carenciales. Debe masticarse bien para digerirlo o lo puede consumir como leche

Se emplea en las anemias, el cansancio. Es ideal para deportistas. Hace tiempo se usaba en la impotencia, parálisis y tuberculosis.

Ingredientes

- ◆ 1 taza de semillas de Piñón cruda bien lavada
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 5 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora las semillas de Piñón con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada

[\[Acerca de Nosotros\]](#)
[\[Teología\]](#)
[\[Profecías\]](#)
[\[Apología\]](#)
[\[Historia IASD\]](#)
[\[Centro de investigación\]](#)
[\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)
[\[Centro de Noticias MPM\]](#)
[\[Itinerario\]](#)
[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)
[\[Conozca a Marissa\]](#)
[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)
[\[La Leche y sus derivados\]](#)
[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante
 
 FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Pistacho

Ingredientes

- ◆ 1 taza de pistacho crudo bien lavado
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 5 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora el pistacho con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Quinoa

Ingredientes

- ◆ 1 taza de Quinoa cruda bien lavada
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 7 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora la quinoa con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos. Añada otra taza de agua a la mezcla
2. Deje que la mezcla se asiente por un rato. Añada otras dos tazas de agua caliente
3. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
4. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
5. Añada la sal y el sirope. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  [FastCounter by LinkExchange](#)

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Soya

Ingredientes

- ◆ 1/2 libra (227 gramos) de soya (soja) blanca
- ◆ 3 litros de agua fría
- ◆ Canela al gusto

Preparación

1. Remojar la soya (soja) toda una noche
2. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora (batidora)
3. Hierva la mezcla resultante por 30 minutos
4. Remueva la mezcla del fuego cuando comience a hervir
5. Colar el líquido resultante
6. Manténgala refrigerada

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#)[\[Centro de Noticias MPM\]](#)[\[Itinerario\]](#)[\[Foto-Album Familia Martínez\]](#)[\[Conozca a Marissa\]](#)[\[Conozca al Dr. Martínez\]](#)[\[La Leche y sus derivados\]](#)[\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  [FastCounter by LinkExchange](#)

La Leche y Sus Derivados

TODO LO QUE DESEABA SABER
PERO NO SE ATREVÍA A PREGUNTAR

Walnut

Ingredientes

- ◆ 1 taza de walnut crudo bien lavado
- ◆ 4 cucharaditas de sirope o miel o azúcar morena
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 5 1/2 tazas de agua caliente

Preparación

1. Mezcle en una batidora los walnut con una taza de agua por unos 5 segundos a alta velocidad
2. Baje la velocidad de la batidora a la mínima por otros 15-20 segundos
3. Añada otra taza de agua a la mezcla
4. Deje que la mezcla se asiente por un rato
5. Añada otras dos tazas de agua caliente
6. Con un paño limpio exprima todo el contenido de la mezcla
7. Repita el proceso (pasos 2 y 3) con otras dos tazas y media de agua
8. Añada la sal y el sirope
9. Manténgala refrigerada.

[\[Acerca de Nosotros\]](#) [\[Teología\]](#) [\[Profecías\]](#) [\[Apología\]](#) [\[Historia IASD\]](#) [\[Centro de investigación\]](#) [\[Iglesias adventistas hispanas en la Red\]](#)
[\[Centro White\]](#) [\[Centro de Noticias MPM\]](#) [\[Itinerario\]](#) [\[Foto-Album Familia Martínez\]](#) [\[Conozca a Marissa\]](#) [\[Conozca al Dr. Martínez\]](#) [\[La Leche y sus derivados\]](#) [\[Escríbenos\]](#)

Usted es el Visitante  FastCounter by LinkExchange