LECHES VEGANAS RECETAS

Caseras e Inspiradoras

Bebidas, quesos untables, postres y aprovechamiento de pulpa

STELLA

LECHES VEGETALES — MANUAL MAESTRO

Técnicas de Extracción, Bebidas Vivas & Cocina Circular

Primera Edición Oficial

Sello Editorial & Concepto:

Aromas de Macondo

Diseño Editorial y Fotografía:

Aromas de Macondo

© Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, así como su tratamiento informático o transmisión por cualquier medio, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

“Redescubrimos el alma líquida de las semillas. No hacemos sustitutos de

leche animal; extraemos la esencia viva, pura y silvestre de la tierra.»

Este libro no busca imitar a la leche tradicional ni ofrecer sustitutos vacíos. Su propósito es devolverle al fruto seco, al grano y a la semilla su dignidad culinaria a través de métodos limpios: la activación en agua pura, la extracción precisa y el aprovechamiento total de cada ingrediente.

CONTENIDO

- **MÓDULO 1:** Fundamentos, Activación & Conservación — **03**
- **MÓDULO 2:** Frutos Secos — **11**
- **MÓDULO 3:** Semillas & Esencias Silvestres — **29**
- **MÓDULO 4:** Cereales, Granos Ancestrales & Legumbres — **37**
- **MÓDULO 5:** Bebidas Funcionales & Lattes — **50**
- **MÓDULO 6:** Derivados: Quesos, Cremas & Fermentos — **62**
- **MÓDULO 7:** Zero Waste: Cocina Circular & Bagazo — **80**

MODULO 1

FUNDAMENTOS

El arte del filtrado y la conservación



Claridad visual y permanencia: la alquimia de separar sueros traslúcidos de pulpas densas, capturando tonalidades pastel intactas y garantizando frescura aromática prolongada en cristal esterilizado

1. **El primer vertido:** Vierte el licuado dentro de la bolsa de leche vegetal colocada sobre un bol profundo. Deja que el líquido libre decante solo durante 10 segundos.

2. **Cierre seguro:** Cierra la boca de la bolsa girándola sobre sí misma para evitar que la pulpa escape por arriba al apretar.

3. **Presión descendente:** Masajea de arriba hacia abajo con movimientos constantes. No retuerzas bruscamente la malla; el prensado debe ser firme pero suave para extraer hasta la última gota de emulsión.

4. **Reserva del bagazo:** Abre la bolsa y traslada la pulpa seca inmediatamente a un frasco de vidrio o bolsa hermética para congelar. Esta fibra servirá de base para las recetas del Módulo 7.

El Secreto de la digestibilidad y el valor nutricional

Las semillas y frutos secos contienen *fitatos* e inhibidores enzimáticos que protegen a la planta en la naturaleza, pero que en el cuerpo humano dificultan la absorción de minerales clave como hierro, zinc, magnesio y calcio.

Tabla de Activación / Remojo Óptimo:

- **Almendras:** 8 a 12 horas (agua tibia con una pizca de sal marina).
- **Nueces (de nogal):** 4 a 6 horas (reducen los taninos amargos).Semillas de girasol y calabaza: 6 a 8 horas.
- **Semillas de sésamo/ajonjolí:** 6 a 8 horas (crucial para extraer su calcio biodisponible.
- **Avena:** 15 a 30 minutos (no más, para evitar textura viscosa).
- **Anacardos / Marañones:** 2 a 4 horas en agua tibia (o 15 minutos en agua hirviendo

Regla de oro: El agua de remojo **siempre se desecha**, nunca se utiliza para licuar la leche.

Capítulo 1

Desactivación de antinutrientes

Los granos, nueces y semillas protegen sus reservas de fósforo bajo la forma de ácido fítico. Esta molécula actúa como quelante en el tracto digestivo humano, enlazando hierro, zinc, calcio y magnesio antes de que el intestino delgado logre absorberlos.

- El papel del pH y la temperatura: El remojo en agua pura (filtrada) a temperatura ambiente tibia (20 °C–24 °C) activa la enzima interna fitasa, que hidroliza el ácido fítico y lo fragmenta en inositol y fosfatos libres asimilables.

- **Inhibidores enzimáticos**
- son neutralizados durante las primeras 6 a 8 horas de inmersión acuosa, aliviando de forma inmediata la pesadez digestiva y la inflamación gástrica.

Matriz Nutricional Comparativa

Elemento Botánico	Tiempo Óptimo de Activación	Beneficio Metabólico Clave	Densidad Textural
Almendras crudas	8 a 12 horas	Desprendimiento de taninos amargos y liberación de vitamina E	Media / Sedosa
Nueces de Marañón	2 a 4 horas (máx.)	Hidratación profunda sin fermentación previa; emulsión total	Muy densa / Untuosa
Avena en grano entero	6 a 8 horas con limón	Desactivación de aveninas pesadas y solubilización de betaglucanos	Viscosa / Barista
Semillas de Sésamo	4 a 6 horas	Desbloqueo de calcio ionizable y reducción del retrogusto amargo	Ligera / Aromática

Herramientas esenciales

1. **Licuadora:** No necesitas una licuadora industrial, pero una potencia superior a 600W facilita una textura aterciopelada.

2. **Bolsa para leches vegetales:** Malla de nailon fina o tela de lino/ muselina de algodón sin teñir. Permite exprimir hasta la última gota sin dejar residuos arenosos.

3. **Frascos de vidrio esterilizados:** Con tapa hermética para evitar que la grasa de la leche absorba olores de la nevera.

Técnica de prensado: Vierte el licuado en la bolsa suspendida sobre un bol hondo. Deja que escurra el primer flujo por gravedad. Con las manos limpias, empieza a enrollar la parte superior de la bolsa y ejerce presión de arriba hacia abajo de manera progresiva.botánica, fermentación consciente y cocina circular

Extraer no es despojar: es dialogar con la semilla. Cada grano guarda una arquitectura latente de enzimas, lípidos y minerales diseñada para despertar con el agua correcta, el tiempo justo y el prensado exacto. En este laboratorio botánico no existen los residuos; existen fases intermedias de un mismo ciclo nutritivo.

Capitulo 1

Principios de la Cocina Circular

Despertar antes de moler:

La semilla dormida concentra fitatos, inhibidores enzimáticos y taninos diseñados para resistir la digestión animal. El agua limpia no solo ablanda la fibra: reactiva el metabolismo latente del grano, multiplicando su bio disponibilidad vitamínica y desbloqueando minerales esenciales.

Emulsión natural sin artilugios:

Las bebidas vivas no precisan, gomas sintéticas ni aceites refinados añadidos. La cremosidad auténtica nace del ratio exacto entre lípidos puros, mucílagos botánicos y la fricción mecánica precisa en frío.

La regla sagrada del residuo cero (Upcycling):

Llamar «desperdicio» al bagazo es ignorar la mitad del alimento. Toda pulpa resultante del prensado conserva fibra insoluble estructural, lignanos y minerales termoestables. Cada leche que nace en este manual tiene una contraparte sólida en forma de queso, crackers, bases crujientes o polvos umami.

Reglas para conservar la frescura

Las bebidas vivas carecen de conservantes químicos y tratamientos térmicos agresivos. Su pureza exige tres cuidados básicos para preservar sabor, lípidos y enzimas intactas:



Conciencia ecológica: El uso de materiales naturales, la mención de "compost dinámico" y "residuos cero" apuntan a una filosofía de sostenibilidad.

- **El choque de frío inmediato:**
  Vierte la bebida recién colada directamente en botellas previamente enfriadas. Reducir la temperatura entre 2 °C y 5 °C en los primeros minutos frena cualquier desarrollo bacteriano no deseado.

- **Minimizar el oxígeno (*Espacio de cabeza*):**
  Llena el recipiente hasta dejar apenas un centímetro libre bajo el tapón hermético. Menos aire atrapado equivale a menor oxidación de los ácidos grasos esenciales y tocoferoles aromáticos.

- **Estratificación natural vs. descomposición:**
  Al reposar, es completamente normal que la crema vegetal flote y el suero acuoso quede abajo; es la prueba de una bebida 100% natural libre de gomas y emulgentes sintéticos. Solo agita la botella con firmeza antes de servir.
  Cuando descartar: Si detectas gas al abrir, aroma avinagrado punzante o textura grumosa ácida no intencionada, la bebida ha superado su ciclo.

Tiempos Óptimos en Refrigeración (3 °C – 5 °C

Vidrio esterilizado: Guarda siempre en botellas de vidrio con tapa hermética.

Separación natural: Al no contener gomas industriales, las fases se separan en 24 horas. Agita enérgicamente antes de cada servicio.

Tiempo de vida: Consumir en un lapso de 3 a 4 días manteniéndola en la zona más fría de la nevera (nunca en la puerta).MODULO

- Frutos secos (Almendra, macadamia, avellana): 4 a 5 días.
- Semillas sensibles (Cáñamo, sésamo, linaza): 2 a 3 días.
- Cereales cocidos (Avena, quinua, mijo): 3 a 4 días.

MODULO 2 FRUTOS SECOS



Diversidad de esquisitos frutos secos

Lípidos nobles, emulsiones sedosas y densidad botánica

«Bajo la cáscara leñosa duerme la mayor concentración de aceites puros de la botánica. Activar un fruto seco es devolverle la fluidez al núcleo; licuarlo es suspender su crema mineral en agua viva para crear mantos lechosos densos, limpios y profundamente saciantes.»

Criterios de extracción en este módulo:

- **El pelado óptimo:** Por qué retirar o conservar la cutícula exterior (taninos vs. rendimiento).

- **Ratio lípido-agua:** El equilibrio estándar de 1:4 para leches ligeras frente a 1:3 para bases de pastelería y cafés.

- **Control de fricción:** Evitar calentar la molienda para no oxidar los ácidos grasos insaturados.Leche clásica de almendras (Pura y cremosa)

Leche de almendras



Leche de almendras clásica: pureza botánica en dos ingredientes, textura cremosa equilibrada y la base esencial para infusiones, cafés de especialidad y cocina viva.

Remojo: 8–12 horas | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 4 días

Ingredientes

- 1 taza (140 g) de almendras crudas y sin sal.
- 3 a 4 tazas (750 ml - 1 L) de agua filtrada (según la cremosidad deseada).
- 1 pizca diminuta de sal marina.
- *Opcional:* 1 dátil sin hueso o 1/2 cucharadita de extracto de vainilla.

Paso a Paso

1. **Activación:** Remoja las almendras en agua tibia con una pizca de sal toda la noche. Escurre y desecha el agua de remojo. Enjuaga con agua fresca.
2. **Pelado (Opcional):** Si buscas un tono blanco puro y digestión ultra ligera, presiona cada almendra entre tus dedos; la piel se desprenderá al instante.
3. **Licuado:** Agrega las almendras a la licuadora con el agua filtrada limpia y la pizca de sal. Licúa a máxima potencia durante 60 a 90 segundos hasta pulverizar.
4. **Filtrado:** Vierte la mezcla en la bolsa para leches vegetales sobre un bol y exprime con firmeza de arriba hacia abajo.
5. **Envasado:** Pasa la leche a una botella de vidrio hermética y refrigera.

Aprovechamiento Aromas de Macondo: No deseches el bagazo; resérvalo para hornear las galletas crujientes del Módulo 7.

Leche de marañón ultra cremosa (Sin filtrar)



Remojo: 2–4 horas | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 3–4 día

Ingredientes

- 1 taza (130 g) de nueces de marañón (anacardos) crudas y sin tostar.
- 3 a 4 tazas (750 ml - 1 L) de agua filtrada.
- 1 pizca de sal marina fina.
- *Opcional:* 1 cucharada de sirope de yacón o maple, y 1/4 cucharadita de canela.

Paso a Paso

1. **Activación rápida:** Remoja los marañones en agua tibia durante 2 a 4 horas (o 15 minutos en agua muy caliente si tienes prisa). Escurre y enjuaga con agua fresca.
2. **Licuado de alta potencia:** Coloca los marañones activados en la licuadora junto con el agua filtrada limpia y la sal marina.
3. **Emulsión total:** Licúa a potencia máxima continua durante 90 a 120 segundos. Al ser un fruto con alto contenido graso y baja fibra dura, se desintegrará por completo.
4. **Filtrado opcional:** Puedes consumirla directa sin colar para aprovechar toda su fibra. Si buscas una textura sedosa para leches o café, pásala por la bolsa de tela.
5. **Refrigeración:** Guarda de inmediato en una botella de vidrio cerrada.

El secreto del barista

Es la base vegetal con mejor desempeño para emulsionar y espumar en preparaciones de café caliente.

Modulo 2

Leche cremosa de macadamia



leche de nuez de macadamia rica, cremosa

Remojo: 8–12 horas | Rendimiento: 1 Litro

| Conservación: 4 días

Ingredientes

- 1 taza (140 g) de nueces de macadamia crudas (sin tostar y sin sal)
- 4 tazas (1 litro) de agua pura filtrada (para licuar)
- 1 pizca de sal marina (realza la manteca natural)
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla (opcional)
- 1 a 2 cucharadas de sirope de agave o miel de maple (opcional, para endulzar)

Preparación

1. **Activación:** Coloca las nueces de macadamias en un tazón de vidrio, cúbrelas con abundante agua fresca y déjalas en remojo entre 8 y 12 horas (preferiblemente en refrigeración para proteger sus aceites).

2. **Lavado:** Descarta por completo el agua de remojo y enjuaga muy bien las nueces bajo un chorro de agua fría.

3. **Molienda:** Vierte las macadamias hidratadas en la licuadora junto con las 4 tazas de agua filtrada y la pizca de sal marina (agrega aquí la vainilla o endulzar si decides usarlos). Licúa a potencia máxima durante 60 a 90 segundos continuos, cuidando que no se caliente en exceso la mezcla, hasta que adquiera un aspecto blanco y lechoso homogéneo.

4. **Filtrado:** Vierte el líquido a través de una bolsa de tela o malla fina para leches vegetales sobre una jarra. Presiona suavemente con las manos de arriba hacia abajo para extraer todo el líquido. Al ser una nuez con alto contenido graso y poca fibra dura, casi toda la semilla se integrará.

5. **Conservación:** Pasa la leche a una botella de vidrio limpia con cierre hermético y guárdala inmediatamente en el refrigerador.

Leche de avellanas tostadas



- **Salud cardiovascular:** Aporta ácidos grasos insaturados que ayudan a cuidar el corazón y a regular el colesterol.

Tostado : 10–12 min a 160 °C | Remojo: 8 horas | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 4 día

Ingredientes

- 1 taza (130 g) de avellanas crudas seleccionadas sin sal
- 4 tazas (1 litro) de agua pura filtrada (para licuar)
- 1 pizca de sal marina sin refinar
- 1 a 2 cucharadas de sirope de yacón, miel de maple o pasta de dátil (opcional)
- 1 pizca de cacao amargo puro en polvo o extracto de vainilla (opcional)

Preparación

1. **Tueste:** Precalienta el horno a 160 °C. Distribuye las avellanas en una sola capa sobre una bandeja sin engrasar y hornea de 10 a 12 minutos, moviéndolas a mitad de tiempo hasta percibir su aroma y notar la cutícula agrietada.

2. **Descamado:** Pasa las avellanas tibias al centro de un paño de lino o algodón limpio. Cierra los extremos formando un saco y frota con firmeza durante 1 minuto para desprender la mayor parte de las pieles oscuras.

3. **Remojo:** Deja enfriar las avellanas peladas, cúbrelas con abundante agua fresca y déjalas reposar durante 8 horas. Descarta por completo el agua de remojo y enjuágalas con agua corriente.

4. **Molienda:** Vierte las avellanas hidratadas en la licuadora con el litro de agua filtrada y la pizca de sal marina (agrega el endulzante o cacao si decides usarlos). Licúa a potencia máxima continua durante 90 a 120 segundos hasta obtener una mezcla espumosa y homogénea.

5. **Filtrado:** Vierte la mezcla en una bolsa de tela para leches vegetales sobre una jarra. Presiona de arriba hacia abajo con firmeza progresiva para separar el extracto líquido de la pulpa fibrosa

6. **Conservación:** Pasa el líquido a una botella de vidrio limpia con tapa hermética y refrigera de inmediato a una temperatura entre 2 °C y 4 °C.

Modulo2

Leche de nuez de Castilla (Nogal)



Leche de nuez de Castilla *Natural, cremosa y nutritiva*

Remojo: 6–8 horas | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 3–4 días

Ingredientes

- 1 taza (120 g) de mariposas de nuez de Castilla crudas (sin tostar y sin sal)
- 4 tazas (1 litro) de agua pura filtrada (para licuar)
- 1 pizca de sal marina (atenúa el amargor natural de los taninos)
- 2 dátiles sin hueso (o 1 cucharada de miel de maple)
- 1 pizca de canela en polvo (opcional)

Preparación

Remojo : Coloca las nueces en un tazón con abundante agua tibia y una pizca de sal. Deja reposar entre 6 y 8 horas. El agua se tornará oscura al absorber los taninos astringentes de la piel.

7. **Lavado riguroso:** Desecha toda el agua de remojo y enjuaga las nueces bajo un chorro de agua fría hasta que el agua salga completamente transparente.

8. **Molienda:** Vierte las nueces en la licuadora con las 4 tazas de agua filtrada, la pizca de sal marina y los dátiles (o la canela si la utilizas). Licúa a potencia media durante 30 segundos y luego a potencia máxima durante 60 segundos más.

9. **Filtrado:** Pasa la mezcla a través de una bolsa de tela para leches vegetales sobre una jarra. Exprime con fuerza moderada; la pulpa resultante es muy fina y suave.

10. **Conservación:** Pasa la bebida a una botella de vidrio limpia con cierre hermético y refrigera inmediatamente

Leche de pistacho



Elegancia verde esmeralda: una emulsión untuosa con el dulzor botánico innato del pistacho puro y notas minerales frescas.

Remojo: 6–8 horas | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 3–4 días

Ingredientes

- 1 taza (130 g) de pistachos pelados, crudos y sin sal (de tono verde vivo)
- 4 tazas (1 litro) de agua pura filtrada (para licuar)
- 1 pizca de sal marina
- 1/2 cucharadita de agua de azahar o extracto puro de vainilla (opcional)
- 1 a 2 cucharadas de sirope de agave crudo (opcional)

Preparación

1. **Remojo:** Coloca los pistachos en un tazón de vidrio, cúbrelos con agua fresca y déjalos reposar entre 6 y 8 horas en refrigeración para ablandar la semilla sin que sus aceites se oxiden.

2. **Lavado:** Descarta el agua de remojo y enjuaga los pistachos con agua corriente fría. (Si deseas un color verde pálido muy limpio, puedes frotarlos ligeramente en un paño para retirar las pieles violáceas sueltas).

3. **Molienda:** Añade los pistachos a la licuadora con las 4 tazas de agua filtrada, la pizca de sal y los aromáticos opcionales. Procesa a potencia alta de 60 a 90 segundos hasta disolver casi por completo el grano.

4. **Filtrado:** Vierte el líquido por una bolsa de tela o gasa fina colocada sobre un tazón. Presiona el saco de arriba hacia abajo para escurrir todo el extracto lechoso.

5. **Conservación:** Embotella en vidrio limpio y reserva en la parte más fría del refrigerador.

MÓDULO 2:

Alquimia del Trópico: Mezclas Regionales & Dulzura Nativa



Sinergia de la dispensa criolla equilibrada de frutos secos y semillas

- **Fundamento Botánico:** En este módulo dejamos atrás los frutos secos puros para explorar la sinergia de la despensa criolla. Integramos panela melada, especias dulces ancestrales (canela, cardamomo, clavo) y combinaciones equilibradas entre frutos secos y semillas autóctonas.

- **Técnica Clave:** Emulsión compuesta y maceración de especias enteras en frío para evitar notas amargas

Modulo 2

Horchata Macondo

Frescura Criolla y Canela de Ceylán

Refrescante, ligera, con base de almidón sedoso y aroma profundo a madera dulce.



Descripción

- Remojo: 10 horas | Rendimiento: 1.2 Litros |
- Conservación: 3 días.

- Ingredientes:
    - 1/2 taza (100 g) de arroz blanco o jazmín crudo.
    - 1/2 taza (70 g) de almendras crudas.
    - 1 rama gruesa de canela entera (Ceylán).
    - 4 tazas (1 L) de agua pura.
    - 2 cucharadas de panela rallada fina o miel de caña.

- Paso a Paso:
    - **Remojo aromático:** Coloca el arroz, las almendras y la rama de canela rota en trozos en un tazón cubierto de agua toda la noche.
    - **Trituración:** Desecha el agua de remojo. Agrega todo a la licuadora (incluyendo la canela ablandada), el litro de agua limpia y la panela. Licúa 2 minutos a potencia máxima.
    - **Prensado:** Filtra a través de la bolsa de tela exprimiendo vigorosamente.
    - **Embotellado:** Enfría en botella de vidrio bien cerrada. Sirve con hielo si deseas.

- **Aprovechamiento Aromas de Macondo:** El residuo es una pasta de arroz y almendra perfumada lista para hornear galletas o espesar cremas dulces.

Leche dorada Macondo

Alquimia Antiinflamatoria y Sol Líquido



Luz dorada y calma botánica: la cúrcuma viva emulsionada con notas especiadas en un perfil reconfortante y luminoso.

Perfil: Cálida, envolvente, ligeramente picante y de un tono amarillo brillante inconfundible.

Ingredientes

- 1 Litro de Leche Clásica de Almendras (Receta 1).
- 1 cucharada de cúrcuma pura en polvo (o 2 cm de raíz fresca).
- 4 vainas de cardamomo machacadas.
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco pelado.
- 1 pizca de pimienta negra molida (vital para activar la curcumina).
- 1 cucharada de aceite de coco virgen o manteca de cacao.

- Paso a Paso:
  - **Infusión suave:** Vierte la leche de almendras en una olla a fuego muy bajo.
  - **Activación de especias:** Incorpora la cúrcuma, el cardamomo, el jengibre, la pimienta y el aceite de coco.
  - **Maceración térmica:** Calienta sin dejar hervir durante 8 minutos, revolviendo con batidor de alambre.
  - **Filtrado:** Pasa por un colador fino para retirar las fibras de las especias.

- **Aprovechamiento Aromas de Macondo:** Las fibras coladas de cúrcuma y jengibre pueden deshidratarse para té o agregarse a caldos aromáticos.

MÓDULO 3

SEMILLAS & ESENCIAS SILVESTRES

La fuerza minúscula: semillas & Esencias silvestre



Pequeña escala, máxima potencia: semillas silvestres seleccionadas para una extracción viva de alta biodisponibilidad.

- **Fundamento Botánico:** Las semillas concentran el potencial embrionario de la planta. Aportan una densidad mineral extraordinaria (calcio, zinc, magnesio y omegas vegetales) con un costo accesible y una huella ecológica mínima.

Leche de sésamo tostado

Densidad Mineral y Raíz Ancestral

Tonos terrosos intensos, consistencia fluida y el mayor contenido de calcio bio disponible del reino botánico.



Cuerpo sedoso y tostado ligero: un perfil aromático profundo equilibrado con una textura fluida y limpia.

Remojo: 6 horas | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 3 días.

- Ingredientes:
    - 1 taza (140 g) de semillas de sésamo crudo (blanco o integral).
    - 4 tazas (1 L) de agua fresca.
    - 1 pizca de sal marina.
    - 1 cucharadita de extracto de vainilla.

- Paso a Paso:
    - **Remojo y limpieza:** Deja reposar las semillas en agua limpia durante 6 horas. Escurre sobre colador de malla muy fina y enjuaga con agua corriente.
    - **Emulsión:** Coloca en la licuadora con el agua y la vainilla. Licúa por 90 segundos a velocidad máxima.
    - **Prensado:** Pasa por la bolsa de tela exprimiendo con paciencia para separar toda la cutícula terrosa.
    - **Enfriado:** Guarda en frío. Agitar bien antes de consumir.

- **Aprovechamiento Aromas de Macondo:** La pulpa restante de sésamo es la base ideal para hacer tahini horneado, crackers o patés con ajo y limón.

Leche de semillas de calabaza (Pipas)

Tonos Verdes y Potencia de Zinc

Delicado matiz verde pastel, textura untuosa y un sabor vegetal herbal muy fino.



Emulsión mineral fresca: textura ligera, notas herbáceas dulces y una suavidad sedosa de digestión limpia.

Remojo: 6 a 8 horas | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 3 días

- Ingredientes:
    - 1 taza (130 g) de semillas de calabaza crudas y peladas.
    - 4 tazas (1 L) de agua purificada.
    - 1 pizca de sal marina.
    - *Opcional:* 1 cucharada de sirope de yacón o dátil.
- Paso a Paso:
    - **Activación:** Remoja las semillas en agua con sal marina durante la noche. Escurre y descarta el agua.
    - **Licuado:** Licúa las semillas escurridas junto al litro de agua limpia por 90 segundos.
    - **Filtrado:** Pasa por la bolsa para retirar la fibra fina.
    - **Envasado:** Refrigera de inmediato en botella oscura o resguardada de la luz.

- **Aprovechamiento Aromas de Macondo:** El bagazo verde es perfecto para mezclar en masas de panes o espolvorear sobre ensaladas como falso queso ricotta vegetal.

Modulo 3

Leche Sedosa de Cáñamo

La semilla de cáñamo pelada es una joya botánica: reúne todos los aminoácidos esenciales y una proporción óptima de lípidos bioasimilables. Al carecer de corteza dura, su emulsión en frío es inmediata, densa y no deja bagazo residual

Rendimiento: 1 litro



Tiempo activo: 5 minutos

Conservación: 3 días en refrigeración hermética (3 °C – 5 °C)

Técnica: Emulsión directa por fricción (no requiere colador)

Ingredientes

- **100 g** de corazones de cáñamo crudos
- **900 ml** de agua filtrada o alcalina
- **1 pizca** de sal marina gris o flor de sal
- **1 cucharadita** de extracto puro de vainilla
- **2** dátiles descarozados

Método de Extracción

1. **Montaje directo:** Vierte las semillas en el vaso de la licuadora sin remojo previo; no poseen inhibidores duros en la pulpa interna.

2. **Primera fase de emulsión:** Añade únicamente 300 ml de agua, la sal y los dátiles. Licúa a velocidad media durante 30 segundos hasta obtener una pasta lechosa concentrada.

3. **Integración fluida:** Vierte los 600 ml de agua restantes y la vainilla. Sube a máxima potencia por 60 segundos continuos hasta homogeneizar totalmente.

4. **Embotellado:** Pasa directo a la botella de cristal limpia sin filtrar. La textura resultante debe ser sedosa, de tono marfil vegetal y aroma sutil a nuez de prado

MÓDULO 4

Cereales, granos & legumbres



A diferencia de los frutos secos –donde la textura proviene de la emulsión de grasas saludables–, las bebidas elaboradas a partir de cereales (avena, arroz, cebada, mijo) y legumbres (soya, chícharo, lenteja) se rigen por la física de los **almidones** y las **proteínas complejas**. Comprender este comportamiento evita las dos fallas más comunes de este grupo: texturas excesivamente viscosas (babosas) o sabores ásperos y terrosos.

1. El Comportamiento del Almidón: Control Térmico

- **Gelatinización:** Los cereales concentran grandes cantidades de amilosa y amilopectina. Si se licúan con agua caliente o por fricción excesiva, el almidón absorbe agua y se expande, convirtiendo la leche en un gel espeso (engrudo).

- **Regla de oro para cereales crudos (avena, arroz inflado):** Molienda corta (menos de 45 segundos) con **agua helada** para mantener el grano intacto sin activar la red gelatinosa.

2. La Necesidad de Cocción en Legumbres y Granos Duros

- **Inactivación de anti nutrientes:** Las legumbres (especialmente la soya) contienen inhibidores de tripsina y fito hemaglutininas que bloquean la digestión proteica. Requieren una cocción activa a ebullición (mínimo 20 minutos) para desnaturalizar estos compuestos y hacer la bebida nutritiva y digerible.

- **Neutralización del sabor crudo:** El calor inactiva la enzima *lipoxigenasa*, responsable del característico aroma a pasto o frijol crudo, dando paso a un perfil cremoso y limpio.

Modulos 4

Leche perlada de quinua real lavada

Proteína Completa de la Cordillera



Pureza andina: la quinua real lavada y cocida al vapor, transformada en una emulsión ligera con aminoácidos completos.

Coccion previa: 12 min | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 4 días.

- Ingredientes:
    - 1/2 taza (90 g) de quinua real lavada (desaponificada).
    - 1 taza de agua para cocinar.
    - 4 tazas (1 L) de agua filtrada fría para licuar.
    - 1 trozo pequeño de corteza de limón o vainilla.
    - 1 pizca de sal marina.

- Paso a Paso:
    - **Cocción al dente:** Cocina la quinua lavada en 1 taza de agua hirviendo por 12 minutos, hasta que reviente la semilla sin abrirse en exceso. Escurre y deja enfriar por completo.
    - **Emulsión fría:** Agrega la quinua cocida fría a la licuadora con el agua fría y la sal. Licúa 60 segundos a velocidad media.
    - **Prensado:** Pasa por la bolsa para retirar partículas duras.
    - **Envasado:** Refrigera de inmediato.

- **Aprovechamiento Aromas de Macondo:** El bagazo cocido de quinua se incorpora a masas de arepas, hot cakes o albóndigas vegetales.

Modulo 4

Leche tradicional de soya (Soja)



Remojo: 10–12 horas | Cocción activa: 20–25 min | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 4–5 día

Ingredientes

- 1 taza (150 g) de granos de soya amarilla seca (de cultivo limpio/no transgénica)
- 4 tazas (1 litro) de agua pura filtrada (para licuar)
- 1 taza extra de agua (para compensar la evaporación en la cocción)
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharadita de extracto de vainilla o 1 astilla de canela (opcional)
- 1 a 2 cucharadas de azúcar de caña integral o sirope de agave (opcional)

Preparación

1. **Activación:** Lava los granos secos y colócalos en un tazón con abundante agua fresca (triplica su volumen). Deja en remojo de 10 a 12 horas.

2. **Lavado y descascarillado:** Descarta por completo el agua de remojo. Frota los granos entre las palmas de las manos dentro de un tazón con agua limpia para desprender las pieles transparentes. Retira las cáscaras que flotan en la superficie (esto reduce drásticamente el sabor vegetal áspero y mejora la digestión).

3. **Molienda:** Vierte los granos escurridos en la licuadora junto con las 4 tazas de agua filtrada. Licúa a potencia máxima durante 2 minutos hasta formar un puré lechoso fino.

4. **Filtrado previo:** Vierte la mezcla cruda a través de una bolsa de tela para leches vegetales sobre una olla grande. Exprime con fuerza para extraer todo el líquido. Reserva el bagazo seco (*okara*) para otras preparaciones.

5. **Cocción técnica (esencial):** Lleva la olla con el líquido a fuego medio. Añade la taza extra de agua y la pizca de sal. Vigila de cerca: al romper hervor subirá una espuma densa; baja el fuego al mínimo de inmediato y retira el exceso de espuma con una espumadera. Cocina a fuego lento durante 20 a 25 minutos, revolviendo con frecuencia para que no se pegue al fondo. Este paso inactiva los antinutrientes y elimina el sabor a legumbre cruda.

6. **Aromatizado y enfriamiento:** Apaga el fuego, incorpora la vainilla o endulzante si los usas, deja enfriar a temperatura ambiente y embotella en vidrio limpio. Guarda de inmediato en refrigeración.

Leche cremosa de avena (Tipo barista)



Emulsión barista de avena integral: perfil sedoso, dulzura limpia y una microespuma densa y estable, ideal para el arte *latte* sin lácteos.

Remojo: 20 min | Molienda: 30 seg | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 4 días

Ingredientes

- 1 taza (90 g) de hojuelas de avena enteras (no instantáneas)
- 4 tazas (1 litro) de agua helada (con cubos de hielo)
- 1 cucharada de aceite neutro (girasol o coco refinado, para emulsionar)
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

Preparación

1. **Remojo y enjuague:** Cubre la avena con agua corriente durante 20 minutos. Cuela y enjuaga bajo el grifo hasta retirar el líquido viscoso superficial.

2. **Molienda fría:** Coloca la avena lavada en la licuadora con el litro de agua helada, el aceite y la pizca de sal. Licúa a potencia media durante un máximo estricto de 30 a 40 segundos (el exceso de fricción calienta el almidón y vuelve la mezcla gomosa).

3. **Filtrado pasivo:** Vierte sobre una bolsa de tela o lienzo limpio. Deja caer el líquido por gravedad sin exprimir con fuerza excesiva.

4. **Conservación:** Pasa a una botella de vidrio hermética y refrigera de inmediato. Agita suavemente antes de servir.

Leche proteica de Chícharo amarillo

(Arveja seca)



El legado milenario: extracción térmica del grano entero activado para lograr una emulsión rica en proteína vegetal y de textura limpia.

Remojo: 8–10 horas | Cocción: 25–30 min | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 4 días

Ingredientes

- 3/4 taza (120 g) de chícharos amarillos secos partidos (arvejas secas)
- 4 tazas (1 litro) de agua filtrada fría (para licuar)
- 1 cucharada de aceite de girasol o coco derretido (ayuda a redondear la emulsión)
- 1 pizca generosa de sal marina
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1 a 2 cucharaditas de miel de maple, sirope de agave o pasta de dátil (opcional)

Preparación

1. **Activación y cocción:** Remoja los chícharos en abundante agua de 8 a 10 horas. Descarta el agua y cocínalos en una olla con agua limpia durante 25 a 30 minutos a fuego medio hasta que estén completamente tiernos. Escurre bien y deja enfriar por completo.

2. **Molienda:** Vierte los chícharos cocidos en la licuadora junto con el litro de agua fría, el aceite, la sal marina y la vainilla. Licúa a potencia alta durante 90 segundos continuos hasta lograr una mezcla lechosa densa y uniforme.

3. **Filtrado:** Vierte en una bolsa de tela para leches vegetales sobre una jarra. Presiona firmemente para separar el extracto sedoso de la fibra harinosa.

4. **Conservación:** Pasa a una botella de vidrio con cierre hermético y guarda de inmediato en la nevera. Agita antes de servir.

Leche rústica de mijo dorado & canela



El elixir ayurvédico: cúrcuma fresca infusión en leche de coco con pimienta negra, canela Ceilán y jengibre para activar su máximo poder antiinflamatorio

Lavado: 1 min | Cocción: 15–20 min | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 3–4 días

Ingredientes

- 1/2 taza (100 g) de mijo dorado crudo
- 2 tazas (500 ml) de agua para hervir
- 3 tazas y media (850 ml) de agua filtrada fría (para licuar)
- 1 trozo pequeño de canela en rama
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharadita de sirope de agave o azúcar de caña integral (opcional)

Preparación

1. **Tueste ligero y cocción:** Lava el mijo en un colador fino bajo el chorro de agua fría. En una olla pequeña a fuego bajo, tuéstalo en seco durante 2 minutos hasta notar un ligero aroma a nuez. Añade las 2 tazas de agua y la canela; tapa y cocina a fuego bajo de 15 a 20 minutos hasta que absorba el líquido. Retira la canela y deja enfriar totalmente.

2. **Molienda:** Coloca el mijo cocido en la licuadora con el agua fría, la sal marina y él endulzar opcional. Licúa a potencia media durante 45 segundos y luego a potencia máxima durante 30 segundos (evita el licuado excesivo para no espesar de mas el almidón).

3. **Filtrado:** Pasa por bolsa de tela o gasa fina sin exprimir con demasiada fuerza para que el líquido caiga limpio y sin sedimentos densos.

4. **Conservación:** Embotella en vidrio esterilizado o muy limpio y mantén refrigerado. Agita suavemente antes de consumir.

Leche cremosa de cebada perlada & canela

Cereal ancestral, fibra soluble betaglucano y dulzor natural malteado

La cebada perlada destaca por su perfil sedoso y reconfortante. Una cocción suave libera sus almidones digestivos y betaglucanos, creando una bebida con cuerpo de leche de vaca, notas sutiles de cereal tostado y excelente estabilidad térmica para calentar.



- Rendimiento: 1 litro
- **Tiempo de cocción:** 20 a 25 minutos (fuego bajo)
- **Conservación:** 3 a 4 días en refrigeración hermética (3 °C – 5 °C)
- **Filtrado:** Bolsa de tela de poro medio/fino (sin estrujar en exceso)

Ingredientes

- **90 g** de cebada perlada en grano
- **500 ml** de agua limpia (para hervir la cebada)
- **800 ml** de agua filtrada tibia o fría (para el licuado)
- **1 rama** de canela entera (para la cocción)
- **2 cdas** de sirope de maple o 2 dátiles descarozados
- **1 cdta** de extracto de vainilla puro
- **1 pizca** de sal marina gris

Método de Extracción

1. **Lavado y cocción aromática:** Enjuaga bien los granos en agua corriente. En una olla pequeña, coloca la cebada, los 500 ml de agua y la rama de canela. Lleva a hervor suave durante 20 a 25 minutos hasta que el grano esté tierno al morderlo, pero no deshecho ni gomoso.

2. **Templado:** Retira del fuego, desecha la rama de canela y deja entibiar el grano junto con el agua restante de la olla.

3. **Emulsión:** Vierte los granos cocidos y su agua de cocción en el vaso de la licuadora. Añade los 800 ml de agua filtrada, el endulzante, la vainilla y la pizca de sal. Licúa a velocidad media-alta durante 60 segundos continuos.

4. **Filtrado fluido:** Pasa la mezcla por la bolsa de filtrado. Aprieta de manera pareja y constante sin torcer con demasiada fuerza para evitar que pase pulpa pesada. El resultado es un líquido denso, blanco marfil y con aroma de malta suave.

MODULO 5

BEBIDAS FUNCIONALES LATTES

Leche verde de matcha y avena sedosa



Energía sen y fibra soluble: la sinergia antioxidante del matcha japonés en una emulsión sedosa de avena cremosa para un despertar sostenido y sin picos.

Preparación: 10 minutos | Rendimiento: 1 Litro |

Conservación: 3 a 4 días

Ingredientes

- 1 taza (90 g) de avena entera limpia (remojo previo de 20 min).
- 4 tazas (1 L) de agua filtrada bien fría.
- 1 y 1/2 cucharadita de té verde matcha ceremonial en polvo.
- 1 pizca diminuta de sal marina fina.
- 1/2 cucharadita de extracto natural de vainilla.
- 2 cucharadas de miel pura, sirope de maple o agave.

Paso a Paso

1. **Base sedosa:** Licúa la avena remojada con el agua muy fría durante 30 a 40 segundos exactos (no sobre batir).
2. **Filtrado suave:** Pasa por la bolsa de tela dejando caer el líquido sin exprimir con fuerza excesiva.
3. **Disolución e integración:** Regresa la leche colada a la licuadora; agrega el polvo matcha tamizado, la sal, la vainilla y el dulce.
4. **Emulsión verde:** Procesa a velocidad media durante 30 segundos hasta obtener un tono verde uniforme y micro espuma.
5. **Servicio y guarda:** Sirve tibia en taza o reserva bien fría en botella de vidrio hermética. Agita antes de tomar.

Aprovechamiento Aromas de Macondo Incorpora la pulpa de avena restante en la masa de tus panqueques matutinos o para espesar cremas de verduras del

Leche dorada (Golden milk botánica)



leche dorada espumosa rica en grandiosos ingredientes

Tiempo de infusión: 8–10 min | Rendimiento: 2 tazas (500 ml) |

Conservación: 3 días en refrigeración

Ingredientes

- 2 tazas (500 ml) de leche vegetal base (coco, almendra o avena)
- 1 cucharada. colmada (3 g) de cúrcuma pura en polvo (o 2 cm de raíz fresca rallada)
- 1/2 cucharada. de canela en polvo (o 1 astilla pequeña)
- 1/4 cucharada. de jengibre seco en polvo (o 1 rodaja fina de jengibre fresco)
- 1 pizca de pimienta negra recién molida (activa la biodisponibilidad de la curcumina
- 1 cucharada.. de aceite de coco virgen (vehículo lipídico esencial para absorción)
- 1 a 2 cucharadas. de miel de maple o sirope de agave crudo

Preparación

1. **Calentamiento e infusión:** Vierte la leche vegetal en una olla pequeña a fuego medio-bajo. Agrega la cúrcuma, canela, jengibre, la pizca obligatoria de pimienta negra y el aceite de coco.

2. **Extracción suave:** Remueve constantemente con un batidor de varillas manual. Mantén a fuego bajo durante 8 a 10 minutos para disolver los pigmentos y compuestos aromáticos sin permitir que rompa en hervor descontrolado.

3. **Filtrado y emulsión:** Retira del fuego. Si utilizaste raíces frescas o astilla, pasa el líquido por un colador fino. Añade el endulzante y bate enérgicamente con el batidor o prensa francesa para generar una corona de espuma dorada. Sirve caliente.

Modulo

Chocolate caliente espeso de cacao puro



Espumosa tasa de chocolate energizante

Tiempo de cocción: 6–8 min | Rendimiento: 2 tazas (500 ml) |

Conservación: 3 días en refrigeración

Ingredientes

- 2 tazas (500 ml) de leche vegetal densa (avellana, coco o marañón)
- 3 cucharadas colmadas (25 g) de cacao amargo puro en polvo (100% sin azúcar)
- 30 g de pasta de cacao puro o chocolate oscuro 70%+ troceado
- 1/2 cucharada de fécula de arrurruz, yuca o maíz disuelta en 2 cdas. de agua fría (opcional, para espesar)
- 1 pizca de sal marina (potencia la profundidad del cacao)
- 1/4 cucharada. de canela en polvo y 1 gota de extracto de vainilla
- 2 cucharas de panela pulverizada, azúcar de coco o sirope de maple

Preparación

1. **Disolución:** Vierte la leche vegetal en una olla a fuego medio. Incorpora el cacao en polvo batiendo de inmediato con batidor de alambre para evitar grumos. Agrega la sal marina, la vainilla y la canela.

2. **Fusión :** Añade el chocolate troceado y el endulzante. Reduce el fuego al mínimo y remueve de forma continua hasta que el chocolate sólido se funda por completo e integre sus mantecas a la leche.

3. **Espesado:** Vierte la fécula disuelta en agua fría mientras bates sin parar. Cocina a fuego lento durante 2 minutos más hasta que la mezcla espese ligeramente y adquiera brillo sedoso. Sirve inmediatamente en tazas precalentadas.

Modulo 5

Té chai latte especiado artesanal

Tiempo de decocción: 12 min | Rendimiento: 2 tazas (500 ml) |



Infusión lenta de especias nobles: canela Ceilán, cardamomo verde, jengibre y anís estrella emulsionados en leche vegetal densa para un calor digestivo y reconfortante

Conservación: 3 días en refrigeración

Ingredientes

- 1 taza (250 ml) de agua filtrada
- 1 taza (250 ml) de leche vegetal con cuerpo (soya, avena barista o almendra)
- 1 cda. colmada (6 g) de té negro en hebras (Assam o Ceilán)
- 1 astilla de canela partida
- 4 vainas de cardamomo verde machacadas
- 3 clavos de olor enteros
- 1 rodaja (1 cm) de jengibre fresco machacado
- 3 granos de pimienta negra enteros
- 1 a 2 cucharaditas de panela rallada o miel de agave

Preparación

1. **Decocción de especias:** Coloca en una olla pequeña el agua, la canela, el cardamomo, los clavos, el jengibre y la pimienta. Lleva a ebullición suave, tapa la olla y cocina a fuego lento durante 7 minutos para extraer aceites esenciales y calor botánico.

2. **Infusión de té y leche:** Vierte la leche vegetal en la misma olla y añade las hebras de té negro junto con el endulzante. Lleva a punto de hervor incipiente, reduce al mínimo y mantén la infusión durante 4 a 5 minutos más.

3. **Colado y servido:** Retira del fuego y pasa todo el contenido a través de un colador fino directamente a las tazas. Si deseas textura de cafetería, texturiza un poco extra de leche vegetal caliente y viértelo sobre la superficie con un toque final de canela espolvoreada.

Blue moon latte relajante (Lavanda & flor de guisante)



El ritual botánico para el descanso: infusión nocturna de flor de guisante de mariposa y lavanda francesa en leche vegetal sedosa, rica en pigmentos y esencias relajantes.

Tiempo de infusión: 8 min | Rendimiento: 2 tazas (500 ml) |

Conservación: 2 día

Ingredientes

- 2 tazas (500 ml) de leche de marañón o coco ligero
- 1 cucharada. colmada de flores secas de guisante de mariposa (*butterfly pea*) o 1/2 cucharada. en polvo
- 1/2 cucharada de flores secas de lavanda culinaria
- 1 pizca de nuez moscada recién rallada
- 1 pizca de sal marina
- 1/2 cucharada de extracto puro de vainilla
- 1 a 2 cucharadas. de miel cruda o sirope de agave

Preparación

Decocción botánica: Coloca en una olla pequeña a fuego bajo la leche vegetal, las flores de guisante, la lavanda, la sal marina y la vainilla.

Infusión controlada: Remueve con frecuencia a fuego muy suave durante 6 a 8 minutos sin permitir que rompa a hervir, hasta que el líquido adquiera un tono azul profundo y suelte los aceites florales.

Filtrado y servicio: Pasa la bebida por un colador de malla fina para retirar las flores secas. Incorpora el dulce espolvorea la nuez moscada en la superficie y bate brevemente para emulsionar antes de servir tibia.

Modulo 5

Pink detox latte (Remolacha & rosas)



El poder antioxidante de la tierra y el jardín: infusión revitalizante de remolacha orgánica y pétalos de rosa damascena en leche vegetal sedosa, rica en Vitamina C.

Tiempo de preparación: 6 min | Rendimiento: 2 tazas (500 ml) |

Conservación: 3 día

Ingredientes

- 2 tazas (500 ml) de leche de almendra o coco
- 1 cucharada (3 g) de remolacha (betabel) pura deshidratada en polvo
- 1/2 cucharada de agua de rosas destilada pura de grado alimenticio
- 1/4 de jengibre en polvo
- 1 pizca de cardamomo en polvo
- 1 pizca de sal marina
- 1 cda. de sirope de maple o miel de abeja cruda

Preparación

1. **Base tibia:** Calienta la leche vegetal en una olla pequeña a fuego medio-bajo junto con la pizca de sal marina, el cardamomo y el jengibre.

2. **Integración del pigmento:** Incorpora el polvo de remolacha batiendo enérgicamente con batidor de globo de alambre para asegurar que no queden grumos y obtener un color magenta vibrante.

3. **Toque floral y servicio:** Retira del fuego, agrega el agua de rosas y el dulce seleccionado. Espuma el líquido con batidor eléctrico durante 20 segundos y sirve caliente en tazas de cristal para lucir el color.

MODULO 6

DERIVADOS QUESOS Y CREMAS

Queso crema fermentado de marañón



Fermentación viva y tradición artesanal: anacardos activados y cultivados lentamente con probióticos, logrando una acidez láctica natural y un perfil nutricional vivo.

Remojo: 8 h | Fermentación: 24–48 h | Rendimiento: 350 g |

Conservación: 7 días

Ingredientes

- 2 tazas (260 g) de marañones (anacardos) crudos
- 1/4 taza (60 ml) de agua filtrada
- 1 cápsula de probióticos sin lácteos (o 2 cucharadas de rejuvelac)
- 1 cda. de levadura nutricional
- 1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido
- 1/2 cucharadita. de sal marina

Preparación

1. **Activación y puré:** Remoja los marañones en agua durante 8 horas. Escurre y enjuaga. Licúa con el agua, el polvo de la cápsula de probióticos, la levadura, el limón y la sal hasta obtener una crema espesa y sin grumos.

2. **Cultivo:** Pasa la crema a un frasco de vidrio esterilizado. Cubre con un paño transpirable sujeto con una banda elástica. Deja reposar en un lugar oscuro a temperatura ambiente (20 °C – 24 °C) de 24 a 48 horas, hasta que tome aroma ácido láctico y textura aireada.

3. **Estabilización:** Remueve, tapa herméticamente y refrigera al menos 4 horas antes de consumir para que tome consistencia untable firme.

Modulo 6

Parmesano botánico en polvo



Textura arenosa dorada y sabor profundo: perfil curado que funde notas tostadas y salinidad justa, diseñado para realzar pastas, risottos y ensaladas botánicas.

Molienda: 30 seg | Rendimiento: 1 taza (150 g) |

Conservación: 1 mes

Ingredientes

- 1 taza (140 g) de nueces de Brasil o anacardos crudos
- 4 cucharadas. de levadura nutricional en hojuelas
- 1/2 cucharadita. de sal marina fina
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 pizca de cebolla en polvo

Preparación

1. **Molienda en pulsos:** Coloca las nueces, la levadura nutricional, la sal y las especias en un procesador de alimentos o molinillo de café limpio.

2. **Punto de textura:** Procesa en pulsos cortos de 3 a 5 segundos para que la semilla se pulverice sin soltar aceites ni convertirse en pasta. Debe quedar una textura granulada similar al queso rallado seco.

3. **Almacenamiento:** Vierte en un frasco de vidrio limpio y almacena en un lugar fresco y seco o en refrigeración.

Ricotta cremosa de almendra y limón



Ricotta botánica artesanal: suavidad de almendra pelada, acidez cítrica brillante y textura tradicional para rellenar, untar o disfrutar al plato

Remojo: 8 h | Preparación: 10 min | Rendimiento: 250 g |

Conservación: 5 días

Ingredientes

- 1 taza y media (200 g) de almendras peladas (sin piel)
- 1/3 taza (80 ml) de agua filtrada
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. **Molienda corta:** Remoja las almendras 8 horas y escúrrelas bien. Colócalas en él procesador con el agua, limón, levadura, sal y aceite de oliva.

2. **Consistencia granulosa:** Procesa a velocidad media raspando los laterales, buscando una textura desmenuzable y húmeda, similar a la cuajada tradicional (no dejes que se vuelva pasta lisa).

3. **Reposo:** Pasa a un tazón, rectifica de sal y limón, y deja enfriar en la nevera durante 1 hora para asentar el sabor.

Modulo 6

Mozzarella Vegetal Fundible (Tipo pizza)



El fundido dorado de la tradición italiana: hebras elásticas, textura cremosa y un perfil láctico suave diseñado para gratinar pizzas, lasañas y tostadas crujientes

Remojo: 4 h | Cocción: 5 min | Rendimiento: 400 g |

Conservación: 5 días

Ingredientes

- 1 taza (130 g) de Marañones crudos hidratados
- 1 taza y media (360 ml) de agua filtrada
- 4 cucharadas colmadas (35 g) de fécula de tapioca (yuca)
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita. de vinagre de manzana
- 1 cucharadita a ras de sal marina

Preparación

1. **Licuado:** Procesa todos los ingredientes crudos a máxima potencia hasta lograr un líquido blanco completamente sedoso.

2. **Activación térmica:** Vierte la mezcla en una olla antiadherente a fuego medio. Revuelve continuamente con una espátula de silicón. A los 3-4 minutos el almidón gelatinizará, transformándose de golpe en una masa brillante, elástica y correosa.

3. **Acabado:** Retira del fuego de inmediato. Úsala caliente para gratinar sobre pizzas o viértela en un molde frío con agua y sal para enfriarla en bola.

Modulo 6

Sour cream (Crema agria) de girasol



Nutrición mineral sin frutos secos: semillas de girasol activadas y batidas en frío con vinagre de sidra de manzana crudo y limón, ricas en vitamina E y de fácil digestión.

Remojo: 4 h | Preparación: 5 min | Rendimiento: 300 ml |

Conservación: 5 días

Ingredientes

- 1 taza (140 g) de semillas de girasol crudas y peladas
- 1/2 taza (120 ml) de agua filtrada
- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon (opcional, para profundidad)

Preparación

1. **Activación:** Remoja las semillas en agua caliente durante 20 minutos (o 4 horas en agua fría). Escurre y enjuaga muy bien.

2. **Emulsión ácida:** Vierte las semillas en la licuadora con el agua, jugo de limón, vinagre, sal y mostaza. Procesa a máxima potencia durante 90 segundos continuos hasta que quede una crema suave sin rastro de fibra.

3. **Refrigeración:** Pasa a un frasco y enfría al menos 2 horas; tomará cuerpo y equilibrará su acidez láctica.

Mantequilla botánica dorada cultivada



Punto de fusión perfecto y aroma tostado: untuosidad aterciopelada al corte, notas avellanadas profundas y un color dorado cálido que funde suavemente sobre pan caliente.

Fusión: 5 min | Solidificación: 2 h | Rendimiento: 250 g |

Conservación: 15 días

Ingredientes

- 3/4 taza (160 g) de aceite de coco desodorizado (refinado, sin sabor a coco), derretido
- 1/4 taza (60 ml) de leche de soya sin endulzar
- 2 cucharadas de aceite de oliva suave o girasol
- 1 cucharadita de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/2 cucharadita de sal marina fina
- 1 pizca diminuta de cúrcuma en polvo (solo para dar color amarillo mantequilla)

Preparación

1. **Corte láctico:** Mezcla en un tazón la leche de soya con el vinagre de manzana. Deja reposar 3 minutos hasta que corte ligeramente imitando el suero de leche

2. **Emulsión en frío:** Vierte la leche cortada en el vaso de la licuadora junto con los aceites, la sal y la cúrcuma. Licúa a velocidad alta durante 60 segundos hasta emulsionar los lípidos.

3. **Moldeado y choque térmico:** Vierte la emulsión líquida en un molde de silicona o recipiente de vidrio. Llévala directo al congelador por 45 minutos para que cristalice de forma uniforme y homogénea sin separarse en capas; luego, pásala al refrigerador donde conservará su textura para untar firme.

Modulo 6

Queso cremoso de almendras



Queso untable de almendras: cultivo botánico vivo, cremosidad impecable y el equilibrio exacto de frescura y acidez para tus mañanas.

Remojo: 8–10 horas | Rendimiento: 300 g |

Conservación: 6–7 días

Ingredientes

- 1 taza y media (200 g) de almendras crudas peladas (sin piel)
- 1/2 taza (120 ml) de agua filtrada
- 2 cucharadas de aceite de coco desodorizado (refinado, derretido)
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada. de levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de sal marina fina
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo (opcional)

Preparación

1. **Activación térmica:** Remoja las almendras 8 horas. Para una emulsión extra sedosa, enjuágalas y sumérgelas 5 minutos en agua hirviendo antes de licuar; esto afloja las fibras internas. Escurre bien.

2. **Emulsión total:** Coloca las almendras tibias en una licuadora de alta potencia o procesador junto con el agua, aceite de coco, jugo de limón, vinagre, levadura nutricional, sal y ajo.

3. **Refinado:** Procesa a potencia máxima durante 2 a 3 minutos continuos hasta romper toda micro fibra y conseguir una crema brillante, lisa y totalmente homogénea.

4. **Fraguado:** Vierte la crema en un recipiente de vidrio limpio con tapa. Refrigera por un mínimo de 3 horas; el aceite de coco frío estructurará la mezcla dándole consistencia untable firme estilo queso crema.

Salsa cuatro quesos botánica



Delicadeza de huerto mediterráneo: almendras activadas, sin piel y batidas lentamente con aceite de oliva virgen extra y un toque de limón, logrando una emulsión ligera, alcalina y nutritiva.

Tiempo de cocción: 8 min | Rendimiento: Aprox. 500 ml |

Conservación: 4 días

Ingredientes

- 1 taza y media (360 ml) de leche de soya neutra o marañón sin azúcar
- 1/2 taza (120 g) de queso crema o untable vegetal (de marañón o almendras)
- 3 cucharadas de levadura nutricional en hojuelas (aporta la nota madurada)
- 1/4 taza (30 g) de queso rallado vegetal o parmesano botánico en polvo
- 1 cucharada de fécula de tapioca o maíz disuelta en 2 cdas. de agua fría (para dar liga y elasticidad)
- 1 cucharada de pasta de miso blanco (aporta umami fermentado profundo)
- 1/2 cucharadita de sal marina fina y 1 pizca de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo

Preparación

1. **Disolución e integración:** Vierte la leche vegetal en una cacerola a fuego medio-bajo. Añade el queso crema vegetal, la levadura nutricional, el queso rallado/parmesano, el miso blanco, el ajo en polvo, la sal y la nuez moscada.

2. **Emulsión térmica:** Bate enérgicamente con un batidor de globo manual hasta que los quesos vegetales y el miso se fundan por completo en la leche, logrando una mezcla sedosa y homogénea.

3. **Ligado y espesado:** Agrega la fécula disuelta en agua fría sin dejar de batir. Cocina a fuego bajo durante 2 a 3 minutos continuos hasta que la salsa tome brillo, textura untuosa y ligera elasticidad.

4. **Acabado:** Retira del fuego y utiliza de inmediato sobre pastas, lasañas, verduras al horno o cómo fondue para untar. Si se enfría, recalienta a fuego bajo con un poquito de leche vegetal para devolverle su fluidez.

Salsa Bechamel Clásica



El pilar de la cocina tradicional reinterpretado: base cremosa de leche vegetal sedosa y roux dorado al punto, perfumada con laurel y el toque cálido de la nuez moscada recién rallada.

Tiempo de cocción: 8–10 min | Rendimiento: Aproximadamente 500 ml |

Conservación: 4 días

Ingredientes

- 3 cucharadas(40 g) de aceite de oliva virgen suave o mantequilla vegetal
- 3 cucharadas (35 g) de harina de trigo (o almidón de maíz/arroz para versión sin gluten)
- 2 tazas y media (600 ml) de leche vegetal neutra sin azúcar (soya, avena o almendra)
- 1/2 cucharadita de sal marina fina
- 1/4 cucharadita de nuez moscada recién rallada
- 1 pizca de pimienta blanca molida

Preparación

1. **Roux base:** Calienta el aceite de oliva o la mantequilla vegetal en una cacerola a fuego medio-bajo. Añade la harina de golpe y remueve de forma continua con un batidor de globo manual durante 2 minutos para tostar el almidón y neutralizar el sabor a harina cruda.

2. **Incorporación térmica:** Vierte la leche vegetal (preferiblemente tibia) poco a poco, en un hilo constante, sin dejar de batir enérgicamente con el batidor para deshacer cualquier grumo y emulsionar la grasa.

3. **Espesado:** Agrega la sal marina, la nuez moscada y la pimienta blanca. Cocina a fuego lento durante 5 a 6 minutos, batiendo constantemente hasta que la salsa espese, adquiera brillo y nape el dorso de una cuchara.

4. **Acabado y reserva:** Retira del fuego. Si no la usas de inmediato, cúbrela con film transparente al contacto de la superficie para evitar que se forme costra al enfriar.

MODULO 7

ZERO WASTE

Crujientes crackers de okara y semillas de soya



Mordisco seco, aireado y sonoro: tostado perfecto con un toque de sal marina gris y semillas tostadas, concebidas como el vehículo ideal para quesos botánicos fermentados y para untar cremosos

Horneado: 30–35 min a 160 °C | Rendimiento: 1 bandeja (aprox. 25 galletas) |

Conservación: 15 días en frasco hermético

Ingredientes

- 1 taza (150 g) de okara (bagazo de soya) escurrida pero húmeda
- 2 cucharadas de semillas de chía o linaza molida
- 3 cucharadas de semillas de ajonjolí (sésamo)
- 2 cucharadas de semillas de girasol o calabaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de agua fría
- 1/2 cucharadita de sal marina fina
- 1/2 cucharadita de romero seco picado o ajo en polvo

Preparación

1. **Ligado:** Mezcla en un tazón la chía o linaza con las 2 cdas. de agua. Deja reposar 5 minutos hasta que forme un gel mucilaginoso.

2. **Integración:** Agrega la okara, las semillas de ajonjolí y girasol, el aceite de oliva, la sal y las hierbas secas. Amasa con las manos hasta formar una bola firme y homogénea.

3. **Laminado:** Coloca la masa entre dos pliegos de papel para hornear (papel encerado). Estira con un rodillo hasta dejar una lámina fina y pareja de 2 a 3 mm de grosor. Marca cortes en cuadrícula con un cuchillo o cortador de pizza.

4. **Horneado:** Hornea a 160 °C durante 30 a 35 minutos hasta que adquieran un tono dorado parejo y estén totalmente secas y crocantes al tacto. Deja enfriar sobre una rejilla antes de quebrar los trozos marcados.

Harina tostada de bagazo de Almendra

Deshidratado: 45–60 min a 100 °C | Rendimiento: Aproximadamente 90 g |



Aprovechamiento integral y nutrición densa: bagazo de almendra deshidratado a baja temperatura y tostado con delicadeza, concentrando fibra insoluble, proteínas limpias y minerales esenciales sin desperdicio.

Conservación: 2 meses en lugar sec

Ingredientes

1 taza (aproximadamente 150 g) de bagazo fresco de almendra (bien prensado)

Preparación

1. **Desgranado:** Desmenuza el bagazo húmedo con los dedos sobre una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado, dispersándolo en una capa muy fina y uniforme para evitar grumos gruesos.

2. **Deshidratación lenta:** Lleva al horno a la temperatura más baja posible (100 °C, idealmente con ventilador o con la puerta apenas entreabierta). Remueve la pulpa cada 15 minutos con una espátula para asegurar un secado parejo y evitar que se queme.

3. **Punto seco:** Retira cuando esté crujiente y completamente libre de humedad (aproximadamente 45 a 60 minutos). Debe mantener un color beige claro sin tostar en exceso.

4. **Molienda fina:** Deja enfriar a temperatura ambiente y pasa por un molinillo de café o procesador de especias en pulsos cortos de 5 segundos hasta obtener un polvo fino tipo harina. Tamiza y guarda en un tarro de cristal hermético.

Modulo 7

Trufas energéticas de Bagazo de Nueces y Cacao



Energía viva y cocina circular: concentración densa de pulpa de nuez activada, dátiles y cacao puro al 100%, fuente directa de magnesio, antioxidante

Tiempo de preparación: 15 min | Refrigeración: 30 min |

Rendimiento: 12 unidades | Conservación: 7 días en nevera

Ingredientes

- 1 taza (130 g) de bagazo de nuez (nogal, cartilla o marañón)
- 6 dátiles sin hueso (hidratados en agua tibia 10 min si están secos)
- 3 cucharadas de cacao amargo puro en polvo
- 1 cucharadas de aceite de coco virgen derretido
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1 pizca de sal marina fina
- Opcional para rebozar: cacao en polvo, semillas de sésamo o coco rallado

Preparación

1. **Procesado:** Coloca en el procesador de alimentos los dátiles escurridos, el bagazo de nuez, el cacao, el aceite de coco, la vainilla y la pizca de sal marina.

2. **Punto de masa:** Procesa a potencia media hasta que los dátiles se desintegren por completo y la mezcla se una en una masa densa, maleable y ligeramente brillante.

3. **Porciones:** Toma porciones de una cucharada sopera y ruédalas firmemente entre las palmas de las manos para formar esferas compactas.

4. **Rebozado y reposo:** Haz rodar las trufas sobre un plato con cacao o semillas según preferencia. Refrigera en un recipiente hermético durante al menos 30 minutos antes de servir para afirmar la estructura lipídica del aceite de coco.

Modulo 7

Croquetas Horneadas de bagazo de Avena y Vegetales



Corteza dorada y corazón meloso: contraste cálido entre un exterior sutilmente crocante y un relleno tierno cargado de matices campestres, puerro tierno y especias nobles

Tiempo de cocción: 25 min a 180 °C | Rendimiento: 10–12 piezas |
Conservación: 4 días en frío / 1 mes congeladas

Ingredientes

- 1 taza (160 g) de bagazo de avena colado
- 1/2 zanahoria mediana finamente rallada
- 1/4 taza de calabacín rallado y escurrido (sin exceso de agua)
- 1/4 taza de cebolla finamente picada y sofrita
- 2 cucharadas de harina de garbanzo o linaza molida
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de sal marina y 1/4 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadas de aceite de oliva (para barnizar)

Preparación

1. **Extracción hídrica:** Presiona los vegetales rallados dentro de un paño limpio para drenar la mayor cantidad de agua posible; esto garantiza croquetas firmes y no blandas.

2. **Integración y aglutinado:** Mezcla en un bol el bagazo de avena, los vegetales secos, la cebolla, la levadura nutricional, la sal y las especias. Añade la harina de garbanzo para fijar los almidones y deja reposar la masa 10 minutos.

3. **Formado:** Toma porciones y forma medallones o cilindros compactos con las manos ligeramente humedecidas. Disponlos sobre una placa aceitada o papel de horno.

4. **Horneado:** Pincela suavemente la superficie con aceite de oliva. Hornea a 180 °C durante 25 minutos, girándolas con espátula a la mitad del tiempo para dorar ambos costados por igual.

Tofu Casero Rústico de Okara



El renacer de la soya entera: cuajada artesanal prensada a partir de okara fresca, conservando la fibra estructural, los minerales y una concentración de proteína pura sin desperdicio

Tiempo de cocción: 15 min | Prensado: 1 h | Rendimiento: 250 g |

Conservación: 5 días en agua refrigerada

Ingredientes

- 1 taza y media (200 g) de okara fresca de soya
- 1 taza y media (360 ml) de leche de soya sin endulzar
- 2 cucharadas. colmadas (20 g) de almidón de tapioca (yuca) o maicena
- 1/2 cucharadita. de sal marina fina
- 1 cucharadita. de aceite vegetal neutro

Preparación

1. **Emulsión espesa:** Licúa la okara con la leche de soya, el almidón y la sal marina a máxima potencia durante 1 minuto hasta formar una crema blanca espesa y sin grumos visibles.

2. **Cocción y gelatinización:** Pasa la mezcla a una olla antiadherente a fuego medio. Remueve continuamente con espátula de silicón. A los 4–5 minutos espesará rápidamente; baja el fuego al mínimo y cocina batiendo durante 3 minutos más hasta lograr una masa elástica y brillante que se despegue de las paredes.

3. **Moldeado y prensado:** Vierte la masa caliente dentro de un molde rectangular o canastilla forrada con gasa o tela fina. Aplana la superficie, dobla la tela hacia adentro y coloca un peso encima (aprox. 500 g).

4. **Fraguado:** Deja enfriar a temperatura ambiente durante 1 hora. Desmolda en un bloque firme que puede rebanarse, dorarse a la plancha .

Modulo 7

Coco rallado crocante



Sabor inigualable y frecura del coco

BAGAZO DE COCO DESHIDRATADO

Deshidratado: 25–30 min a 120 °C | Rendimiento: Aprox. 80 g |

Conservación: 1 mes en despensa

Ingredientes

- 1 taza (aproximada120 g) de bagazo de coco fresco y prensado
- 1 cda. de sirope de agave o miel de maple (opcional, para versión granola)
- 1 pizca de sal marina fina
- 1/4 cucharadita de canela o cardamomo en polvo (opcional)

Preparación

1. **Acondicionamiento:** Extiende el bagazo húmedo de coco sobre un paño de cocina y presiona firmemente para retirar cualquier vestigio remanente de líquido lechoso.

2. **Saborizado:** Vierte el bagazo en un tazón, agrega la sal marina y las especias (junto con el sirope si buscas un terminado caramelizado). Mezcla con las manos frotando el coco para que quede suelto e impregnado de manera uniforme.

3. **Secado a baja temperatura:** Esparce en una bandeja de horno forrada con papel manteca. Hornea a 120 °C durante 25 a 30 minutos, revolviendo cada 8 minutos para evitar zonas tostadas y zonas crudas.

4. **Enfriamiento:** Retira cuando esté crujiente al tacto y adquiera un matiz marfil claro. Deja enfriar por completo sobre la bandeja; se volverá aún más crocante una vez frío. Conserva en tarro hermético para usar como cobertura de yogures, avenas o postres.Modulo 7

Polvo umami sazonado de bagazo de marañón

El sazonado botánico definitivo: pulpa de marañón deshidratada y pulverizada con levadura nutricional y sal marina fósil, concentrando minerales, aminoácidos y un perfil intenso para espolvorear a diario.»



Polvo umami de pulpa de marañón: condimento seco, residuo cero y profundidad de sabor instantánea para enriquecer la despensa viva

- **Rendimiento:** 1 frasco de 150 g
- **Tiempo de secado:** 6–8 horas (deshidratador) o 2 horas (horno bajo)
- **Conservación:** Hasta 3 meses en frasco hermético en lugar fresco y seco

Ingredientes

- **1 taza** de bagazo húmedo de leche de marañón (anacardo) bien prensado
- **4 cucharadas** de levadura nutricional desactivada
- **1 cucharadita** de ajo en polvo de molienda fina, **1cucharadita.** de cebolla en polvo
- **½ cucharadita** de hongos secos molidos (shiitake o boletus)
- **¾ cucharadita** de sal marina sin refinar y **¼ cucharadita** de pimienta blanca molida

Procedimiento

1. **Extendido y deshidratación:**
   Esparce el bagazo de marañón húmedo sobre una bandeja con papel sulfurizado o lámina antiadherente de deshidratador, desmenuzándolo con los dedos para formar una capa fina y homogénea.

   - **En deshidratador:** Sécalo a 45 °C durante 6 a 8 horas, hasta que no quede rastro de humedad y la textura sea crujiente y quebradiza.
   - **En horno convencional:** Utiliza la temperatura mínima posible (entre 70 °C y 80 °C) con la puerta ligeramente entreabierta durante 1 hora y media a 2 horas, removiendo cada 30 minutos.

2. **Molienda fina:**
   Deja que la pulpa deshidratada se enfríe por completo a temperatura ambiente (esto evita que el calor condense humedad al moler). Pásala a un molinillo de café o procesador de especias junto con la levadura nutricional, las especias secas, los hongos en polvo y la sal marina.

3. **Pulverizado:**
   Pulsa en intervalos de 5 a 10 segundos hasta obtener un polvo fino, sedoso y dorado con textura semejante al queso curado rallado.

4. **y conservación:**
   Guarda en un frasco de vidrio hermético esterilizado. Añade si lo deseas una bolsita desecante apta para alimentos para prolongar su frescura crujiente.

Capitulo 7

Base Crocante de Tarta de Bagazo de Almendra y Semillas



Base crocante de pulpa de almendra: consistencia dorada, libre de gluten y el aprovechamiento botánico perfecto para quiches y tartas saladas.

Rendimiento: 1 molde de tarta o quiche de 22–24 cmTiempo activo: 15 minutos. **Cocción:** 25–30 minutos

- **Apto para:** Quiches botánicos, tartas saladas o bases de quesos horneados

Ingredientes

- **1 ½ tazas** de bagazo de leche de almendra (húmedo pero bien exprimido)
- **½ taza** de harina de avena sin gluten o harina tostada de almendra
- **2 cucharadas** de semillas de lino dorado recién molidas + **5 cucharadas.** de agua tibia (huevo de linaza)
- **2 cucharadas** de aceite de oliva virgen extra o aceite de coco neutro derretido
- **1 cucharada** de semillas de sésamo blanco o negro
- **1 cucharada** de semillas de chía enteras , **½ cucharadita.** de sal marina fina
- **1 pizca** de tomillo seco o romero pulverizadoProcedimiento

1. **Activación del ligante:**
   En un cuenco pequeño, mezcla la linaza molida con el agua tibia. Deja reposar durante 7 a 10 minutos hasta que forme un gel denso y translúcido.

2. **Integración de la masa:**
   En un bol amplio, coloca el bagazo de almendra desmenuzado, la harina de avena, la sal, las hierbas y las semillas enteras. Vierte el gel de linaza y el aceite de oliva. Mezcla primero con cuchara y luego con las manos, comprimiendo hasta que los ingredientes se unan en una masa rústica pero compacta (no debe deshacerse al apretarla). Si está demasiado seca, añade 1 cucharadita extra de agua; si está muy pegajosa, añade 1 cucharada más de harina.

3. **Moldeado:**
   Engrasa ligeramente el molde de tarta o cúbrelo con papel de hornear. Vierte la masa en el centro y, con la base de un vaso o las yemas de los dedos húmedas, presiona de manera uniforme cubriendo la base y subiendo unos 2 a 3 cm por los bordes..**Perforado:** Pincha toda la base con un tenedor para permitir la salida de vapor y evitar que la masa se curve o infle durante la cocción.

4. **Horneado ciego (pre-cocción):**
   Precalienta el horno a 180 °C (350 °F). Hornea la base sola durante 18 a 20 minutos hasta que los bordes adquieran un tono dorado claro y la superficie se sienta seca y firme. Retira del horno, rellena con tu preparación botánica favorita y hornea nuevamente según la receta, o déjala hornear 8 a 10 minutos adicionales si vas a usar un relleno frío de queso botánico.

Ricotta Fermentada Horneada de Okara

«Transformación biológica de la pulpa: okara cultivada con fermentos activos, sazonada con miso blanco y horneada lentamente para fijar un perfil láctico profundo y de fácil digestión.»



Costra sutilmente dorada y corazón húmedo: textura que evoca la cuajada artesanal, con notas ácidas limpias, un toque de pimienta rosa y perfume a romero fresco, diseñada para servirse tibia.

- **Rendimiento:** 1 pieza redonda de aprox. 350 g
- Tiempo activo: 15 minutos **Conservación:** 6 días refrigerada en recipiente cerrado
- **Fermentación:** 12–24 horas a temperatura ambiente
- **Horneado:** 40–45 minutos , **Conservación:** 6 días refrigerada en recipiente cerrado

Ingredientes

- **2 tazas** de okara de soya fresca (bien escurrida pero tierna)
- **3 cucharadas** de yogur vegetal vivo sin endulzar, rejuvelac o el contenido de 1 cápsula de probióticos
- **2 cucharas** de pasta de miso blanco suave (*shiro miso*), **2 cucharadas** de levadura nutricional
- **2 cucharadas** de aceite de oliva virgen extra de perfil suave
- **1 cucharada** de zumo de limón fresco, **1 diente** de ajo pequeño rallado muy fino (o ½ cucharadita. en polvo) , **½ cucharadita** de sal marina gris

Procedimiento

1. **Fermentación inicial (Cultivo):**
   En un procesador de alimentos, tritura la okara junto con el probiótico (o rejuvelac/yogur), el miso blanco y el zumo de limón hasta conseguir una pasta densa y aterciopelada, similar a una cuajada fina. Pasa la mezcla a un recipiente de vidrio limpio, cubre con un lienzo transpirable asegurado con un elástico y deja fermentar en un rincón templado (21 °C–25 °C) durante 12 a 24 horas. Sabrás que está lista cuando huela limpia, láctica y con una sutil acidez refrescante.

2. **Condimentación y ligazón:**
   Una vez cultivada, incorpora el aceite de oliva virgen extra, la levadura nutricional, el ajo y la sal marina. Mezcla con espátula hasta integrar por completo.

3. **Prensado y formado:**
   Forra un aro de repostería o molde redondo pequeño (de unos 10–12 cm de diámetro) con papel de hornear. Vierte la mezcla de okara presionando firmemente con una cuchara para evitar huecos de aire. Decora la parte superior con unas hojas de romero fresco, granos de pimienta rota y escamas de sal.

4. **Horneado lento:**
   Precalienta el horno a 170 °C (340 °F). Hornea durante 40 a 45 minutos, hasta que los bordes comiencen a dorarse y la superficie presente un craquelado rústico muy sutil, manteniendo cierta terneza al centro.

5. **Reposo y desmolde:**
   Deja enfriar por completo antes de desmoldar para que la estructura fije su corteza. Sirve tibia o a temperatura ambiente acompañada de galletas de masa madre o crackers botánicos.Arepitas doradas de bagazo botánico(zero waste)

Arepitas doradas de bagazo botánico(zero waste)



Fibra funcional, corteza crujiente y corazón tierno de pulpa vegetal

El bagazo residual de las leches vegetales conserva fibra dietética, proteínas y humedad

ideal para la masa de maíz. Esta fórmula integra la pulpa fresca directamente, reduciendo el desperdicio en cocina y creando una arepa suave, naturalmente libre de glute

- **Rendimiento:** 6 a 8 arepitas medianas **Cocción:** 10 a 12 minutos en sartén o comal
- Tiempo activo: 15 minutos
- **Conservación:** 3 días en refrigeración hermética o 1 mes congeladas (separadas por papel)

- Ingredientes
- **1 taza (aprox. 120 g)** de bagazo húmedo y bien escurrido (almendra, soya/okara, avena o girasol)
- **1 taza (150 g)** de harina de maíz precocida (blanca o amarilla)
- 1 taza a 1 ¼ tazas (250–300 ml) de agua tibia
- **1 cucharadita** de aceite de oliva virgen extra o aceite de coco neutro
- **1 cucharadita** de sal marina fina
- **Opcional botánico:** 1 cucharadita de semillas de chía o sésamo tostado para la corteza

Preparación Técnica

1. **Hidratación de la base:** En un bol hondo, mezcla el agua tibia, la sal y la cucharada de aceite. Disuelve bien.

2. **Integración del bagazo:** Añade el bagazo húmedo y desmenúzalo con los dedos para que se distribuya uniformemente en el líquido y no queden grumos densos.

3. **Formación de masa:** Incorpora la harina de maíz en lluvia mientras mezclas con la mano. Amasa durante 2 a 3 minutos continuos hasta obtener una textura suave, elástica y que no se pegue a las manos ni a las paredes del bol. Deja reposar la masa 5 minutos tapada (el bagazo continuará absorbiendo humedad; si la sientes quebradiza, añade 2 cucharadas extra de agua).

4. **Moldeado:** Divide la masa en 6 a 8 porciones. Forma bolas lisas con las palmas y aplánalas suavemente sobre una superficie limpia hasta dejarlas de 1 cm a 1.5 cm de grosor, sellando los bordes con los dedos si se agrietan.

5. **Cocción a fuego medio:** Calienta un comal o sartén antiadherente ligeramente engrasado a fuego medio-bajo. Coloca las arepas y cocina durante 5 a 6 minutos por lado, hasta que formen una costra dorada, firme y suenen huecas al darles un toque en el centro. Sírvelas tibias con los quesos y untables del Módulo 6.

RECETA BONUS MAESTRA

Mantequilla Francesa Trufada de Anacardos y Aceite de Oliva

Una receta insignia que eleva la mesa: cremosa, fundente al calor del pan tostado y con la textura auténtica de una mantequilla artesanal de autor sin una sola gota

Base Cremosa

- **1 taza (150 g) de anacardos crudos y sin tostar**
- **¼ taza (60 ml) de leche vegetal neutra (avena o almendra)**
- **1 cdta. de levadura nutricional**
- **1 cdta. de vinagre de manzana o zumo de limón fresco**

Cuajado y Cuerpo

- **½ taza (120 ml) de aceite de coco desodorizado, derretido**
- **2 cdas. (30 ml) de aceite de oliva virgen extra suave**
- **½ cdta. de sal marina fina (o flor de sal)**
- **⅛ cdta. de cúrcuma en polvo (para el tono dorado)**



Toque Gourmet

- 1 cucharadita de aceite de trufa blanca *(o 1 cda. de romero picado fino)*

Remojo: 4 h | Prep: 15 min | Frío: 3 h | Rendimiento: 300 g

Preparación

1. Activación de los Anacardos

- Enjuaga bien los anacardos previamente remojados y escúrrelos. Deben quedar tiernos al tacto para no dejar grumos al procesar.

2. Emulsión Base

- Coloca en una batidora o procesador de alta potencia los anacardos, la leche vegetal neutra, la levadura nutricional, el vinagre de manzana (o zumo de limón), la sal y la cúrcuma.

- Procesa a velocidad alta durante 2 a 3 minutos hasta obtener una crema espesa, sedosa y perfectamente homogénea.

3. Integración de Grasas Nobles

- Con el motor en marcha a velocidad

4. Moldeado y Texturizado

- Vierte la mezcla en un molde de silicona para mantequilla o en un recipiente cubierto con papel vegetal/encerado.

- Da un par de golpes suaves contra la encimera para eliminar posibles burbujas de aire.

- Decora la superficie con unas escamas de sal marina o hierbas aromáticas.

5. Enfriamiento y Servido

- Lleva al refrigerador durante un mínimo de 3 a 4 horas hasta que esté firme y sólida.

- Desmolda cuidadosamente sobre un plato de presentación o papel encerado rústico atado con cordel

Consejos de la Autora

- **Para untar:** Sácala de la nevera 5 minutos antes de servir para conseguir el punto pomada ideal.

- **Variante para postres:** Sustituye el aceite de oliva y la trufa por 1 cucharadita de extracto puro de vainilla y 1 cucharada de sirope de arce para una mantequilla dulce de repostería.

RECETA DE APROVECHAMIENTO (ZERO WASTE)

Galletas Rústicas de Avena, Pulpa de Almendras y Canela

El complemento indispensable para acompañar un vaso de bebida vegetal recién preparada. Crujientes por fuera, suaves por dentro y diseñadas para no desperdiciar ni un solo gramo del bagazo de tus frutos secos.

Ingredientes



La Base de Aprovechamiento:

- **1 taza (aprox. 120 g) de pulpa de almendras o avena (el bagazo húmedo que queda tras colar la leche vegetal).**
- **1 taza (90 g) de copos de avena enteros.**
- **½ taza (60 g) de harina de avena, espelta o trigo sarraceno.**

Los Aromas & Aglutinante:

- **1 cucharadita de canela de**

Humedad y Dulzor Natural:

- **⅓ taza (80 ml) de sirope de arce, sirope de agave o pasta de dátiles.**
- **3 cucharadas (45 ml) de aceite de coco derretido (o aceite de oliva virgen extra suave).**

El Toque Crujiente:

- **¼ taza de chips de chocolate negro al 70% o semillas de calabaza tostadas.**

Tiempos & Rendimiento.

- **Tiempo de preparación:** 15 minutos.
- **Tiempo de horneado:** 18 a 22 minutos.
- **Rendimiento:** 12 a 14 galletas medianas.
-
- **Dificultad:** Muy fácil / Para toda la familia.
- **Conservación:** Hasta 7 días en un tarro de cristal hermético con cierre seco.

1. Preparación del Horno

- Precalienta el horno a **180°C (350°F)** con calor arriba y abajo.
- Forra una bandeja de horno con papel vegetal o una lámina de silicona para evitar que se peguen.

2. Mezcla de Secos y Pulpa

- En un bol amplio, desmenuza la pulpa vegetal con un tenedor para asegurarte de que no queden grumos compactos.
- Agrega los copos de avena, la harina seleccionada, la canela, las especias y la sal marina. Mezcla bien todos los ingredientes secos.

3. Integración de Húmedos

- En un cuenco pequeño aparte, mezcla el sirope de arce, el aceite de coco derretido y el extracto de vainilla.
- Vierte la mezcla líquida sobre el bol de los secos y revuelve con una espátula de silicona hasta obtener una masa densa, maleable y ligeramente pegajosa.

4. Formado de las Galletas

- Toma porciones de masa del tamaño de una pelota de golf (aprox. 1 cucharada colmada).
- Rueda cada porción entre las manos para formar una esfera y colócala en la bandeja preparada.
- Aplana suavemente cada bola con la palma de la mano o el dorso de un vaso para darle forma de disco (estas galletas no se expanden casi durante la cocción).

5. Horneado y Reposo

- Hornea a media altura durante **18 a 22 minutos**, o hasta que los bordes adquieran un tono dorado tostado.
- Retira la bandeja del horno y déjalas reposar **10 minutos sin tocarlas**; saldrán tiernas pero endurecerán y adquirirán su textura crujiente al enfriarse sobre una rejilla.

Notas de la Autora

- **Control de humedad:** Si tu bagazo está excesivamente húmedo tras exprimir la leche, añade 1 o 2 cucharadas extra de copos de avena para compensar la masa antes de hornear.

CONTENIDO *4*

MODULO 1 1

El arte del filtrado y la conservación *1*
El Secreto de la digestibilidad y el valor nutricional *2*
Desactivación de antinutrientes *3*
Herramientas esenciales *4*
Principios de la Cocina Circular *5*
Reglas para conservar la frescura *6*

MODULO 2 FRUTOS SECOS 8

Leche de almendras *9*
Leche de marañón ultra cremosa (Sin filtrar) *11*
Leche cremosa de macadamia *13*
Leche de avellanas tostadas *15*
Leche de nuez de Castilla (Nogal) *17*
Leche de pistacho *19*
Horchata Macondo *22*
Leche dorada Macondo *24*

MÓDULO 3 26

SEMILLAS & ESENCIAS SILVESTRES 26

La fuerza minúscula: semillas & Esencias silvestre *26*
Leche de sésamo tostado *27*
Leche de semillas de calabaza (Pipas) *29*
Leche Sedosa de Cáñamo *31*

MÓDULO 4 33

Cereales, granos&legumbres *33*
Leche perlada de quinua real lavada *35*
Leche tradicional de soya (Soja) *37*
Leche cremosa de avena (Tipo barista) *39*
Leche proteica de Chícharo amarillo *41*
Leche rústica de mijo dorado & canela *43*
Leche cremosa de cebada perlada & canela *45*

MODULO 5 47

BEBIDAS FUNCIONALES LATTES 47

Leche verde de matcha y avena sedosa *47*
Leche dorada (Golden milk botánica) *49*

Chocolate caliente espeso de cacao puro *51*
Té chai latte especiado artesanal *53*
Blue moon latte relajante (Lavanda & flor de guisante) *55*
Pink detox latte (Remolacha & rosas) *57*

MODULO 6 59

DERIVADOS QUESOS Y CREMAS 59

Queso crema fermentado de marañón *59*
Parmesano botánico en polvo *61*
Ricotta cremosa de almendra y limón *63*
Mozzarella Vegetal Fundible (Tipo pizza) *65*
Sour cream (Crema agria) de girasol *67*
Mantequilla botánica dorada cultivada *69*
Queso cremoso de almendras *71*
Salsa cuatro quesos botánica *73*
Salsa Bechamel Clásica *75*

MODULO 7 77

ZERO WASTE 77

Crujientes crackers de okara y semillas de soya *77*
Harina tostada de bagazo de Almendra *79*
Trufas energéticas de Bagazo de Nueces y Cacao *81*
Croquetas Horneadas de bagazo de Avena y Vegetales *83*
Tofu Casero Rústico de Okara *85*
Coco rallado crocante *87*
Polvo umami sazonado de bagazo de marañón *89*
Base Crocante de Tarta de Bagazo de Almendra y Semillas *91*
Ricotta Fermentada Horneada de Okara *93*
Arepitas doradas de bagazo botánico(zero waste) *95*
Galletas Rústicas de Avena, Pulpa de Almendras y Canela *99*