

## Lechadas de semillas, para una alimentación vegana

Por Sol Fernandez Ulacia

[www.diezpesitos.com](http://www.diezpesitos.com)

Una de las mejores opciones para los que quieren reducir o eliminar su consumo de leche de vaca son las lechadas de semillas. Ya sea de almendra, ajonjolí, nuez de macadamia o semillas de girasol, éstas son muy nutritivas y mucho más sencillas de preparar que las de soya o arroz.

Quizá la mejor para empezar es la almendra (la más sabrosa para muchos). El alto precio de la almendra puede ser un impedimento para usarla diariamente pero es bueno tenerla en cuenta, dicen por ahí que siete almendras al día son la cantidad exacta para recibir todos sus beneficios.

Mi favorita, quizá por ser la más económica pero también por sus propiedades nutritivas es la que se prepara con semillas de girasol.

### Leche de girasol (un litro aproximadamente)

½ taza de semillas de girasol peladas sin sal, sin tostar  
5 o más dátiles (pueden suplirse con un medio plátano, ciruelas pasas u otro endulzante como miel de maíz, maguey o maple)  
1 granito de sal de mar (opcional)  
1 pizca de canela en polvo y/o vainilla  
3 tazas de agua potable

En la noche anterior: En un vaso de vidrio deja remojando en agua las semillas de girasol. En otro, con agua potable, los dátiles con la pizca de sal.

En la mañana o cuatro a ocho horas después: Tira el agua del remojo de las semillas (no debes tomar esa agua pues contiene los supresores de la semilla).

En la licuadora echa las semillas y un poco de agua, después de un par de minutos agrega el resto del agua (de las tres tazas de agua). Licua por un par de minutos. Con

un colador de plástico o una bolsa para lechadas, cuela tu licuado. Después licua los dátiles con su propia agua y o simplemente agrega el endulzante. Revuelve bien ambas mezclas. Agrega la canela y/o la vainilla.

La pastita de girasol que te ha quedado puedes guardarla en el refrigerador para usarla después en otras recetas, como relleno o para empanizar.

A los pocos minutos, los sólidos se asientan por lo que es bueno revolver antes de tomar. En el refrigerador puede durar tres días aunque se recomienda tomarla en cuanto se prepara.

Puedes usar menor cantidad de agua para lograr un sabor más intenso y una leche más espesa.

Si usas plátano como endulzante, es preferible que no guardes la leche sino que la tomes en el momento.

**La forma rápida:** Licua todos los ingredientes al mismo tiempo, cuela y listo. La diferencia es que la pastita será dulce. También puedes no colarlo, la textura será menos suave pero así también tendrás la fibra. Lo importante es encontrar la forma que más te guste y hacerlo parte de tu alimentación diaria.

Puedes hacer lechadas de muchas semillas, sólo debes remojarlas previamente y tirar el agua del remojo. Esto hace las semillas más digeribles. Y bueno, puedes también hacer tus lechadas más interesantes con platanitos, fresas, cocoa, manzana y coco.

También es agradable mezclar semillas en un mismo licuado. La imaginación es el límite.

**Importante:** Guarda tus semillas y nueces en el refrigerador pues, como todos los aceites, se arrancian fácil. Las más sensibles son las semillas de girasol una vez que están peladas.

### **Otras bebidas:**

Los licuados de perejil o espinaca cruda son magníficos para la salud. Basta con agregarles un plátano al momento de licuarlos para que se vean verdes pero sepan bien.

¿Quieres sentirte con mucha energía? un té de jengibre fresco con canela vale como un café sin lo negativo de la cafeína.