

Clase de cocina Saludable

“No sois vuestros, porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios ”

1 Corintios 6:20

Leches vegetales

- ▶ No contienen lactosa ni colesterol.
- ▶ **Bajas en grasas**
- ▶ Elevado porcentaje de grasas mono y poliinsaturadas, **beneficiosas para el corazón.**
- ▶ Alto contenido en **vitaminas B.**
- ▶ Relación equilibrada entre el **Sodio y el Potasio.**
- ▶ Son perfectas para **personas con digestiones lentas, problemas de estreñimiento o colon irritable.**

Leche de Soya

- ▶ 250gt Soya
- ▶ 1,5 Lts Agua
- ▶ 1 Und Manzana
- ▶ Pizca de sal
- ▶ 15gr Miel/Melado (Opcional)

Leche de Ajonjolí

- ▶ 250gr Ajonjolí blanco
- ▶ 1 Lt Agua
- ▶ Pizca de sal
- ▶ 15gr Miel/Melado (Opcional)

Leche de Avena

- ▶ 250gr Avena
- ▶ 1,5 Lts Agua
- ▶ 15 Ml Aceite vegetal (opcional-densidad)
- ▶ 15gr Miel/Melado (Opcional)
- ▶ Pizca de canela en polvo

Leche de Coco

- ▶ 300gr Coco pelado (Corteza dura)
- ▶ 1 Lts de agua
- ▶ Pizca de sal
- ▶ 15gr Miel/Melado (Opcional)

Leche de Almendras

- ▶ 100gr Almendras sin sal y sin tostar (Pelarlas es opcional)
- ▶ 1 Lt Agua
- ▶ Pizca de sal
- ▶ 30gr Miel/Melado (Opcional)
 - ▶ 1 Litro de leche de almendras: 8 und almendras y 1 Lt de agua

Leche de Alpiste

- ▶ 100gr Alpiste
- ▶ 1 Lt Agua
- ▶ 30gr Miel/Melado (Opcional)