

— Es más que leche: el verdadero impacto ambiental de los lácteos

Un futuro más justo y sostenible también se cultiva en lo que elegimos beber. Optar por alternativas vegetales a la leche es una forma sencilla y poderosa de cuidar el planeta. Imagina un mundo distinto, donde las decisiones responsables marcan la diferencia... ¡y todo comienza en nuestro vaso!



Alianza
Alimentaria

— ¿Por qué consumimos tantos lácteos?

Esta es una verdad incómoda: Nos han inculcado la idea de que la leche de vaca es esencial para crecer grandes y fuertes. Pero, ¿esto es verdad?

Hoy sabemos que no la necesitamos para estar saludables. Lo que nuestro cuerpo necesita son nutrientes clave, que pueden obtenerse de fuentes más diversas y sostenibles. Lo mejor: ¡Al elegir estas alternativas le damos un respiro al planeta!

— ¿Necesitamos leche o necesitamos calcio?

Se suele promover el consumo de leche por sus nutrientes, pero hay muchas alternativas vegetales que también los ofrecen sin los impactos negativos asociados a la ganadería. Por ejemplo:

- **Calcio:** Lo encuentras en verduras color verde oscuro como espinaca, brócoli y acelga, así como en almendras, ajonjolí, bebidas vegetales fortificadas, alubias y garbanzos.
- **Proteína:** Presente en todas las legumbres como lentejas, frijoles y chícharos.
- **Vitaminas y minerales:** Abundan en frutas, verduras, semillas, granos.



Foto: Aitor Garmendia | Igualdad Animal

— ¿Quién paga cada vaso de leche?

¿Alguna vez te has preguntado qué consecuencias esconde un simple vaso de leche o un poco de queso? La producción de lácteos tiene un alto costo ambiental que a menudo pasamos por alto:

- **Cambio climático:** se emiten grandes cantidades de gases de efecto invernadero, como el metano y el óxido nitroso, que son mucho más potentes que el CO₂.
- **Uso intensivo de tierra:** se necesitan grandes extensiones de terreno para pastoreo y cultivo de alimento para el ganado, lo que impulsa la deforestación y la pérdida de biodiversidad.
- **Consumo y contaminación del agua:** producir leche implica el uso de miles de litros de agua para hidratar a las vacas, cultivar sus alimentos, limpiar instalaciones y procesar productos. Además, los desechos generados contaminan ríos y acuíferos.

© Milada Vigerova



— ¿Qué dice la ciencia?

La Comisión EAT-Lancet recomienda una alimentación centrada en alimentos de origen vegetal para proteger la salud y el planeta. Reducir el consumo de productos animales —incluidos los lácteos— es clave para conservar el medioambiente.

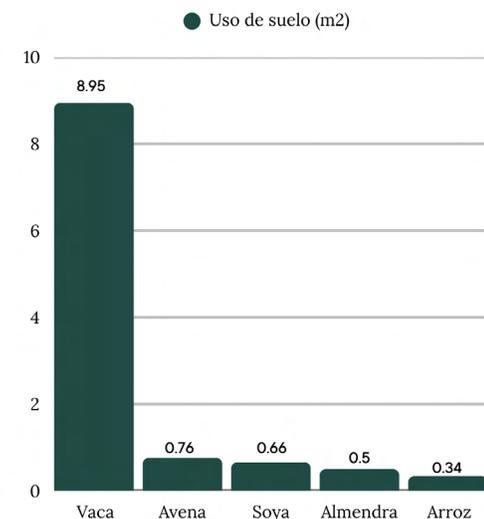
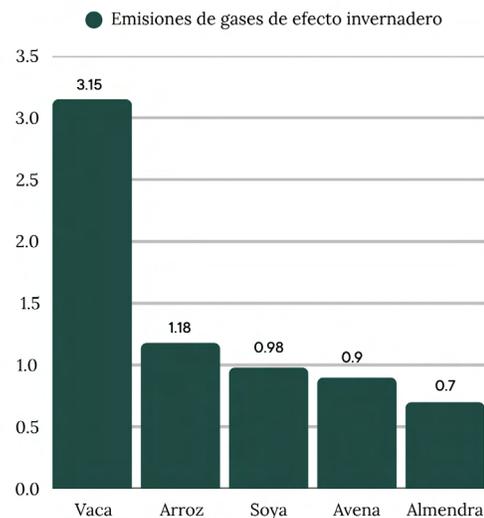
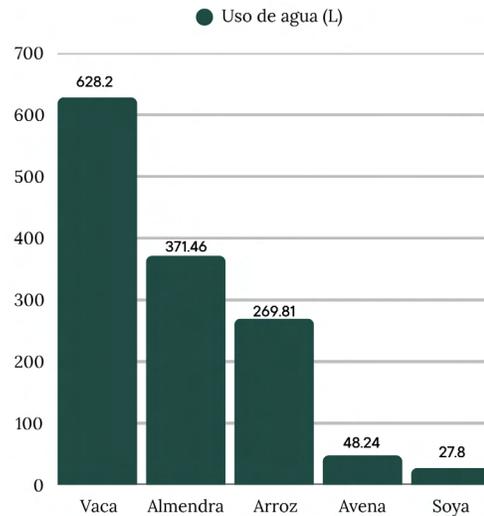
Si se consumen lácteos, estos expertos sugieren no exceder de un vaso pequeño al día (250 ml). Pero, ¿has notado cuántos se cuelan en nuestras comidas? En la crema de los chilaquiles, el queso del sándwich, la leche del café, los pasteles y postres... incluso en sopas, panes y aderezos. ¡En México consumimos un 30% más del máximo recomendado!

— El poder de tu elección

Está confirmado: reducir o eliminar el consumo de carnes, lácteos, huevos y productos del mar, es una de las formas más efectivas de disminuir nuestra huella ambiental y ayudar al planeta.

Las alternativas vegetales a la leche —como las de soya, avena, almendra, coco, arroz o chícharo— no solo son deliciosas y versátiles, contienen los mismos nutrientes y son más amigables con el medioambiente:

Comparativa de la huella ambiental por litro: leche de origen animal vs. vegetal.



— Da el primer paso hacia un cambio positivo:

- Elige un día a la semana sin lácteos y ve aumentando poco a poco
- Inspírate con recetas basadas en plantas como las que [Love Veg](#) preparó para ti. ¡Encuéntralas enseguida!
- ¿No puedes vivir sin lácteos? Incluye las versiones vegetales en tu lista del súper: ya hay desde leche hasta quesos, yogures y cremas.
- Prueba distintas opciones: soya, avena, arroz, coco, almendra... encuentra tu favorita. ¡Hay opciones idénticas en sabor y textura!
- ¡Comparte esta información! El cambio se multiplica cuando lo hacemos en colectivo



— La receta para reducir tu huella ambiental

Cambiar tu leche puede cambiar el mundo. Estas recetas a base de plantas de Love Veg te muestran que disfrutar sin lácteos es fácil, sabroso y mejor para el planeta.

— Índice

- 07 Leches vegetales caseras
- 08 Ensalada de melón, zanahoria y nuez
- 09 Sopa de cremosa de vegetales
- 10 Dedos de queso
- 11 Coctel de frutas con crema dulce
- 12 Panquecitos de quinoa con parmesano vegetal
- 14 Tacos placeros de requesón con espinacas
- 15 Portobellos gratinados con coditos guisados
- 17 Flautas campestres
- 19 Antojito mexicano
- 21 Pizza planetaria
- 23 Mini tarta de zarzamora
- 24 Carlota de mango
- 25 Mantequilla vegetal

A glass bottle of almond milk is the central focus, filled with a creamy white liquid. It sits on a light-colored wooden surface. In the foreground, a pile of almonds is scattered, some resting on a small wooden board. The background is a white tiled wall. A green horizontal bar is positioned above the text on the left side of the image.

— Leches vegetales caseras

¿Sabías que puedes preparar deliciosas alternativas a la leche en casa? Love Veg te enseña el paso a paso: [¡Descubre todas las recetas dando clic aquí y comienza a reducir tu huella ecológica hoy mismo!](#)

— Ensalada de melón, zanahoria y nuez



Tip: La crema de garbanzo es muy versátil. Úsala en sándwiches, chilaquiles, tortas o como aderezo en tus platillos favoritos.

— Ingredientes:

- 1 melón mediano cortado en cuadros chicos
- 2 zanahorias grandes ralladas
- 1/4 de taza de nuez troceada y previamente tostada
- 1 taza de crema de garbanzo

— Para la crema de garbanzo:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de agua de cocción o agua natural
- 1/2 taza de aceite
- 1 cucharadita de sal (ajustar al gusto)
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 4 cucharadas de vinagre de manzana

— Preparación:

Para preparar la crema de garbanzos: licúa todos los ingredientes a velocidad alta durante 1 minuto. Si deseas una textura más líquida, agrega agua poco a poco. Refrigera al menos 30 minutos antes de usar y mezcla bien antes de servir.

Para la ensalada: en un tazón grande, mezcla el melón, la zanahoria, la nuez y la crema de garbanzo. Refrigera durante 30 minutos y sirve.

— Sopa cremosa de vegetales



Tip: Sirve caliente y acompaña con cubos de queso de garbanzo, granos de elote y pan.

— Ingredientes:

- 1/2 taza de cebolla
- 1/2 taza de apio
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de margarina sin lácteos
- 1 1/2 litros de agua o caldo de vegetales
- 1 taza de cacahuete sin cáscara y sin sal
- Sal, pimienta y ajo al gusto
- Queso de garbanzo
- Elote cocido para decorar (al gusto)

— Para el queso de garbanzo:

- 1 taza de garbanzos recién cocidos
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de levadura nutricional para dar más sabor a queso (opcional)
- 5 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 cucharadas de maicena
- 5 cucharadas de aceite

— Preparación:

Para preparar el queso de garbanzo: licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte en una cacerola pequeña a fuego medio-bajo y mezcla constantemente con un batidor de globo o pala de madera hasta que espese y adquiera una textura elástica. Cuando esté muy espeso, vierte en un refractario con la forma deseada. Refrigerera por al menos una hora antes de consumir. Para un sabor más intenso, déjalo reposar hasta tres días en refrigeración con tapa hermética.

Para la sopa: licúa un litro de agua o caldo con el ajo, la maicena, los cacahuates, sal y pimienta. Reserva.

En una olla, derrite la margarina y fríe la cebolla hasta que se torne translúcida. Agrega el apio, el brócoli y la zanahoria; saltea durante 8 minutos. Vierte la mezcla licuada, cocina hasta que hierva y agrega el resto del agua o caldo hasta obtener la consistencia deseada.

— Dedos de queso vegetal

— Ingredientes:

- 2 tazas de pan molido
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de fécula de maíz (maicena)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 tazas de aceite

— Para el queso vegetal:

- 1 taza de avena
- 2 1/2 tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1/4 de taza de aceite
- 2 cucharadas de levadura nutricional para dar más sabor a queso (opcional)
- 1/2 cucharada de sal o al gusto
- 3 cucharadas de fécula de maíz (maicena)

— Preparación:

Remoja la avena en una taza de agua hasta que se ablande. Licúa con el resto de los ingredientes para el queso vegetal hasta obtener una mezcla homogénea. Cocina a fuego medio-bajo, moviendo constantemente, hasta que espese y tenga una textura firme. Vierte en un molde rectangular, deja enfriar a temperatura ambiente y congela durante 30 minutos.

Para el rebozado: mezcla la harina, la fécula, la sal, el orégano y el agua hasta obtener una consistencia semi espesa. Coloca el pan molido en un plato extendido.

Saca el queso vegetal del congelador y corta en tiras pequeñas. Pasa cada tira por el rebozado y luego por el pan molido hasta cubrir completamente. Colócalas en una charola y congela durante 15 minutos.



Tip: Calienta el aceite en un cazo pequeño y profundo. Fríe los dedos de queso de dos en dos hasta que estén dorados. Escurre sobre papel absorbente y sirve con tu salsa favorita.

— Coctel de frutas con yogur vegetal dulce



— Ingredientes:

- 1 manzana cortada en cuadros
- 1 pera cortada en cuadros
- 1 kiwi cortado en cuadros
- 1/2 melón cortado en cuadros
- 4 fresas cortadas en cuadros
- 1 carambola en rebanadas

— Para el yogur vegetal dulce:

- 1 tofu silken suave
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/4 de taza de jarabe de maple
- 1/2 cucharadita de vinagre de manzana
- 1/2 taza de granola o semillas y frutos secos al gusto

— Preparación:

Mezcla el vinagre con la leche de coco y disuelve bien. Luego licúa el tofu, la mezcla de leche de coco y vinagre, y el jarabe de maple hasta obtener una crema suave. Refrigera durante 30 minutos.

En un recipiente amplio, mezcla todas las frutas y colócalas en vasos o platos hondos. Vierte el yogur dulce por encima y decora con granola, frutos secos, nueces o coco tostado rallado al gusto.

— Panquecitos de quinoa con parmesano vegetal



— Ingredientes:

- 1/2 taza de quinoa pulverizada
- 1/4 de taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 4 cucharadas de queso parmesano vegetal (ver receta abajo)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de polvos para hornear
- 1/2 taza de agua

— Para el queso parmesano vegetal:

- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/4 de taza de linaza
- 1/4 de taza de pepita de calabaza
- 1/4 de taza de semillas de girasol
- 3 cucharadas de levadura nutricional para que sepa más a queso
- 1 cucharadita de cúrcuma (opcional)
- 1 cucharadita de sal de mar

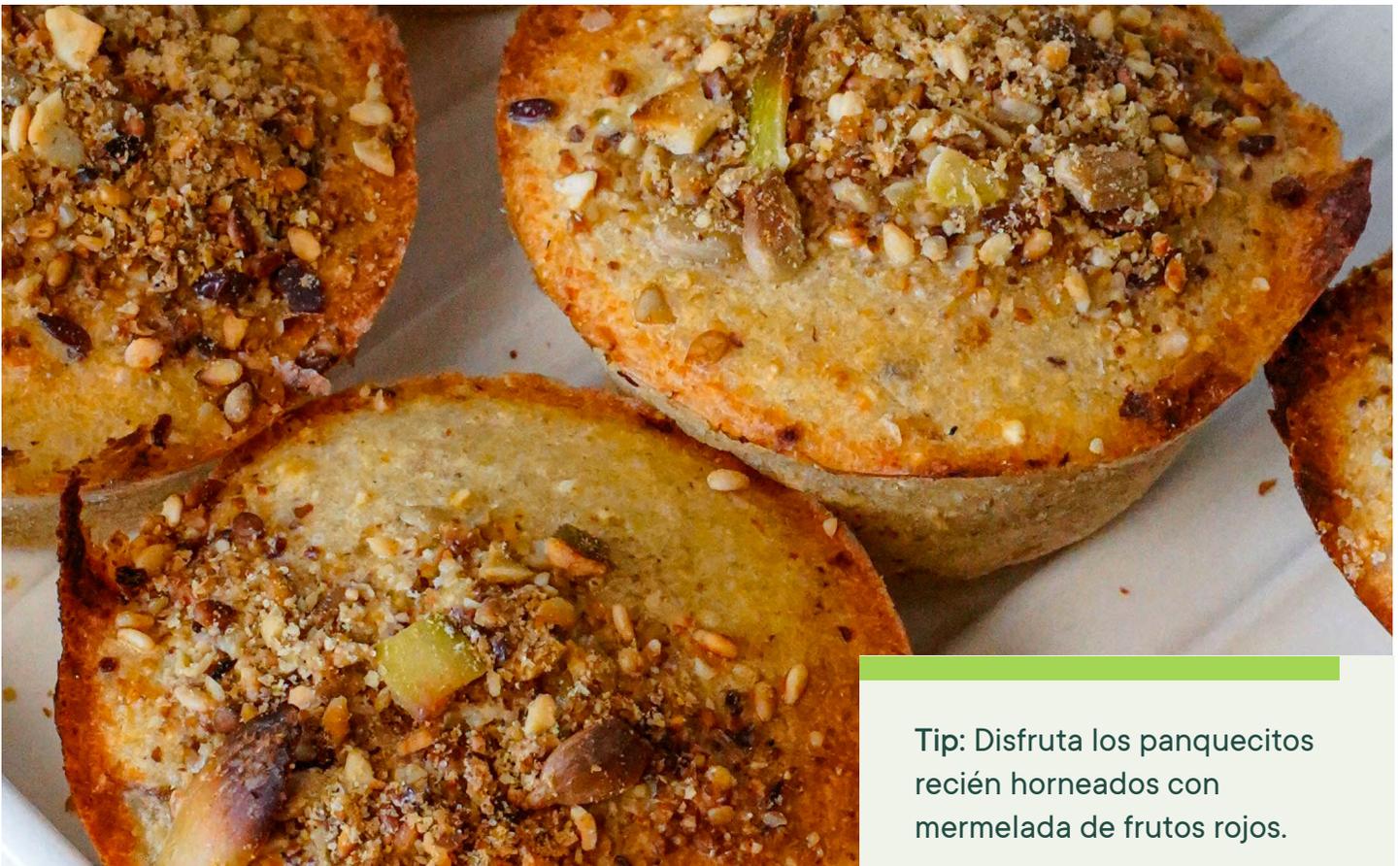
— Preparación:

Para preparar el queso parmesano vegetal: en un sartén antiadherente, tuesta las semillas (ajonjolí, linaza, pepita de calabaza y girasol) a fuego bajo, sin dejar de mover para evitar que se quemem. Luego, en un procesador o licuadora, muele las semillas de manera intermitente hasta obtener un polvo. No proceses demasiado, ya que podría volverse una pasta. Agrega la levadura nutricional, la cúrcuma y la sal, y mezcla bien. Guarda en un frasco de vidrio y refrigera. Puede durar hasta dos semanas.

Para los panquecitos: precalienta el horno a 180°C. Pulveriza la quinoa en la licuadora; te recomiendo hacer de 2 a 3 tazas para tenerla lista para otras recetas.

En un recipiente, mezcla los ingredientes secos, y agrega 1 cucharada de queso parmesano vegetal (reserva el resto). Incorpora los ingredientes líquidos y mezcla hasta obtener una masa homogénea.

Prepara el molde para panquecitos. Si usas uno de silicona, no es necesario engrasarlo, pero si es de metal, engrásalo ligeramente. Coloca 1 1/2 cucharadas de la mezcla en cada compartimento, cubre con más queso parmesano vegetal y hornea durante 15–20 minutos.



Tip: Disfruta los panquecitos recién horneados con mermelada de frutos rojos.

— Tacos placeros de requesón vegetal con espinacas



— Ingredientes para el requesón de semillas:

- 1 taza de semillas de girasol
- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de agua
- Sal al gusto

— Para los tacos:

- 2 tazas de requesón de semillas
- 10 hojas de espinacas cortadas en juliana
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado finamente
- El jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de levadura nutricional para dar el toque de sabor a queso (opcional)
- Tortilla

— Preparación:

Para preparar el requesón: remoja las semillas de girasol durante 8 horas. Luego, escúrrelas y licúalas junto con el ajo, el aceite, el agua y la sal hasta obtener una consistencia espesa. Si prefieres un sabor más intenso, puedes dejar las semillas en remojo hasta por dos días.

En un recipiente amplio, agrega el requesón, la cebolla, el ajo y el jugo de limón, y mezcla bien. Incorpora las espinacas cortadas en juliana, revuelve para integrar todo y ajusta la sal al gusto. Arma los tacos utilizando las tortillas y el requesón de semillas con espinacas.

Tip: Puedes dejar los tacos en el comal a fuego lento para que se endurezcan un poco y estén crujientes. Acompáñalos con salsa macha para darle un toque delicioso.

— Portobellos gratinados con coditos guisados



— Ingredientes para el queso:

- 1 taza de copos de papa deshidratada (como los que se usan para preparar puré instantáneo)
- 2 tazas de agua tibia
- 1/3 de taza de levadura nutricional para dar sabor a queso
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite de oliva

— Para el platillo:

- 8 mini portobellos
- 200 g de pasta de codito #2
- 5 ramas de apio picadas finamente
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/4 de taza de arándanos deshidratados
- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 taza de cebolla morada picada finamente
- Salsa de soya a tu gusto

— Preparación:

Para preparar el queso vegetal: muele los cinco ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una consistencia tersa. Reserva.

Aparte, cocina la pasta de codito según las instrucciones del paquete. Mientras, en una cacerola grande o wok, calienta 3 cucharadas de aceite y fríe el ajo, el apio, la cebolla, el ajonjolí y los arándanos hasta que se integren los sabores. Agrega la pasta cocida y escurrida y mezcla todo muy bien. Finaliza con un toque de salsa de soya al gusto.

Asa los portobellos en un sartén o en un horno tostador. Cuando estén listos, agrega 2 cucharadas de queso caliente sobre cada uno.



Montaje: Sirve los portobellos gratinados rodeados de los coditos guisados y espolvorea con ajonjolí negro y chile seco para decorar.

— Flautas campestres



— Ingredientes para los tacos:

- 1 zanahoria rallada
- 1/4 de pieza de col cortada en juliana
- 1 cucharada de consomé vegetal
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 taza de crema vegetal
- 1 taza de queso de mesa vegetal
- Aceite vegetal
- 12 tortillas

— Para el queso de mesa:

- 250 g de tofu extra firme
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de levadura nutricional para replicar el sabor a queso
- El jugo de 1 limón

— Para la salsa:

- 5 tomates verdes
- 1 chile serrano
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de consomé vegetal o sal
- 2 ramas de cilantro picado
- 1/3 de taza de agua

— Preparación:

Para preparar el queso de mesa: Con un tenedor, desmenuza el tofu sin batirlo, logrando grumos similares a los del queso de mesa. Agrega el ajo en polvo, la levadura nutricional, el jugo de limón, la sal y mezcla bien. Refrigéralo durante 2 horas antes de usarlo.

Para los tacos: En un sartén, fríe con muy poco aceite las zanahorias y la col. Sazona con el consomé vegetal y el ajo en polvo, cocinándolas por poco tiempo para que queden crocantes. Arma los tacos usando tortillas tibias para que no se rompan. Calienta aceite y fríe ligeramente los tacos con la parte que cierra hacia abajo para sellarlos y evitar que se desarmen. Dora por todos lados y listo. También puedes usar un horno o una freidora de aire para reducir la cantidad de aceite usada.

Para la salsa: Licúa todos los ingredientes con el agua de forma intermitente para obtener una consistencia martajada.

Sirve 4 tacos en cada plato, bañándolos con crema vegetal y espolvoreando el queso de mesa vegetal por encima.



Tip: Si deseas aprovechar el tofu, también puedes preparar una crema a base de este ingrediente. Para ello, licúa 1 bloque de tofu con 3 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 1 cucharadita de sal y 3/4 de taza de agua. Agrega el aceite poco a poco con la licuadora encendida, luego la sal y, por último, el vinagre. Este proceso hará que emulsione, logrando la consistencia perfecta de la crema.

— Antojito mexicano



— Ingredientes para el queso vegetal:

- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de agua
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de levadura nutricional para dar mayor sabor a queso
- 5 cucharadas de maicena

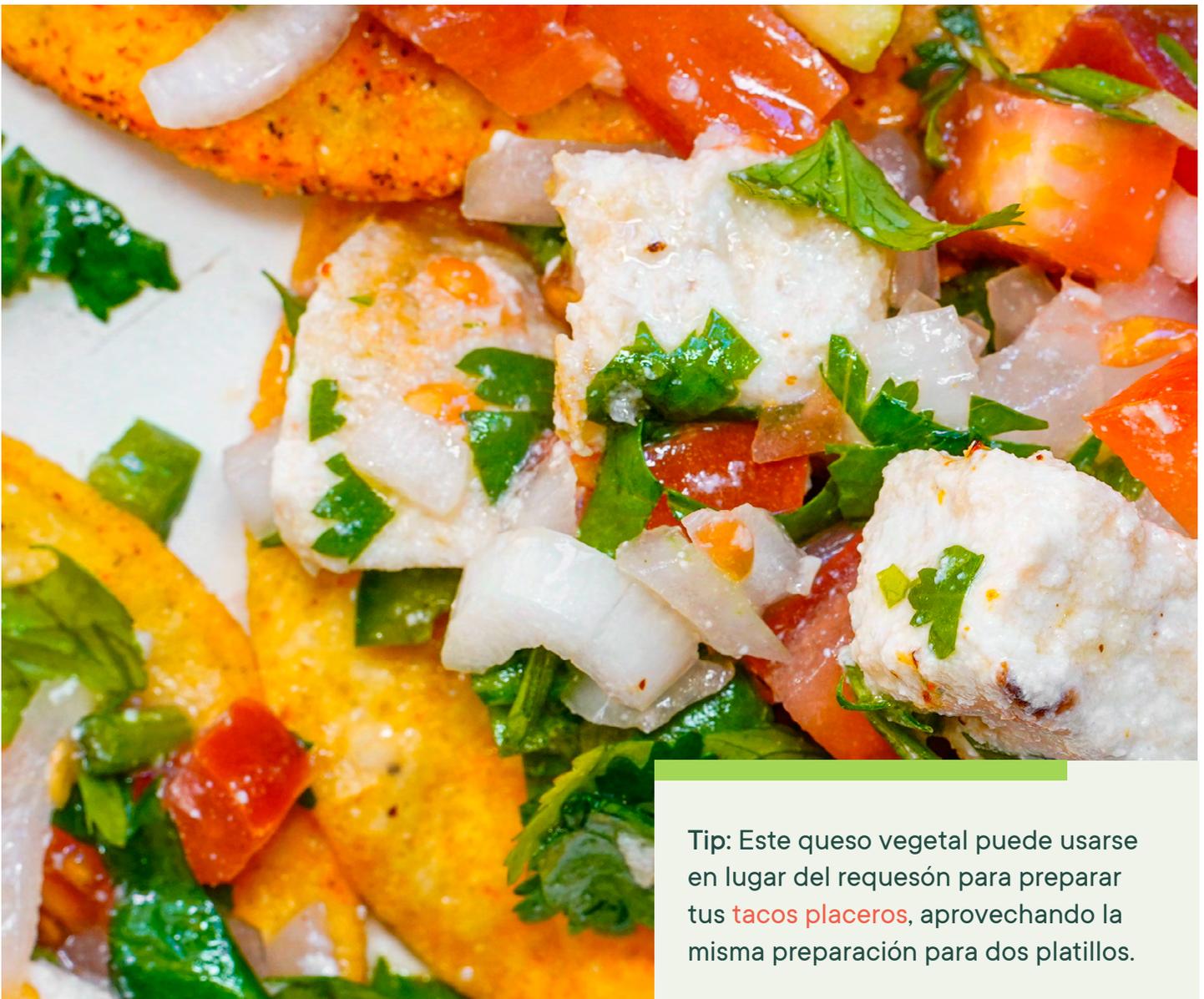
— Para el platillo:

- 2 jitomates medianos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 chile jalapeño picado
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1/2 taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal de grano
- Pimienta al gusto

— Preparación:

Para preparar el queso vegetal: remoja las semillas de girasol durante al menos 3 horas. Luego, escúrrelas y resérvalas. Licúa las semillas con el agua, el vinagre de manzana, el aceite de oliva, la sal, la levadura nutricional y la maicena durante 2 minutos. Engrasa un molde para panqué y vierte la mezcla. Hornea a 150°C durante 30 minutos. Deja enfriar completamente a temperatura ambiente y refrigera por 8 horas. Al finalizar, desmolda y corta en cubos.

Para el platillo: en un bowl agrega los cubos de queso vegetal y mezcla con los jitomates, la cebolla, el chile jalapeño, el jugo de limón, el cilantro, el aceite de oliva, la sal de grano y la pimienta al gusto. Mezcla bien, prueba y ajusta los ingredientes. Refrigera por media hora antes de servir.



Tip: Este queso vegetal puede usarse en lugar del requesón para preparar tus **tacos placeros**, aprovechando la misma preparación para dos platillos.

— Pizza planetaria



— Ingredientes para la masa:

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza + 3 cucharadas de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 1/2 cucharada de levadura seca
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharadas de ajonjolí
- Harina extra para la mesa de trabajo

— Para la pizza:

- 7 champiñones cortados en rodajas
- 1/4 de cebolla morada mediana cortada en juliana
- 1 jitomate mediano cortado en rodajas
- 3 cucharadas de alcaparras (opcional)
- 5 cucharadas de puré de tomate
- Queso vegetal (puedes utilizar un sustituto vegetal de queso que encuentras en el supermercado o usar cualquiera de las opciones de este recetario)

— Preparación:

Para la masa: diluye la levadura en el agua tibia y deja reposar durante 10 minutos. En un recipiente, mezcla la harina, el orégano, el ajonjolí y la sal. Agrega el aceite al agua con levadura y vierte sobre la mezcla de harina. Comienza a amasar rápidamente, luego traslada la masa a una mesa de trabajo y amasa durante 10 minutos hasta obtener una bola de masa tersa. Regresa la masa al recipiente y deja reposar durante al menos 1 hora.

Divide la masa en la cantidad de porciones que desees. Si haces dos pizzas al mismo tiempo, necesitarás dos moldes pequeños; si prefieres una pizza grande, puedes utilizar un molde grande. Si tienes charolas, puedes hacer hasta 4 pizzas individuales.

Para preparar la pizza, estira la masa para el molde elegido. Una vez en el molde, extiende el puré de tomate sobre toda la superficie. Coloca las rodajas de jitomate, seguido de los champiñones intercalados con el jitomate, y distribuye la cebolla en juliana de forma decorativa. Si decides usar alcaparras, distribúyelas por toda la pizza. Si prefieres queso vegetal, coloca una cantidad al gusto sobre la pizza.

Precalienta el horno a 180°C y hornea durante 20–30 minutos, hasta que la pizza esté lista.





— Mini tarta de zarzamora

— Ingredientes:

- 1 taza de nuez picada
- 9 ciruelas pasas sin hueso o dátiles

— Para el relleno:

- 2 tazas de tofu firme
- 1 taza de zarzamoras
- 1 cucharada de miel de agave
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de leche de coco (puedes prepararla en casa o comprarla)
- 1 cucharadita de fécula de tapioca (opcional, mejora la textura)
- 6 zarzamoras para decorar

— Preparación:

En un procesador de alimentos, muele la nuez y las ciruelas pasas o los dátiles hasta obtener una consistencia similar a la masa. Luego, licúa el tofu con 2 cucharadas de leche de coco. Cuando la mezcla forme un remolino, agrega las zarzamoras, la miel de agave y el vinagre. Licúa hasta obtener una mezcla tersa.

En un molde para panquecitos, coloca una capa de masa de nuez y compacta bien. Repite este proceso para los seis espacios del molde. (Si lo prefieres, puedes colocar una tira de papel encerado para facilitar el desmoldado). Vierte la mezcla de tofu en cada molde y corona con una zarzamora. Luego, congela los mini pies durante al menos 4 horas.

— Carlota de mango



— Ingredientes:

- 2 paquetes de galletas tipo María (sin lácteos ni huevo)
- La pulpa de un mango grande + 1 mango pequeño para decorar
- 200 g de tofu firme
- 1 taza de leche vegetal (puedes prepararla en casa o comprarla)
- 2 tazas de jugo de naranja natural + 2 rebanadas de naranja para decorar
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- 1/2 taza de azúcar o al gusto

— Preparación:

Licúa el tofu, la pulpa del mango, la leche vegetal, el azúcar y una taza de jugo de naranja hasta obtener una mezcla suave. Vierte la mezcla en un recipiente tipo jarra para facilitar el vertido en el molde.

Añade la ralladura de naranja a la mezcla y revuelve bien con una cuchara.

En un molde para panquecitos, coloca una capa gruesa de la mezcla. Luego, en el jugo de naranja restante, remoja las galletas una por una y forma una capa de galletas sobre la mezcla. Repite este proceso hasta que termines con la mezcla.

Congela durante 3 horas. Después de ese tiempo, saca del congelador, decora con trozos de mango y las rebanadas de naranja. Sirve y disfruta.

Si no lo consumes todo, cubre bien y vuelve a congelar. Sácalo 20 minutos antes de comerlo nuevamente

— Mantequilla vegetal

— Ingredientes:

- 1/2 taza de copos de avena
- 1/2 taza de agua
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharada de orégano seco o mezcla de finas hierbas

— Preparación:

Remoja los copos de avena en el agua caliente durante 30 minutos. Licúa con el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

Vierte en un recipiente con tapa hermética, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 2 horas. Obtendrás una mantequilla vegetal suave, ideal para untar o sazonar. Para una textura más cremosa, puedes reemplazar el agua por leche de soya sin endulzar.



Tip: Esta mantequilla también funciona muy bien en sopas, guisados o para saltear verduras. Para una versión más neutra que combine con sabores dulces, como mermeladas, omite el orégano y la sal.

— ¿Buscas más inspiración?
¡Visita Love Veg!



Dale un respiro al planeta: elige leche vegetal
y reduce tu huella ambiental.
Cada decisión cuenta. Súmate al cambio con
una opción más sostenible y deliciosa.

Encuétranos en:



Contáctanos:

Correo electrónico: info@alianzaalimentaria.org