

LECHE DE SOYA

Elabora esta rica y nutritiva leche de soya

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 pizca de sal
- Aprox. 12 nueces
- 1 y 1/2 tazas frijol de soya
- 2 y 1/2 litros. de agua

Modo de preparación

muy bien 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de frijol de soya seco. Vertemos el agua en un colador. Tratando de sacar todas las cascaritas posibles del frijol. Repetimos esta acción 3 veces. Colamos el frijol. (Podemos utilizar el agua para las plantas)

una olla honda, ponemos los frijoles y agregamos agua a cubrir. Encendemos a flama alta y esperamos a que hierva. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos con cuidado.

la mitad de los frijoles de soya en el vaso de la licuadora y agregamos 1 litro de agua. Licuamos durante 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en una cacerola limpia.

en el vaso de la licuadora, el resto de los frijoles de soya y agregamos 1 litro de agua. Licuamos por 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en la

cacerola donde tenemos el agua del primer procedimiento.

la olla donde tenemos el agua a hervir, estando pendientes de cuando suba la leche. Cuando suba la leche apagamos el fuego y retiramos la espuma que se formó.

a prender la estufa y dejamos hervir por 30 minutos más. Mezclamos cada 10 minutos más, para que ésta no vuelva a subir y se tire. Después de los 30 minutos, apagamos el fuego y mezclamos.

en el vaso de la licuadora $\frac{1}{2}$ litro de agua y 3 cucharones de la leche de soya que ya hicimos. Agregamos una cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia y una pizca de sal. Agregamos 12 mitades de nueces pecanas. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Colamos el contenido de la licuadora y lo agregamos a la olla donde se encuentra la leche y mezclamos bien.

sobre una jarra una manga de tela de manta de punto cerrado. Vertemos la leche y exprimimos con las manos lo más que se pueda. Así hacemos con toda la leche. Apartamos la okara para hacer un queso de soya.

.

Ver video

SOPA DE HABAS

Deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Chile de árbol
- 4 jitomates
- 1/2 kg. de habas
- Aceite de oliva
- Sal preparada
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente enjuagamos $\frac{1}{2}$ kilo de habas secas, y frotamos con las manos. Las colamos y las pasamos a una olla de presión ya agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y tapamos bien.

a fuego medio y cuando la olla empiece a silbar o a salir el vapor, las dejamos 45 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar la olla.

muy importante que antes de abrir la olla de presión, la hayamos dejado enfriar. La destapamos con cuidado.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y

movemos 30 segundos más. Agregamos 4 jitomates partidos en pequeños cubos y mezclamos durante 5 minutos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos durante un minuto. Agregamos las habas y mezclamos, si queda muy espesa la consistencia, agregamos un poco de agua. Mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos. Dejamos hervir a flama baja por 15 minutos, moviendo de vez en vez. Apagamos el fuego.

con unos pedacitos de chile de árbol sofrito y cilantro picado.

Ver video