

# AGUA DE HORCHATA

Durante la época de la **conquista española**, la horchata de chufa llegó a nuestro país y sentó las bases para la bebida que conocemos actualmente.

En México, esta agua fresca se prepara con granos de arroz remojado y molido; después, se mezclan con agua endulzada y canela.

Prepara esta deliciosa agua fresca tradicional mexicana.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 Litro

- Canela
- Azúcar o endulzante de su preferencia
- 1/2 taza de arroz crudo
- 1/2 taza de leche condensada vegana
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal
- 2 tazas de agua

## Modo de preparación

bien  $\frac{1}{2}$  taza de arroz crudo y lo escurrimos. Lo ponemos en un recipiente y agregamos una taza de agua potable. Dejamos remojar por 30 minutos.

ese tiempo, pasamos el arroz con todo y agua al vaso de la licuadora y agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal de su preferencia,  $\frac{1}{2}$  taza de leche condensada vegana, 1 taza de agua y una raja de canela. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes (2 minutos aproximadamente). Apagamos la licuadora. Probamos de dulzor y agregamos al gusto.

En caso de no tener la leche condensada, pueden utilizar el endulzante de su preferencia.

el agua en una jarra con mucho hielo.

en un vaso y agregamos un poco de canela en polvo.

.

NOTA: Tenemos las recetas veganas de leche condensada y leche vegetal en esta página.

Ver video

---

## MALTEADA DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Sencilla pero deliciosa malteada vegana de chocolate, elaborada con leche vegetal (leche de almendras, leche de coco, etc.) y con helado vegano de chocolate (elaborado con leche condensada vegana y crema vegana).

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 vasos de 400 ml

### MALTEADA

- 250 ml. de leche vegetal
- 400 ml. de helado vegano de chocolate

### HELADO

- 1/3 taza de cocoa

– 400ml. de leche condensada vegana

– 2 tazas crema vegana

Modo de preparación

un bowl bien frío agregamos 400 mililitros de leche condensada vegana y 1/3 de taza de cocoa tamizada. Mezclamos bien.

un recipiente aparte batimos bien 2 tazas de crema vegana y le agregamos la mezcla de la cocoa. Mezclamos bien hasta que se incorporen todos los ingredientes.

la mezcla al congelador toda una noche.

otro día sacamos el helado del congelador y hacemos las bolas de preferencia con cuchara para helado.

400 ml de helado de chocolate al vaso de la licuadora, agregamos una taza de leche vegetal (250 ml). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

adornar con chispas de chocolate o trozos de chocolate nibs

Ver video

---

## **LECHE EVAPORADA**

iSin lácteos!

Prepara leche evaporada, para acompañar tu café, para utilizar en postres o en guisados.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 50 ml

- 5 cucharadas de leche de soya en polvo – 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Modo de preparación

una cacerola honda, ponemos 5 cucharadas de leche vegetal en polvo. Agregamos una taza de leche vegetal líquida y encendemos el fuego a flama media baja.

hasta disolver todos los grumos. Dejamos un minuto sin mover y agregamos una cucharadita de aceite vegetal. Mezclamos por un minuto. Dejamos de mover otro minuto y así hasta completar 5 minutos. Apagamos el fuego.

la leche al vaso de la licuadora y licuamos por un minuto. Apagamos la licuadora.

.

Ver video

---

## **ATOLE DE GUAYABA**

Delicioso y nutritivo atole vegano de guayaba. Vegano porque utilizamos leche vegetal en su elaboración.

Rico en vitamina C

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Tazas

- 3 Guayabas
- 2 cucharadas de leche de soya en polvo

- 2 cucharadas de miel de agave
- 1/2lt. de agua

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

un pocillo grande, ponemos 3 guayabas partidas a la mitad y agregamos agua a cubrir (Tomamos el agua del  $\frac{1}{2}$  litro que vamos a utilizar para esta receta)

hervir por 5 minutos. Pasamos todo al vaso de la licuadora y agregamos el resto que nos queda del  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Agregamos 2 cucharadas de leche vegetal en polvo. (Si no tienes leche en polvo, puedes utilizar  $\frac{1}{2}$  litro de leche vegetal en lugar del  $\frac{1}{2}$  litro de agua)

2 cucharadas de miel de agave (o pueden utilizar el endulzante de su preferencia)

por un minuto. Colamos a un recipiente.

Ver video

---

## LICUADO DE ZARZAMORA CON AMARANTO

¡Colorida, refrescante y nutritiva bebida!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Vasos

-2 Cucharadas de amaranto

- 3 Cucharadas de azúcar (el endulzante de su preferencia)
- 1 Taza de zarzamoras
- 2 Tazas leche de almendras

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

al vaso de la licuadora hielo y una taza de zarzamoras (de preferencia congeladas)

2 tazas de leche vegetal (La de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de amaranto inflado y 3 cucharadas de azúcar (El endulzante es al gusto, azúcar, mascabado, fruto del monje, miel de agave o el endulzante de su preferencia. Licuamos.

3.- Presentamos.

Ver video

---

## LICUADO DE LIMÓN

¡Diferente, refrescante y nutritiva bebida!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 400 ml (1 vaso grande)

- 375 ml de leche de almendras (1 taza y media)
- 1 limón
- Azúcar
- Hielos

Modo de preparación

un vaso y medio de leche vegetal 375 ml aproximadamente (la de su preferencia) y Agregamos 5 cubos de hielo

el endulzante de su preferencia, y la cantidad es al gusto.

un limón sin semillas, partido en 4 partes. Con todo y cáscara.

por 20 segundos y apagamos la licuadora.

en un vaso.

Ver video

**@marthaelenaquiroz3966**

**Delicioso!!!!!! Hoy desayuné con este rico licuado... gracias x la receta... Saludos!! cada día me sorprenden !!!!**

**@jiraburo**

**Sabe delicioso, rápido y fácil, lo hice al momento, salud y gracias por la receta!**

**@amparozurriaga4574**

**Hola mi querida señora, ya había hecho su receta de la leche de almendras y hoy he hecho el licuado y me pareció genial y refrescante. Mil gracias por enseñarnos tanto saludos.**

**@viridianacastillo7139**

**Hola señora hermosa soy nueva suscriptora y en verdad que sus recetas son deliciosas y practicas, más cuando**

uno como mamá trabaja. Siga subiendo más videos, Dios la bendiga mucho.

---

# LICUADO DE PIÑA CON MANGO

Elaborara una deliciosa, nutritiva y energética bebida.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 vasos de 300 ml

- 3/4 taza piña picada
- 1/2 taza mango
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 3 Cucgaradas de copos de avena
- Endulzante de tu preferencia

**NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA**

Modo de preparación

en una licuadora 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal,  $\frac{3}{4}$  de taza de piña picada,  $\frac{1}{2}$  taza de mango picado y 3 cucharadas de hojuelas de avena.

3 cucharadas soperas de miel de agave o del endulzante de su preferencia y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

.

Ver video

**@joseluisfrancomedero6140**

Apreciado joven! un deleite preparar sus recetas. Sus videos son un ramillete de alegría! Gracias x compartir sus talentos! Felicidades x el regalo de tener a su mamita =)

**@alessiaboschlyn5811**

Me encantan tus licuados o smoothies... Suban más recetas con agregados de diferentes especias que le den toque exótico. Gracias. Éxitos

**@sweetavenuebyelizabeth8143**

Wow... esto es maravilloso... gracias por compartir... saludes desde British Columbia, Canada 🇨🇦

**@deliapatlan523**

Que rico!! el mango es de mis frutas favoritas y la pina 🇵🇷 delicioso licuado!! Saludos, lluvia de bendiciones. 🇵🇷 🇵🇷

---

## **AGUA DE PEPINO CON LIMÓN**

Para los días de calor, refréscate con una deliciosa y nutritiva Agua de Pepino.

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 2 Litros

- 1 pepino
- 4 limones
- 4 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 litros agua purificada

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

Modo de preparación

bien 2 pepinos grandes. Les retiramos las puntas. Cortamos cubos. Los ponemos en una licuadora con todo y cáscara.

el jugo de 4 limones grandes (sin semilla) y 4 cucharadas de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. (El endulzante es a su gusto)

el agua que quepa en la licuadora y licuamos por un minuto.

el contenido de la licuadora. Pueden no colar si así lo desean.

deciden colar, va a quedar un residuo del pepino en el colador. Sobre ese mismo, vertemos el restante del agua. Si deciden no colar, solo agregan el restante del agua.

.

Ver video

**@hortenciamoreno8872**

**Muchas gracias por la explicación del los contenidos del pepino y el limón, yo ya la he tomado con perejil también y es muy rica. Mil gracias, dios los bendiga siempre. Un fuerte y caluroso**

abrazo.

**@yoselynportillo9652**

Waw como me estoy encariñando con ustedes!! me encantó este refresco!!! que energía tan hermosa la que tienen!!!! los felicito!! dan ganas de estar ahí con ustedes!!!!  
Saludos desde Guatemala!!

**@maribelmeza9177**

Muchas gracias por compartir. La preparé y sabe deliciosa!!!! Un fuerte abrazo para ambos y Dios les bendiga siempre. Saludos desde Guadalajara Jalisco!!!

**@marcesalazar8598**

Gracias por la receta, la información de todo lo que contienen el pepino y el limón, además por el preocuparse por nosotros, Saludos!