



Curso Online de Bebidas y Quesos Vegetales

Los insumos es opcional tenerlos para la sesión en vivo o podrá adquirirlos después ya que la sesión se quedará grabada, se va ocupar lo siguiente:

Leche de Almendras

- 250 grs de almendra remojada, por lo menos 8 horas previas de remojo. Sin cáscara (opcional).
- 1 lt de agua purificada.
- 1 cda de extracto de vainilla.
- Endulzante: puede ser miel, azúcar o el endulzante de su preferencia.
- Taza.
- Jarra o tarro con capacidad para 1 litro.
- Licuadora.
- Manta de algodón o bolsa de manta.

Licuada Nutritivo - Lechada de Almendras y Semillas

- 1 tz de leche de almendras.
- 1 a 2 cds de avena en copo, puede ser remojada.
- 1 a 2 cds de nuez.
- 1 a 2 cds de amaranto.
- 1 a 2 cds de cacahuete tostado sin cáscara.
- 1 a 2 cds de pasitas.
- 1 pizca de canela en polvo.
- Miel al gusto para endulzar.
- Licuadora.
- Vaso para licuado.



Leche de Cacahuete

- 250 grs de cacahuete, debe estar tostado ligeramente, sin cáscara (opcional).
- 1 lt de agua purificada.
- 1 cda de extracto de vainilla (opcional).
- Endulzante: Puede ser miel, azúcar o endulzante al gusto (es opcional).
- Taza
- Jarra o tarro con capacidad para 1 litro.
- Licuadora.
- Manta de algodón o bolsa de manta.

Licuada Energético de Leche de Cacahuete, Plátano y Café

- 1 tz de leche de cacahuete.
- 1 pz de plátano sin cáscara.
- 1 a 2 cdiits de café, puede ser soluble o se puede sustituir por 1/2 tz de café hecho de grano.
- Endulzante: Puede ser miel o azúcar (opcional).
- Licuadora.
- Vaso para licuado.

Leche de Avena

- 250 grs de avena remojada por al menos 8 horas antes de utilizar.
- 1 lt de agua purificada.
- 1 cda de extracto de vainilla (opcional).
- Endulzante: Puede ser miel o el endulzante de su preferencia (opcional).
- Taza.
- Jarra o tarro con capacidad para 1 litro.
- Licuadora.
- Manta de algodón o bolsa de manta.
- Colador.



Tapioca Dulce con Leche de Avena

- 2 tzs de agua.
- 1 tz de tapioca (debe estar previamente cocida).
- 1 lt de leche de avena.
- 2 pzs de varitas de canela.
- Miel o endulzante al gusto y opcional.
- Topping de frutas, puede ser mango, plátano o fresa.
- Nueces o almendras en trozos pequeños (opcional).
- Olla.
- Refractario.
- Colador.

Leche de Soya

- 250 grs de frijol de soya previamente remojado por 8 horas.
- 1 lt de agua purificada.
- 1 cda de extracto de vainilla (opcional).
- Endulzante: Puede ser miel, azúcar o el que sea de su agrado (opcional).
- Taza.
- Jarra o tarro con capacidad de 1 litro.
- Licuadora.
- Manta de algodón o bolsa de manta.
- Olla.

Crema Vegana de Leche de Soya

- 350 ml de leche de soya (la temperatura debe estar al tiempo).
- 2 pzs de limón, se usará el jugo.
- 1 diente de ajo (opcional, para darle sabor).
- 1 cdita de sal.
- 1 tz de aceite vegetal.
- Licuadora.
- Refractario.

Humus

- 250 grs de garbanzo cocido o enlatado. Es importante que si se desea realizar la cocción del garbanzo, debe estar previamente remojado por 24 a 48 hrs y después realizar la cocción.
- 3 a 5 pzs de limón.
- 3 dientes de ajo.
- 200 ml de aceite de oliva. Si lo desea puede utilizar otro aceite.
- Salsa tahini (es una salsa de ajonjolí y es opcional).
- 200 grs de aceituna verde cortada.
- Sal al gusto.
- Bowl de plástico con capacidad para 1 litro.
- 2 cucharas de madera o de plástico para uso de cocina
- Olla para cocinar u olla express
- Estufa
- Licuadora o procesador de alimentos
- 2 - 3 frascos esterilizados con capacidad de 250 ml.

Yogurth

- 1/2 lt Yogurth natural sin azúcar, no debe ser light ni bajo en grasa, solo sin azúcar (puede ser alpura natural).
- 2 lts de leche entera o descremada.
- Olla.
- Molde o tupper con tapa.
- Toallas gruesas de cocina.

Jocoque

- 3 lt de yogurth de leche.
- 1 manojo de cilantro.
- 1/2 tza de aceite de oliva.
- 1 a 2 dientes de ajo.
- Azúcar al gusto.



- Sal al gusto.
- 1 paño delgado o manta de cielo.
- 1 bowl de plástico capacidad 1 litro.
- 2 jarras con capacidad de 1 litro.
- 2 Cucharas de madera.
- Olla.
- Molde con capacidad de 1 kg.

Jocoque Emplatado

- 350 gr de jocoque con 1 ajo finamente picado (opcional).
- 3 cdas de aceite de oliva
- Sal al gusto.
- Cilantro o perejil finamente picado, cantidad al gusto.
- Tortillas de harina o árabes.
- 1 pepino sin semillas cortado en julianas.
- 1/2 pza de cebolla cortada en julianas.
- 1 tza de lechuga
- Hierbas finas al gusto.

Queso de Lenteja

- 250 gr de lentejas activadas (remojadas 24 horas).
- 1 a 3 pzas de limón.
- 1 a 3 dientes de ajo.
- 1/2 pza de cebolla mediana.
- 3 cditas de aceite de oliva (opcional).
- Curry o comino al gusto y opcional.
- Sal al gusto.
- 2 sartenes para freír.
- Licuadora.
- Palas de cocina.



- Refractario para molde de queso.

Estofado de Verdura

- Queso de lenteja en cubo (asado o frito en cubitos).
- 1 - 2 pimientos rebanados en tiras.
- 1 - 2 zanahorias en rodajas.
- 1 chayote en cubos de 1 cm.
- 2 ajos, debe estar finamente picado.
- 1/2 tza de cilantro.
- Manteca o aceite de cerdo al gusto.

Queso de Garbanzo

- 250 grs de garbanzo activado, remojado por mínimo 24 horas.
- 1 a 3 pzas de limón
- 1 a 3 dientes de ajo.
- 1/2 pza de cebolla mediana.
- 3 cditas de aceite de oliva (opcional).
- 1 lata chica de chipotles (opcional).
- Sal al gusto.
- Curry o comino al gusto y opcional.
- Licuadora.
- Palas de cocina.
- Refractario para molde de queso con capacidad de 1/2 kg.

Queso de Garbanzo Asado con Ensalada de Lechugas.

- 1 queso de garbanzo mediano Debe estar cortado en láminas de medio cm aproximadamente.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- 3 tzas de lechugas lavadas y escurridas.



- 4 aros de cebollas (opcional).
- 4 rodajas de tomate rojo (opcional).
- Hierbas finas o curry al gusto y opcional.
- Aceite.

Para Aderezo:

- 2 pzas de limón, se usará únicamente el jugo.
- ¼ de tza de aceite de oliva.
- Ajo picado.
- 1 cdta de mostaza amarilla.
- Sal y pimienta al gusto.
- ¼ de tza de agua.