

# Recetario de **LECHES VEGETALES**

+ queso de almendras

Las leches vegetales son una alternativa vegetariana muy saludable. Contienen gran concentración de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales.

## **Contiene:**

Leche de arroz  
Leche de avena  
Leche de semillas de girasol  
Leche de coco  
Leche y queso de almendra

¡Comparte  
este  
recetario!

# Leche de ARROZ

hábitos.mx

Las leches vegetales son una alternativa vegetariana muy saludable.

Contienen gran concentración de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales.

El tiempo de vida en refrigeración es de 48-72 hrs.



## INGREDIENTES

hábitos.mx



+



1 taza de arroz integral (orgánico de preferencia)  
4 tazas de agua  
Endulzantes naturales  
Extras al gusto

## ENDULZANTES NATURALES

hábitos.mx



Dátiles



Miel de abeja



Piloncillo



Azúcar mascabado

hábitos.mx

## EXTRAS

hábitos.mx



Canela



Extracto de vainilla

## PREPARACIÓN

### Previamente



Limpiar y lavar el arroz

Remojar en las 4 tazas de agua durante la noche

### Paso 1

hábitos.mx



Vierte el arroz remojado junto con su agua de remojo + 1 taza de agua

Elige un extra

Elige un endulzante natural

hábitos.mx

Licua TODO hasta lograr una mezcla homogénea

### Paso 2

hábitos.mx



Colar \*Se puede colar en

Manta de cielo (se consigue en cualquier tienda de telas)

Bolsa para lechada (se compra en tiendas orgánicas o por internet)

Colador fino

# Suscríbete

Guía de alimentación mensual



DICIEMBRE  
2015

RECETAS  
DEL MES

CHEF  
INVITADA

GUÍA DE  
ALIMENTACIÓN  
MENSUAL

# Hábitos magazine®

TU HEALTH COACH EN CASA

## AL RESCATE DE TU NIÑO INTERIOR

¿12 UVAS?  
MEJOR 12 PROPÓSITOS  
DE AÑO NUEVO...

**LA MANZANA**  
DE LA PROHIBICIÓN A LA DISCORDIA

**EMPIEZA EL AÑO CON EL  
CORAZÓN ABIERTO**  
YOGA PARA EMPEZAR UN NUEVO AÑO

**LA PSICOLOGÍA  
ESCONDIDA DEL PESO**  
ENFÓCATE EN AMAR TU CUERPO

**EL ARTE DE LA  
ALIMENTACIÓN**  
INTUICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN OTOÑO

**10 COSAS QUE DEBES  
DEJAR A UN LADO**  
PARA SER FELIZ

*Recetas deliciosas y saludables*



# Leche de AVENA

hábitos.mx

Las leches vegetales son una alternativa vegetariana muy saludable.

Contienen gran concentración de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales.

El tiempo de vida en refrigeración es de 48-72 hrs.



## INGREDIENTES

hábitos.mx



1 taza de avena  
4 tazas de agua  
Endulzantes naturales  
Extras al gusto

## ENDULZANTES NATURALES

hábitos.mx



Dátiles



Miel de abeja



Piloncillo



Azúcar mascabado

hábitos.mx

## EXTRAS

hábitos.mx



Canela



Extracto de vainilla

## PREPARACIÓN

### Previamente



Remoja la avena durante 6-8 horas en 3 tazas de agua

### Paso 1



Vierte la avena remojada junto con su agua de remojo + 1 taza de agua

Elige un extra

Elige un endulzante natural

hábitos.mx

Licua TODO hasta lograr una mezcla homogénea

### Paso 2



Colar \*Se puede colar en

Manta de cielo (se consigue en cualquier tienda de telas)

Bolsa para lechada (se compra en tiendas orgánicas o por internet)

Colador fino

# SUSCRÍBETE A

NUESTRA GUÍA DE ALIMENTACIÓN  
*para niños?*



**INGRESA A:** [www.habitos.mx](http://www.habitos.mx) o envía un correo a [informes@habitos.mx](mailto:informes@habitos.mx)

# Leche de SEMILLAS DE GIRASOL



Las leches vegetales son una alternativa vegetariana muy saludable.

Contienen gran concentración de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales.

El tiempo de vida en refrigeración es de 48-72 hrs.

## INGREDIENTES



+



1 taza de semillas de girasol  
5 tazas de agua  
Endulzantes naturales  
Extras al gusto

## ENDULZANTES NATURALES



Dátiles



Miel de abeja



Piloncillo



Azúcar mascabado

## EXTRAS



Canela



Extracto de vainilla

## PREPARACIÓN

### Previamente



Dejar remojando las semillas de girasol en 2 tazas de agua durante la noche

### Paso 1



Enjuagar las semillas y tirar el agua de remojo

Vertir en la licuadora las semillas + 3 tazas de agua

Elige un extra

Elige un endulzante natural

Licua TODO hasta lograr una mezcla homogénea

### Paso 2



Colar  
\*Se puede colar en

Manta de cielo (se consigue en cualquier tienda de telas)

Bolsa para lechada (se compra en tiendas orgánicas o por internet)

Colador fino

# Leche de COCO

hábitos.mx

Las leches vegetales son una alternativa vegetariana muy saludable.

Contienen gran concentración de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales.

El tiempo de vida en refrigeración es de 48-72 hrs.



hábitos.mx

## INGREDIENTES

hábitos.mx



2 taza de coco natural  
3 tazas de agua  
Endulzantes naturales  
Extras al gusto

## ENDULZANTES NATURALES

hábitos.mx



Dátiles



Miel de abeja



Piloncillo



Azúcar mascabado

hábitos.mx

## EXTRAS

hábitos.mx



Canela



Extracto de vainilla

## PREPARACIÓN

### Paso 1



Vertir en la licuadora las 2 tazas de coco natural

+  
3 tazas de agua

Elige un extra

Elige un endulzante natural

Licua TODO hasta lograr una mezcla homogénea

### Paso 2



Colar

\*Se puede colar en

Manta de cielo (se consigue en cualquier tienda de telas)

Bolsa para lechada (se compra en tiendas orgánicas o por internet)

Colador fino

hábitos.mx

hábitos.mx

# PROGRAMA 7 DÍAS *PIERDE GRASA*



Entregamos a más de  
**50 ciudades en México**



[www.lacasadeljugo.com](http://www.lacasadeljugo.com)

# Leche de ▶ **ALMENDRAS**

hábitos.mx

Las leches vegetales son una alternativa vegetariana muy saludable.

Contienen gran concentración de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales.

El tiempo de vida en refrigeración es de 48-72 hrs.



## INGREDIENTES

hábitos.mx



+



1 taza de almendras  
6 tazas de agua  
Endulzantes naturales  
Extras al gusto

## ENDULZANTES NATURALES

hábitos.mx



Dátiles



Miel de abeja



Piloncillo



Azúcar mascabado

hábitos.mx

## EXTRAS

hábitos.mx



Canela



Extracto de vainilla

## PREPARACIÓN

### Previamente



Deja remojando las almendras en 3 tazas de agua durante la noche

### Paso 1



Enjuagar y tirar el agua de remojo

Vertir en la licuadora las almendras + 3 tazas de agua

Elige un extra

Elige un endulzante natural

Licua TODO hasta lograr una mezcla homogénea

### Paso 2



Colar  
\*Se puede colar en Manta de cielo (se consigue en cualquier tienda de telas)

Bolsa para lechada (se compra en tiendas orgánicas o por internet)

Colador fino

# Queso de ▶ ALMENDRAS

hábitos.mx

Para preparar el queso de almendras, debes primero seguir los pasos para hacer la leche, pero sin endulzar.



## INGREDEINTES LECHE



1 taza de almendras

+



Agua

## PREPARACIÓN DE LA LECHE

hábitos.mx



Dejas remojando las almendras



Licuar las almendras con 3 tazas de agua



Colar

## INGREDIENTES QUESO

hábitos.mx

hábitos.mx



Subproducto de leche



Cilantro



Cebollin



Aceite de oliva



Vinagre de manzana



Sal de mar

## PREPARACIÓN

### Paso 1

hábitos.mx



Mezcla todos los ingredientes en un refractario

### Paso 2

hábitos.mx



Meter al horno por 20 / 30 minutos aproximadamente

hábitos.mx



Programa de alimentación

*Cambia de hábitos*  
en tu embarazo y lactancia

Vive estas etapas

*saludablemente*

