



Muchas personas que siguen dietas veganas que excluyen todo tipo de alimentos de origen animal, tienen dificultades para prepararse una tortilla pues lo tradicional es usar huevo o quieren prepararse un batido con leche y no saben cómo sustituir la leche, en el Perú muchas recetas tradicionales incluyen leche y queso por ello en este artículo les ayudare a reemplazar el huevo, queso y leche para que puedan preparar las ricas recetas de la comida Peruana e internacional.

### **LECHE**

Las leches vegetales ofrecen un aspecto y uso similar a la leche de vaca. Con estas leches se pueden elaborar quesos veganos.

Están las alternativas lácteas basadas en semillas oleaginosas, cereales y leguminosas; las cuales contienen fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. Entre estas están:

**Leche de soya:** es una alternativa saludable, nutritiva, no contiene lactosa, colesterol,

contiene pocas calorías, fitoesteroles y es económica. Es una buena fuente de ácidos grasos esenciales monoinsaturados y poliinsaturados que se consideran buenos para la salud cardiovascular.

**Leche de maní:** Son fuente de proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales, antioxidantes, fitoesteroles, etc.

**Leche de ajonjolí:** Es una fuente de proteína de alta calidad El remojar y tostar el ajonjolí mejora la aceptación y el sabor porque reduce el amargor

**Leche de coco:** Alto contenido de grasa, fuente de fibra, rica en vitaminas (C y E) y minerales como hierro, calcio, potasio, magnesio y zinc

**Leche de almendras:** Es fuente de nutrientes, vitamina E y manganeso, vitaminas, calcio, magnesio, selenio, etc.

## **HUEVO**

Cada preparación a base de huevo puede ser imitada, por ejemplo el huevo batido puede ser sustituido por una mezcla de harina (de trigo, soya o garbanzo) y agua.

Para realizar postres y salsas se puede sustituir el huevo por agua y las semillas de linaza. Licuar una cucharada de linaza con 60 ml de agua hasta obtener la consistencia de un huevo.

El puré de plátano, manzana son también sustitutos del huevo, la proporción correcta es  $\frac{1}{4}$  tza por cada huevo, esta sustitución es ideal para pasteles, panes y brownies.

## **QUESO**

El queso fresco se puede sustituir por tofu que es un queso chino a base de leche de soya

**Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965**

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: [www.nutriyachay.com](http://www.nutriyachay.com)

Atención a tu medida aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: [www.nutriyachay.com/online.php](http://www.nutriyachay.com/online.php)

¿Atención a Domicilio?, más información:

<http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>