

Leche Vegetal Casera: Elaboración de Almendra, Avena y Soja sin Equipos Industriales

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Alimentación

Etiquetas: Sin etiquetas

Leche Vegetal Casera: Elaboración de Almendra, Avena y Soja sin Equipos Industriales

Las leches vegetales son suspensiones coloidales obtenidas al triturar semillas, frutos secos o cereales con agua y filtrar el resultado. Su elaboración casera es sencilla, no requiere equipos especializados y produce una bebida nutritiva que puede sustituir a la leche animal en la mayoría de usos culinarios. En una situación de emergencia donde no se disponga de leche animal fresca (o para personas con intolerancia a la lactosa, que afecta al 30-40% de la población española), las leches vegetales caseras son una alternativa viable que aporta calorías, proteínas vegetales, grasas saludables y minerales. Este artículo detalla los procesos para elaborar las tres leches vegetales más prácticas: almendra (la de mejor perfil nutricional entre las de frutos secos), avena (la más económica y accesible) y soja (la más rica en proteínas y calcio).

Perfil nutricional comparativo

No todas las leches vegetales son equivalentes nutricionalmente. La elección depende de las necesidades y los ingredientes disponibles:

Nutriente (por 250 ml)

Leche de vaca

Leche de almendra

Leche de avena

Leche de soja

Calorías

150 kcal

60-80 kcal

90-120 kcal

80-100 kcal

Proteína

8 g

2-3 g

2-4 g

7-9 g

Grasa total

8 g

4-5 g

2-3 g

4-5 g

Carbohidratos

12 g

2-3 g

15-18 g

3-4 g

Calcio

300 mg

30-50 mg

15-20 mg

80-120 mg

Fibra

0 g

0,5 g

1,5-2 g

1-2 g

Nota sobre el calcio: Las leches vegetales caseras contienen significativamente menos calcio que la leche de vaca. Las versiones comerciales están fortificadas. En una situación de autosuficiencia, compensar con otras fuentes: sardinas con espinas, verduras de hoja verde oscuro (brócoli, kale, berza), semillas de sésamo (tahini), almendras enteras o agua con cáscara de huevo disuelta (hervir cáscaras limpias, triturar y añadir una cucharadita al litro de leche vegetal).

Leche de almendra: elaboración paso a paso

La almendra es el fruto seco más abundante en la Península Ibérica, con cultivos extensivos en el Levante, Baleares, Andalucía y Aragón. La leche de almendra tiene un sabor suave y agradable, es rica en vitamina E (antioxidante) y grasas monoinsaturadas.

Ingredientes: 150 g de almendras crudas (con piel o sin piel), 1 litro de agua, pizca de sal. Opcional: 1-2 cucharaditas de miel o azúcar, 1/2 cucharadita de extracto de vainilla.

Remojo: Sumergir las almendras en agua abundante durante 8-12 horas (toda la noche). El remojo ablanda la almendra, facilita la trituration y mejora la extracción de nutrientes. Si se quiere pelar las almendras (leche más blanca y suave), tras el remojo la piel se desliza fácilmente al presionar la almendra entre los dedos.

Triturado: Escurrir las almendras remojadas. Colocar en una batidora o licuadora con el litro de agua limpia. Triturar a máxima velocidad durante 2-3 minutos hasta obtener un líquido blanco lechoso con pulpa fina. Sin batidora: machacar en un mortero grande añadiendo agua poco a poco, o triturar en un molino manual.

Filtrado: Verter la mezcla a través de una bolsa de tela fina (muselina, gasa doblada 3-4 veces, un trapo de algodón limpio o una camiseta de algodón limpia). Exprimir bien para extraer todo el líquido. El residuo sólido (okara de almendra) se puede usar en galletas, rebozados o como exfoliante.

Ajuste final: Añadir la pizca de sal (resalta el sabor), endulzante si se desea y remover bien. La proporción de 150 g de almendras por litro produce una leche de consistencia media. Para más cremosa: usar 200 g. Para más ligera: usar 100 g.

Leche de avena: la opción más económica

La avena es un cereal barato, ampliamente disponible y con buen perfil nutricional. Su leche tiene una textura naturalmente cremosa gracias a sus betaglucanos (fibra soluble) y un sabor dulce suave.

Ingredientes: 100 g de copos de avena (no instantáneos), 1 litro de agua fría o a temperatura ambiente, pizca de sal. Opcional: 1 cucharadita de aceite (mejora la textura), endulzante al gusto.

Proceso: A diferencia de la almendra, la avena NO necesita remojo prolongado. Remojar los copos 15-30 minutos máximo (un remojo largo produce una leche viscosa y babosa por exceso de betaglucanos). Escurrir, enjuagar brevemente bajo el grifo. Colocar en la batidora con el litro de agua FRÍA (el agua caliente gelatiniza el almidón y produce una textura gomosa). Triturar 30-45 segundos. No sobrebatir.

Filtrado: Filtrar con tela fina como en la almendra, pero SIN exprimir con fuerza (exprimir libera más almidón y produce una textura babosa). Dejar que el líquido drene por gravedad y dar solo un apretón suave al final.

Resultado: La leche de avena casera es más ligera que la comercial (que lleva aceites y emulsionantes añadidos). Tiene tendencia a separarse: agitar antes de servir. Para cocinar y hornear funciona perfectamente. Es la leche vegetal más adecuada para calentar sin que se corte.

Celíacos: La avena no contiene gluten de trigo, pero frecuentemente está contaminada con gluten por procesarse en las mismas instalaciones. Las personas celíacas deben usar avena certificada sin gluten. En situación de emergencia con avena de origen desconocido, las personas celíacas deben optar por la leche de almendra o soja.

Leche de soja: la más proteica

La leche de soja es la única leche vegetal con un contenido proteico comparable al de la leche de vaca (7-9 g por vaso frente a 8 g). La soja contiene proteína completa con todos los aminoácidos esenciales. Sin embargo, su elaboración requiere un paso de cocción obligatorio.

Ingredientes: 100 g de soja amarilla seca, 1 litro de agua para triturar, agua adicional para hervir.

Remojo: Remojar la soja en abundante agua durante 10-14 horas. Los granos deben duplicar o triplicar su tamaño. Escurrir y enjuagar.

Triturado: Triturar la soja remojada con el litro de agua hasta obtener una pasta fina (2-3 minutos en batidora). Sin batidora: moler en mortero o molino manual. El resultado es una suspensión blanquecina con mucha pulpa.

Cocción obligatoria: Verter toda la mezcla (sin filtrar) en una olla grande. Llevar a ebullición vigilando constantemente: la leche de soja sube de forma explosiva y se derrama con facilidad. Cuando empiece a subir, bajar el fuego y remover. Hervir a fuego suave durante 20 minutos removiendo frecuentemente. Este paso es absolutamente imprescindible.

Filtrado: Dejar enfriar ligeramente y filtrar con tela fina, exprimiendo bien la pulpa. El residuo sólido (okara de soja) es muy nutritivo y puede usarse en hamburguesas vegetales, croquetas, sopas o como alimento animal.

Cocción obligatoria de la soja: La soja cruda contiene inhibidores de tripsina, lectinas (hemaglutininas) y saponinas que son tóxicos y causan náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal. La cocción durante 20 minutos a ebullición inactiva estos antinutrientes. NUNCA consumir leche de soja sin hervir. Este paso no es opcional.

Conservación y usos culinarios

Duración sin refrigeración: La leche vegetal casera no lleva conservantes. A temperatura ambiente se estropea en 4-8 horas (proliferación bacteriana). En nevera: 3-4 días máximo. Señales de deterioro: olor agrio, sabor ácido, textura viscosa o separación con grumos.

Conservación prolongada: Hervir la leche vegetal durante 5 minutos y envasar en caliente en frascos esterilizados con cierre hermético. Así puede durar 5-7 días sin refrigeración y hasta 2 semanas en nevera. Para mayor duración: pasteurización en baño maría a 85°C durante 30 minutos en frascos cerrados.

Usos en cocina: Todas las leches vegetales pueden usarse para: beber directamente (frías o calientes), cocinar gachas y cereales, preparar bechamel y salsas, hornear pan y bizcochos (sustituir 1:1 la leche de vaca), hacer batidos. La leche de soja es la que mejor cuaja para hacer tofu (añadir 2 cucharaditas de vinagre o zumo de limón por litro, dejar reposar y prensar la cuajada).

Aprovechamiento de la pulpa residual: La okara (pulpa filtrada) es un subproducto rico en fibra y proteínas. Okara de almendra: usarla en galletas, bizcochos, pan. Okara de soja: hamburguesas vegetales, espesante de sopas, croquetas. Okara de avena: añadir a masas de pan, rebozados o gachas. También sirve como alimento complementario para animales de granja (gallinas, cerdos).

 **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.