

Alergia a Alimentos

www.alergialimentaria.unlugar.com

Editores: CM Bozzola, JC Ivancevich, IA Kriunis, E Tassiello



PREPARACIÓN DEL BEBIBLE DE SOJA

A partir del bebibble de soja se puede elaborar arroz con leche, queso untable, flan, dulce de leche, budin de pan y tortas.

Ingredientes (para 1 litro de bebibble de soja):

- 100 gr de soja
- 1200 ml de agua

Preparación:

- Lavar los granos de soja y dejar en remojo durante 12 horas
- Lavar bien los granos luego del remojo
- Procesarlos en la máquina procesadora
- Poner a hervir el agua. Cuando el agua hierve, agregar la soja y mezclar bien. Hervir 40 minutos como mínimo.
- Dejar enfriar y filtrar con una tela tipo lienzo.

Recuerde que el bebibble debe conservarse en la heladera y consumirse dentro de las 24 hs de preparado.

QUESO UNTABLE DE SOJA

Ingredientes:

- 2 litros de leche o bebibble de soja
- 1 taza de jugo de limón
- 2 cucharaditas de cebolla rallada
- 3 cucharadas de aceite
- pimienta, sal y orégano

Preparación:

- Calentar la leche de soja y cuando esté a punto de hervir, retirar del fuego y agregar el jugo de limón mezclando rápidamente unos segundos.
- Dejar descansar de 8 a 10 minutos, hasta que se forme la cuajada, verter todo el contenido en una bolsa de lienzo, escurrir la cuajada presionando fuertemente la bolsa, hasta lograr expulsar todo el líquido. Retirar el contenido de la bolsa colocándolo en un bol o fuente, condimentar con sal, pimienta, aceite, orégano y cebolla rallada.
- Llevar a la heladera.

www.alergialimentaria.unlugar.com

Sitio de información y apoyo a personas con alergias por los alimentos