

Mercedes Blasco

# Bebidas vegetales

LAS LECHES MÁS NUTRITIVAS  
Y SALUDABLES



RBA

# Bebidas vegetales

Mercedes Blasco

# Bebidas vegetales

LAS LECHES MÁS NUTRITIVAS  
Y SALUDABLES

**RBA**

© de las fotografías: pág. 8, StockFood/Gross, Petr; pág. 10, StockFood/Osborne, Ria; pág. 13, StockFood/The Picture Pantry; pág. 14, StockFood/Bayle Doetch; pág. 15, StockFood/Gerlach, Hans; pág. 16 sup, StockFood/Jalag/Bassler, Markus; pág. 16 med, StockFood/Lawton, Becky; pág. 16 inf, StockFood/Lawton, Becky; pág. 16, StockFood/Jurcic, Ivana; pág. 18, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Grossmann.Schuerle; pág. 23, StockFood/Gross, Petr; pág. 26, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Schütz, Anke; pág. 27, StockFood/PhotoCuisine/Desgrieux; pág. 28, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Grossmann.Schuerle; pág. 30, StockFood/Saunders, Jane; pág. 33, StockFood/Brachot, Oliver; pág. 34, StockFood/Reschke, Mandy; pág. 36, StockFood/Daniels, Sabrina Sue; pág. 37, StockFood/Major, Tanja; pág. 39, Photocuisine/Riou; pág. 40, StockFood/van Aswegen, Illanique; pág. 41, StockFood/The Food Union; pág. 44, StockFood/Westend61; pág. 46, StockFood/The Food Union; pág. 47, StockFood/Breen, Natasha; pág. 49, StockFood/Sass, Achim; pág. 50, StockFood/Einenkel, Udo; pág. 52, StockFood/Sporrer/Skowronek; pág. 54, Photocuisine/Lawton, Becky; pág. 56, StockFood/Cerrone, Marya; pág. 58, StockFood/Afanasieva, Oxana; pág. 60, StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video; pág. 62, StockFood/van Aswegen, Illanique; pág. 64, StockFood/Castilho, Rua; pág. 68, StockFood/Sass, Achim; pág. 71, StockFood/Food with a View; pág. 72, StockFood/Jurcic, Ivana; pág. 74, StockFood/Lixie Pott; pág. 75, StockFood/Laniak, Malgorzata; pág. 76, StockFood/Besancon, Lydie; pág. 78, StockFood/Sporrer, Brigitte; pág. 79, Photocuisine /Carnet; pág. 80, Photocuisine /Cultura Creative; pág. 82, StockFood/Albert P MacDonald; pág. 85, Shutterstock / Yaruniv Studio; pág. 87, StockFood/Sass, Achim; pág. 88, StockFood/Takacs, Aniko; pág. 91, StockFood/Weymann, Frank; pág. 92, StockFood/Sass, Achim; pág. 94, StockFood/van Aswegen, Illanique; pág. 96, StockFood/Hippel, Regina; pág. 99, StockFood/Gross, Petr; pág. 100, StockFood/Gross, Petr; pág. 102, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Knezevic, Silvio; pág. 104, Photocuisine/Fénot; pág. 106, Photocuisine/Rapado; pág. 108, Photocuisine/Rapado; pág. 111, StockFood/van Aswegen, Illanique; pág. 114, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Schardt, Wolfgang; pág. 116, StockFood/Wischnewski, Jan; pág. 119, StockFood/Gross, Petr; pág. 120, StockFood/Cölfen, Elisabeth; pág. 122, Photocuisine/Rapado; pág. 124, StockFood/Sass, Achim; pág. 126, StockFood/The Food Union; pág. 129, RBA; pág. 132, Photocuisine/Lawton, Becky; pág. 135, StockFood/Gross, Petr; pág. 137, Photocuisine/Lawton, Becky; pág. 140, Photocuisine/Aubergine Studio; pág. 142, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Grossmann.Schuerle; pág. 144, Shutterstock/Valentin Balan; pág. 146, StockFood/Rapado, Miriam; pág. 148, Photocuisine/Lawton, Becky; pág. 150, Photocuisine/Carnet; pág. 152, StockFood/Pranschke, Rafael; pág. 154, StockFood/Adsbol, Mikkel; pág. 156, StockFood/Firmston, Victoria; pág. 159, StockFood/Peters, Ina; pág. 160, Photocuisine/Desgages; pág. 162, StockFood/Firmston, Victoria; pág. 164, Photocuisine/Deslandes; pág. 169, StockFood / Hilden Smith, Eva; pág. 172, StockFood / Scarboro, Simon; pág. 175, StockFood/Eising Studio; pág. 179, StockFood/Bauer Syndication; pág. 181, StockFood/Buroh, Nikolai.

© del texto: Mercedes Blasco, 2024.

© de esta edición: RBA Libros, S.A., 2024.

Avda. Diagonal, 189 — 08018 Barcelona.

rbalibros.com

Realización editorial: Montse Armengol

Primera edición: abril de 2024

RBA Libros

Ref.: OBDO320

ISBN: 978-84-9118-938-1

Realización de la versión digital: El Taller del Llibre, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los derechos reservados.

# Sumario

Introducción	7	Leche de coco	93
¿Por qué bebidas vegetales?	9	Leche de macadamias	97
Bebidas vegetales, mil y una posibilidades	10	Leche de nueces	101
Elaboración de leches vegetales en casa	14	Leche de piñones	105
Activar las semillas	20	Leche de pistachos	109
Endulzantes	22	Leches de legumbres	113
Leches de cereales	25	Leche de altramuces	117
Leche de alforfón	31	Leche de cacahuets	121
Leche de amaranto	35	Leche de soja	125
Leche de arroz	41	Leches de tubérculos	131
Leche de avena	45	Horchata de chufa	133
Leche de cebada	51	Leches de semillas	139
Leche de espelta	55	Leche de alpiste	143
Leche de mijo	59	Leche de cáñamo	147
Leche de quinoa	63	Leche de chíá	151
Leches de frutos secos	67	Leche de lino	153
Leche de almendras	73	Leche de pipas de calabaza	157
Leche de anacardos	79	Leche de pipas de girasol	161
Leche de avellanas	83	Leche de sésamo	165
Leche de castañas	89	Superbebidas	171



# Introducción





# ¿Por qué bebidas vegetales?

La popularidad de las bebidas vegetales (o leches vegetales) aumenta día a día. Se han convertido en las nuevas estrellas de la diética contemporánea gracias a sus cualidades nutritivas y de sabor. La diversidad creciente de propuestas en el mercado hace necesario ordenar y clasificar este tipo de bebidas y sistematizar sus funciones alimentarias bajo criterios rigurosos. Esta es la intención de este libro: poner a disposición de los lectores información nutricional sobre cada una de las leches vegetales, junto a las recetas necesarias para elaborar estas bebidas en casa.

Además de las leches vegetales más conocidas, como las de soja, avena o coco, se encuentran aquí ingredientes que hasta ahora eran poco conocidos, como el alpiste, el cáñamo, el lino, los cacahuets o los piñones. Cada uno de ellos es un superalimento, y sus leches son unas formas fáciles y ligeras de tomarlos. Al descubrir estos ingredientes e integrarlos en la rutina diaria, se enriquece exponencialmente la dieta y se incide positivamente en la salud.

Además, a partir de la elaboración de cada leche se obtiene también el valioso *okara*. *Okara* es el término japonés con que se denominan los restos que quedan al hacer la leche de soja. En este libro hemos ampliado el concepto y denominamos *okara* a todos los restos que quedan al elaborar cualquier tipo de leche vegetal. Es una porción importante en la que todavía

quedan nutrientes y fibra y merece la pena aprovecharla en un sinfín de recetas.

El libro recorre una a una las leches que se obtienen de un solo alimento. Sin embargo, la vida es más diversa. Desde aquí invito a los lectores a la más completa promiscuidad entre los ingredientes, para experimentar, enriquecer y mejorar sus cualidades nutritivas. Son especialmente interesantes las mezclas de leches

de legumbres con leches de cereales, frutos secos o semillas, para combinar sus respectivos aminoácidos esenciales. Igualmente útil es incorporar semillas de sésamo o almendras a la mayoría de las leches para enriquecerlas con calcio. O una porción de lino, cáñamo o chía para beneficiarnos de sus ácidos grasos esenciales. Por eso, es conveniente leer la introducción teórica de cada alimento, para conocer sus propiedades y valorar sus aportaciones.

El mundo de las leches vegetales es de una gran riqueza que se nos abre para poder disfrutar cada día de una dieta energizante, que nos llena de salud y vitalidad. Solo es preciso abrirnos a sus sabores y sensaciones y experimentar.

**Por su alto porcentaje de agua, las leches vegetales son alimentos de fácil digestión. Esto las hace especialmente aptas en la dieta de niños, ancianos y personas de salud delicada.**

**¡Buen provecho!**

# Bebidas vegetales, mil y una posibilidades

Las bebidas vegetales se han ganado a pulso la distinción por sus cualidades nutritivas y de sabor, de modo que, a medida que las van probando cada vez más y más personas, van captando nuevos adeptos y entrando en la cotidianidad de los hogares.

Este fenómeno, que parece relativamente nuevo, se amplió hace apenas quince años con una campaña de mercado en la que se recomendaba a las mujeres el consumo de «leche de soja» para evitar

algunos de los trastornos de la menopausia, gracias a la riqueza en isoflavonas de esta legumbre. A partir de ahí, empezaron a conocerse otros tipos de bebidas vegetales, básicamente de arroz y de avena, y progresivamente se incorporaron más variedades y se rescataron y adaptaron otras, como la de almendras.

En la actualidad, por fin se reconocen los múltiples usos y beneficios de estas bebidas, e incluso han conseguido entrar en el ciclo de distribución de los alimentos convencionales. Sin embargo, no hay que olvidar que el uso de bebidas de origen vegetal es sumamente antiguo: la horchata de chufa es uno de los productos más tradicionales que se conocen, el agua de arroz se ha consumido para los trastornos digestivos ancestralmente, y el hordiate —o agua de cebada— ya era un refresco en tiempos de los romanos.

Las claves del éxito de las bebidas vegetales residen en su propia naturaleza:

- Por un lado son «bebidas», y por tanto nos aportan líquido. En las dietas convencionales a menudo hay carencia de líquidos saludables; estas leches restablecen los niveles hídricos del organismo.
- Por otra parte, son «vegetales», lo que significa que se elaboran con materias primas de calidad, que aportan de forma directa la energía del sol y de la tierra, y además pueden ser muy variadas.



Lo que decanta definitivamente la balanza para que tantas y tantas personas hayan empezado a incluir leches vegetales en su día a día son sus cualidades dietéticas, entre las que destacan su gran aporte nutritivo y el hecho de que son muy digestivas.

## Tipos de leches vegetales

Podemos empezar a distinguir cinco tipos de bebidas vegetales en función de los grupos alimentarios de que proceden:

- las obtenidas a través de legumbres;
- las que proceden de cereales o pseudo-cereales;
- las que se obtienen de frutos secos;
- las que provienen de semillas;
- y la horchata, que se obtiene de la chufa, que es un tubérculo.

A grandes rasgos, las del primer grupo (como la bebida de soja) aportan mayoritariamente proteínas; las del segundo grupo (como las de arroz, avena o espelta) aportan carbohidratos y vitaminas del grupo B, y las del tercero y las del cuarto (como la de almendras o de sésamo) aportan proteínas, minerales y ácidos grasos esenciales.

La horchata, que procede de un tubérculo, aporta ácidos grasos monoinsaturados, vitaminas antioxidantes de los grupos C y E, ácido fólico y minerales (calcio, hierro, cinc, potasio y magnesio).

Pero más allá de este esquema general, cada una de las leches vegetales que presentamos en este libro se caracteriza por todo un amplio abanico de nutrientes que describiremos en sus apartados correspondientes, para que las personas que las toman sepan

de qué modo contribuyen al equilibrio de su dieta. Todas ellas aportan además fibras solubles e insolubles que regulan el tránsito intestinal, y en su mayoría son muy fáciles de digerir, ya que no provocan pesadez ni flatulencias.

Este tipo de bebidas son ligeras, no contienen lactosa ni colesterol, y son muy adecuadas para la salud cardiovascular y el equilibrio orgánico en su conjunto. Además, presentan la ventaja de no contener antibióticos ni hormonas de origen animal.

Con todo esto, las leches vegetales constituyen una fuente de sabores y elementos nutritivos variados, que se ajustan a las necesidades de cada persona.

Gracias a su gran diversidad, las hay más apropiadas para aportar energía en el desayuno o para inducir al sueño, para refrescarnos, para hacer deporte o para estudiar, para la etapa de crecimiento, para la lactancia o para la tercera edad.

Ofrecen las ventajas dietéticas y la versatilidad de los productos de origen vegetal: la inmensa gama de materias primas vegetales con las que se pueden elaborar estas bebidas, y sus combinaciones, nos abre un amplísimo abanico de sabores.

### ¿Leche de vaca o leches vegetales?

Uno de los motivos para sustituir la leche de vaca por leches vegetales nos lo da la Harvard School of Public Health, que en su guía de alimentación saludable (*Healthy Eating Plate*) recomienda reducir de la dieta la leche y otros productos lácteos, debido a que un consumo elevado aumenta los riesgos de padecer algunos tipos de cáncer y otras enfermedades como alergias, asma o fibromialgia. ¡Un buen motivo para iniciarse en las sanísimas leches vegetales!

Aprender a hacer uso de este tipo de bebidas representa una apertura dietética hacia el placer gastronómico de la diversidad y de la creatividad. Nos encontramos ante una revolución de los hábitos de un porcentaje cada vez mayor de la población que renuncia a los componentes clásicos de los productos animales, en este caso los lácteos, y se inclina, bien por motivos éticos, bien por intolerancias o por salud, hacia opciones que se ajustan mejor a sus necesidades nutricionales y a nuevos parámetros de calidad, que incluyen de forma muy representativa el origen ecológico de los ingredientes así como los valores de la temporalidad y la proximidad.

## ¿Dónde comprar?

En la actualidad se pueden encontrar diversas variedades de bebidas de soja, arroz, avena, chufa y almendras en la mayoría de los supermercados. Las tiendas de alimentación natural y especializada ofrecen una mayor gama, elaboradas con cereales como la espelta, la quinoa o el amaranto, y frutos secos y semillas, como alpiste, cáñamo, avellanas o sésamo, y con la garantía de calidad biológica y de estar libres de transgénicos, aunque su precio es más elevado. En el caso de la leche de soja es particularmente necesario buscar el sello que certifica que no está elaborada con soja de cultivo transgénico (*Free OMG*), porque en caso contrario es seguro que lo estará.

Es recomendable adquirir bebidas procedentes de agricultura ecológica, porque en las capas externas de los granos integrales es donde se concentran los pesticidas cuando provienen de la agricultura convencional.

## Leches vegetales en polvo

Existen en el mercado leches en polvo para hacer bebidas vegetales instantáneas. La fórmula es 10 g de polvo por 100 ml de agua. Puedes mezclarlas con café, té o infusiones o preparar batidos. También sirven para enriquecer salsas, rellenos y bizcochos.

Las leches se presentan envasadas en tetrabricks, listas para su uso. Son opciones muy adecuadas para iniciarse en este mundo de sabores y para conocerlas antes de integrarlas en nuestra cotidianidad. También son idóneas para llevar al trabajo o fuera de casa de modo limpio y seguro.

La gran ventaja de las bebidas comerciales es que los procesos de extracción industriales son más eficientes que los caseros, ya que consiguen triturar y prensar más a fondo los granos para obtener una gran cantidad de sustancia. Aunque, por supuesto, no pueden competir con la frescura de los productos recién elaborados.

Por otra parte, cada marca tiene su particularidad y ha encontrado un punto de sabor gracias a partir de endulzantes (como siropes de manzana o ágave) y de sabores como vainilla, chocolate o canela, que las hace muy atractivas. Teniendo en consideración las necesidades nutricionales de las personas veganas —unos de sus clientes más fieles—, muchas leches vienen enriquecidas con vitaminas D y B<sub>12</sub>, así como con calcio obtenido del alga *Lithothamnium calcarea*.

Conviene prestar atención a los componentes añadidos, en especial a los edulcorantes, para saber si contienen azúcar, conservantes o componentes alergénicos. Se suelen añadir también aceite de girasol o sésamo y sal marina, para potenciar su sabor.



# Elaboración de leches vegetales en casa

Cuando ya hemos integrado el consumo de estas leches en nuestra vida cotidiana, lo más habitual es que nos planteemos elaborarlas de forma artesana.

Prepararlas en casa nos proporcionará autonomía, en tanto que gestionamos el proceso, y un ahorro económico importante en la mayoría de los casos.

La elaboración casera de estas leches es un proceso sencillo que pronto podremos integrar en nuestra práctica culinaria.

- Permite controlar los ingredientes (que utilizaremos, a ser posible, de calidad ecológica).
- Siempre resulta mucho más barato comprar el grano y añadir agua.
- Proporciona la satisfacción de lo elaborado por uno mismo.
- Nos permite realizar miles de variantes sobre la receta original y añadir ese toque personal que tanto nos gusta de sabor y textura.
- Tenemos la oportunidad de aprovechar los restos, el okara, para elaborar otros platos, quesos o repostería.

A base de ir probando y experimentando con los ingredientes se pueden conseguir variaciones cada vez más sutiles.

Se requiere un cierto sentido de la organización para poner los granos en remojo unas horas antes, así como tiempo para la elaboración, si bien algunas preparaciones son bastante rápidas. Sin embargo, todo queda compensado con el ahorro en desplazamientos y en embalajes innecesarios y poco sostenibles.

El tiempo de elaboración suele ser breve, excepto para las bebidas que han de cocerse como la soja y los cereales en grano. Sin embargo, hay que recordar poner los granos en remojo unas horas antes. Todo el proceso queda más que compensado con el ahorro en desplazamientos y en embalajes innecesarios y poco sostenibles.



El contenido nutricional dependerá de los ingredientes que hayamos utilizado para su elaboración. Así, por ejemplo, si se desea enriquecer las bebidas con calcio, simplemente habrá que añadir semillas de sésamo o frutos secos al ingrediente principal.

## Paso a paso

Para elaborar una bebida vegetal hay que seguir una serie de pasos básicos, que describiremos a continuación.

1. Poner en remojo
2. Cocer (soja, cereales en grano)
3. Añadir el líquido
4. Triturar
5. Colar y presionar

No siempre hay que seguir todos los pasos en la elaboración de todas las leches, tal y como veremos en las explicaciones detalladas para cada una. A veces no es necesario cocer o poner en remojo, por ejemplo.

**1. Poner en remojo.** Este punto es imprescindible cuando elaboramos bebidas de legumbres, como la soja, y para raíces, como la chufa. Es recomendable para los cereales —incluidos los copos— y para las semillas y frutos secos, porque en unas horas de remojo —una noche, por ejemplo—, se inicia un proceso de fermentación, similar al del yogur o el chucrut, que sirve de predigestión del alimento, al tiempo que despierta y potencia sus vitaminas y antioxidantes (como si se prepararan para germinar). Por eso, si bien es posible saltarse el paso del remojo en el caso de los frutos secos y las semillas, siempre es preferible hacerlo (véase el apartado «Activar las semillas»).



**2. Cocer.** Tanto los cereales como la soja habrán de ser cocidos previamente. El tiempo de cocción varía en función del remojo y de si partimos de granos enteros o no.

Si elaboramos bebidas a partir de copos de cereales, no será necesario cocerlos porque en el proceso de elaboración de los copos ya se han sometido a calor, pero sí que resulta conveniente remojarlos.

Algunas de las máquinas que se utilizan para elaborar las leches vegetales permiten también la cocción durante el proceso. Si no se dispone de una ellas, se realizará la cocción previamente en una cazuela.

**3. Añadir el líquido.** Las chufas, los frutos secos y las semillas no deben cocerse nunca, ya que el calor deteriora la alta calidad de sus ácidos grasos esenciales. Sin embargo, sí necesitarán su porción de agua para poder elaborar la bebida deseada.



**4. Triturar.** Es una parte fundamental del proceso, porque al triturar los granos sueltan las sustancias nutritivas. Cuanto más se trituran, más se extrae su alimento.

Los robots de cocina que cocinan alimentos y las máquinas especiales para elaborar leches vegetales trituran y cuecen en un solo paso. Si no disponemos de ellos, habrá que triturar el grano una vez cocido.

Si se trata de frutos secos y semillas oleaginosas, el triturado se realizará siempre con los ingredientes crudos.



**5. Colar y presionar.** El colado se ha de realizar con un colador muy fino, o mucho mejor con una gasa. Hay que presionar bien la pulpa triturada, para obtener toda la sustancia posible. Existe en el mercado un exprimidor de bebidas vegetales con vaso colador y un émbolo de mortero muy eficaz.

Con una máquina especial para elaborar estas bebidas nos ahorramos este paso, porque ya salen coladas.



## El valioso okara

¡No tires los restos que quedan al colar las leches! Este poso, el okara, se puede utilizar de distintas maneras: diluido con un poco más de leche y una cucharada de cacao, tienes un delicioso postre. Si lo añades a una crema o puré, le dará un nutritivo toque de consistencia extra.

Con los restos que quedan al colar las leches también puedes preparar exquisitos y nutritivos patés, así como hamburguesas, croquetas y buñuelos. Sirven para rellenos dulces y salados y en la elaboración de bollos y repostería. Incluso puedes elaborar con el okara quesos y embutidos vegetales.



## Los utensilios

### BÁSICOS

**Medidores.** Son importantes para saber qué proporciones de semillas y líquido necesitamos. Lo ideal es disponer de una báscula de cocina y una jarra de medidas, para saber, respectivamente, los gramos de grano y el volumen de agua que vamos a utilizar.

Si no disponemos de estos elementos básicos, también podríamos utilizar vasos o tazas: un vaso de agua suele tener una capacidad de un cuarto de litro, y para la medida del grano habríamos de utilizar un tercio de este mismo vaso.

**Olla.** Se necesita para hervir la soja o los cereales en grano. Es preferible que sea alta, de unos tres litros (aunque solo la llenemos hasta la mitad), porque algunos granos, como la soja, tienden a subir y derramarse.

**Batidora - trituradora.** Las batidoras pueden ser de vaso o de brazo, pero es importante que tengan una potencia de 800 vatios como mínimo, necesaria para poder triturar bien los granos con el líquido y que se diluyan correctamente los nutrientes.

Si no, tendremos que ayudarnos de una trituradora, para moler bien el grano primero y luego mezclarlo ya molido con el líquido en la batidora.



Otra opción, si la batidora que tenemos es de poca potencia y no disponemos de trituradora, será realizar las bebidas a base de copos, que son más tiernos.

**Colador.** Ha de ser muy fino, para que la bebida no resulte espesa ni contenga impurezas. Una buena opción será poner una gasa sobre un colador y apretarla luego para sacar todo el jugo. También podríamos optar por utilizar un colador chino de agujero fino, y usar el mango de madera que lo acompaña para apretar.

Se pueden encontrar bolsas especiales que sirven de filtro en los comercios, o incluso se podría emplear un colador de tela de los que se usan para las infusiones.

Un truco consiste en utilizar primero un colador normal, y luego volver a pasar la bebida por uno de estos filtros más finos y presionar bien.

## ESPECÍFICOS

**Máquinas para elaborar bebidas vegetales.** Se trata de un pequeño electrodoméstico que tritura y filtra y ahorra tiempo y esfuerzo en la elaboración de estas bebidas.

Las hay de diversas marcas, con características similares, y suponen un esfuerzo de inversión relativo: pronto quedan amortizadas si se toman a diario este tipo de leches.

Consisten en una jarra de acero inoxidable en la que se coloca el líquido, y una tapa trituradora que se inserta en un vaso-colador donde se colocan los ingredientes.

Las bebidas de frutos secos, chufas y semillas oleaginosas se elaboran en frío en cinco minutos, mientras que para las de ingredientes que necesitan cocción, como la soja y los cereales, habrá que utilizar programas que calientan el agua durante entre quince minutos y media hora.

