

Bebida de soja

Publicada por:

[imprimir](#)



- 15 '
- 15 '
- 4

Comentario nutricional

Es imprescindible cocer la bebida de soja para hacerla más digerible. Durante la cocción se puede endulzar añadiendo un poco de miel o jarabe de arce.

Modo express

1. Lavar la soja varias veces en agua fría. Poner en remojo en abundante agua durante 10 horas.
2. Al acabar el remojo, lavar y escurrir bien.
3. Utilizando el filtro fino en la máquina, pasar poco a poco la soja remojada e ir incorporando al mismo tiempo el agua mineral.
4. Poner la bebida de soja en una cacerola. Llevar a ebullición y cocinar a fuego muy lento durante 40 minutos, con una pizca de sal si se desea.
5. Remover a menudo para que no se queme el fondo.
6. Pasar la bebida por el colador fino si se desea.
7. Dejar enfriar y conservar en la nevera durante un máximo de dos días.