**RECETAS VEGETARIANAS**

**LECHE DE SOYA** (para 10 vasos)

*Ingredientes:*

1 libra de soya

1 pisca de sal

3 cucharadas de melado

*Preparación:*

Remoje la soya la noche anterior, en la mañana cubra con agua y lleve al fuego hasta que suelte el hervor, luego que ha hervido escurra el agua caliente y agregue agua fría, frote con las manos la soya para retirar las cascaritas, hasta que quede limpia de cascaras. Licue 1 taza de soya por 3 tazas de agua, cuele en un lienzo o talego y exprima en una olla grande. Después de colada lleve al fuego y deje hervir. Cuando haya hervido agregue la pizca de sal y el melado, deje hervir luego 30 minutos.

**QUESO DE SOYA**

*Ingredientes:*

2 tazas de soya remojada

4 tazas de agua

El jugo de 2 limones

Sal al gusto

*Preparación:*

Lave la soya y frótela con las manos para que salga la cascara (No la hierba), repita el proceso hasta que el grano salga listo y sin cascara. Licue 1 taza de soya por 2 tazas de agua y cuele en el talego, repetir el proceso hasta terminar la soya. Luego que todo este colado, llevar al fuego, agregamos sal al gusto y el jugo del limón, dejar hervir 45 minutos y luego escurrimos en el lienzo o talego. Lo sacamos le agregamos sal al gusto y lo colocamos nuevamente en el lienzo, colocamos peso y lo dejamos por espacio de 5 horas. Listo para servir.

**PERICO DE SOYA**

*Ingredientes:*

1 taza de queso cuajado

2 gajos de cebolla larga

½ libra de tomates maduros

2 cucharadas de aceite de ajonjolí o de oliva

Sal y cúrcuma al gusto.

*Preparación:*

Prepare un delicioso guiso con los 4 ingredientes finales, luego que este agregue el queso y revuelva por 1 minuto.

**MAYONESA DE SOYA**

*Ingredientes:*

1 taza de leche de soya

1 taza de queso o papa blanca cocida

1 pedacito de cebolla cabezona

5 cucharadas de aceite de ajonjolí

El jugo de 1 limón

4 alcaparras (opcional)

1 ramita de perejil

*Preparación:*

Colocar en la licuadora todos los ingredientes, licuar hasta obtener una crema espesa.

**ARROZ INTEGRAL BASICO**

*Ingredientes:*

1 libra de arroz integral

1 cebolla cabezona

1 pimentón rojo

2 dientes de ajo

5 pocillos de agua

1 taza de guiso básico

*Preparación:*

Lave y tueste el arroz en el sartén por 5 minutos, aparte licue la cebolla, el pimentón, los y los ajos en los 5 pocillos de agua, agregue al sartén y ponga a hervir, cuando haya hervido agréguele el arroz y coloque sal al gusto y tape y deje cocinar a fuego medio y cuando haya secado coloque una bolsa plástica sobre el arroz y tape nuevamente, deje a fuego lento hasta que esté bien floreado y blandito, agregue el guiso básico y revuelva.