

milker
by Jata

RECETARIO

1. Bebida de avellanas
con chocolate a la naranja



2. Bebida de avena



3. bebida de almendras
y anacardos



4. Café Latte de almendras



5. Café Latte de cacahuete



+8 trucos de aprovechamiento
con la pulpa sobrante

Con esta guía inicial aprenderás a usar tu *Milker by Jata*.
Después podrás adaptar sus combinaciones infinitas
a tu gusto mezclando ingredientes y sabores,
haciendo el proceso más divertido y enriquecedor.

SIN
ADITIVOS

SIN
AZÚCARES
AÑADIDOS

RECIÉN
EXTRAÍDA

RÁPIDO Y
SENCILLO

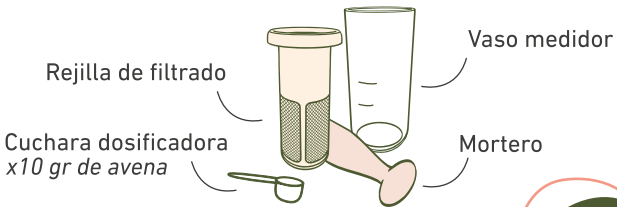
¡Buen provecho!

Prepara tu bebida vegetal

Te recomendamos que las primeras veces que uses Milker hagas solo 0,5 L y te estrenes con estas recetas.

Una vez le cojas el truco, puedes lanzarte a hacer 1 L de tu bebida favorita doblando la cantidad de ingredientes. Incluso creando nuevas versiones con otros ingredientes a tu gusto.

Las combinaciones son infinitas.



1. Bebida de avellanas con chocolate a la naranja

ingredientes

- 0,5 L de agua
- 60 g de avellanas tostadas
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 pizca de sal
- Un trocito de piel de naranja
- Endulzante al gusto (dátiles, miel, azúcar...)

★ *Prueba los frutos secos antes de hacer tu leche vegetal para asegurarte de que tienen buen sabor.*

preparación

1. Llena el recipiente con 0,5 L de agua.
2. Inserta el filtro y añade los ingredientes.
3. Emulsiona con la batidora durante 1 min.
4. Deja reposar 5 min.
5. Levanta el filtro por encima de la bebida y bate de nuevo.
6. Remueve con una cuchara hasta que la pulpa sea visible, y termina el filtrado presionando con el mortero.

★ *Guárdala en la nevera, te durará de 3 a 5 días.
¡Cada día estará más sabrosa!*

★ *Es normal que en el reposo la leche sedimente o se separe, esto es porque es un producto 100% natural.
Agita antes de servir... ¡y listo!*

★ *Aprovecharemos la pulpa restante para cocinar una deliciosa crema de avellanas o un bizcocho de avellanas y chocolate.
Descubre más en el reverso.*

Chocolate!



Reciclaje con la pulpa de la bebida de avellanas



• Crema de chocolate y avellanas •

1. Coloca la pulpa sobrante en un bol.
2. Añade dos cucharadas de cacao en polvo y mezcla bien.
3. Cuando la pulpa esté chocolateada, añade una cucharada de miel o de cualquier sirope y mezcla de nuevo hasta lograr una textura de crema de chocolate.
4. Prepara unas tostadas de tu pan favorito y ¡lista para disfrutar!

★ *Te durará una semana en la nevera para disfrutar cuando más te apetezca.*

• Bizcocho de avellanas y chocolate •

1. Añade a tu receta de bizcocho habitual la pulpa de la leche de avellanas y chocolate, o sustituye la harina de trigo que uses en el bizcocho (o una parte de la misma) por dicha pulpa.
2. Si deseas incrementar el sabor del chocolate, añade más cacao a la mezcla antes de hornear el bizcocho.

★ *Si sustituyes el 100% de la harina por la pulpa, el bizcocho quedará delicioso pero más húmedo que si añades también una parte de harina.*

★ *Puedes combinar ambas recetas y rellenar tu bizcocho con la crema de chocolate y avellana. Decora con frutos rojos y espolvorea un poco de azúcar glas.*

¡Receta estrella!

2. Bebida de avena

ingredientes

- 0,25 L de agua muy caliente (aprox. 70°C)
- 0,25 L de agua temperatura ambiente
- x3  cucharaditas de avena (30 gr.)
- 1 cucharadita de canela
- Un trocito de piel de limón
- 1 pizca de sal
- Endulzante al gusto (dátiles, siropes, azúcar...)

★ Sustituye la canela por raíz de jengibre para experimentar sabores.

★ Pesar la avena con exactitud hará que consigas una leche WOW.

preparación

1. Llena el vaso medidor con 0,25 L de agua muy caliente, inserta el filtro y añade x3  cucharaditas de avena.
2. Añade los demás ingredientes.
3. Emulsiona con la batidora durante 1 min.
4. Deja reposar 5 min.
5. Levanta el filtro por encima de la bebida y bate de nuevo.
6. Filtra la bebida presionando la pulpa con el mortero.

★ Guárdala en la nevera, te durará de 4 a 6 días.
¡Cada día estará más sabrosa!

★ La avena contiene mucílago, una sustancia súper beneficiosa para el organismo, que espesa la leche con una textura viscosa.
Para evitarlo, ya que no siempre resulta agradable, mezcla la mitad de agua caliente y la otra mitad a temperatura ambiente.

★ Aprovecharemos la pulpa restante para cocinar 3 recetas diferentes y un truco de belleza. Descubre más en el reverso y disfruta.

So fresh!
So fresh!



¡Receta estrella!

Reciclaje con la pulpa de la bebida de avena

• Mascarilla facial •

1. Mezcla la pulpa de avena sobrante con la misma proporción de miel. Puedes calcular contando cucharadas.
2. Mezcla bien y aplica sobre la piel limpia.
3. Deja actuar de 10 a 30 min. Retira con agua templada y seca a toquecitos con una toalla limpia.

★ *Puedes añadir también el gel mucilaginoso del Aloe Vera, que se extrae de forma súper sencilla pelando la hoja de la planta. Esto aportará un extra de hidratación 100% natural.*

• Bechamel vegetal •

1. Haz bechamel normal con harina, pero en lugar de leche de vaca, añade la pulpa sobrante de la avena y un poco de leche de avena.

★ *Aprovecha este truco para probar nuevos sabores. Fácil, sencillo y delicioso.*

• Guacamole sedoso •

1. Haz guacamole con tu receta habitual.
2. Añade la pulpa sobrante de la leche de la avena.
3. Mezcla todo, prueba para ajustar condimentos a tu gusto y sirve para dipear con pan o nachos.

★ *Tuesta tu pan favorito y prepara unas tostadas con esta receta para desayunar con huevo poché o huevo a la plancha. ¡Es una maravilla!*

• Taco Mex •

1. Mezcla la misma proporción de pulpa de avena que de harina de trigo.
2. Amasa bien hasta conseguir una bola que no se te pegue a la mano.
3. Vete añadiendo harina a poquitos, si ves que se te pega, es porque sigue húmeda.
4. Una vez tengamos la bola lista, espolvoreamos un poco de harina sobre una superficie lisa, coloca la bola de masa encima, aplástala un poco y pasa un rodillo o una botella por encima hasta dejarla fina y lisa, como una torta.
5. Calienta una sartén a fuego medio y deja que se dore la torta por un lado antes de darle la vuelta.
6. Rellena el taco a tu gusto y enróllalo cuando aún está caliente.

3. Bebida de almendras y anacardos



ingredientes

- 0,5 L de agua
- 30 g de almendras
- 30 g de anacardos (u otros frutos secos)
- 1 pizca de sal
- 2 gotas de vainilla líquida
- Endulzante al gusto (dátiles, siropes, azúcar...)

- ★ Si no tienes anacardos puedes poner pistachos, macadamia, nueces, castañas, piñones, o cualquier otro fruto seco a tu gusto.
- ★ Prueba los frutos secos antes de hacer tu leche vegetal para asegurarte de que tienen buen sabor.

preparación

1. Llena el recipiente con $\frac{1}{2}$ L de agua.
 2. Inserta el filtro y añade los ingredientes.
 3. Emulsiona con la batidora durante 1 min.
 4. Deja reposar 5 min.
 5. Levanta el filtro por encima de la bebida y bate de nuevo.
 6. Remueve con una cuchara hasta que la pulpa sea visible, y termina el filtrado presionando con el mortero.
- ★ Guárdala en la nevera, te durará de 4 a 6 días.
¡Cada día estará más sabrosa!
 - ★ Es normal que en el reposo la leche sedimente o se separe, esto es porque estamos ante un producto 100% natural.
Agita antes de servir... ¡y listo!
 - ★ Aprovecharemos la pulpa restante para cocinar 2 recetas diferentes.
Descubre más en el reverso.

Reciclaje con la pulpa de la bebida de almendras y anacardos

• Paté vegetal •

1. Mezcla la pulpa sobrante con un aguacate en un recipiente.
 2. Añade ajo, perejil muy picado (*o apio, cilantro, albahaca, etc*), el zumo de medio limón, aceite y sal.
 3. Mezcla con una cuchara o con ayuda de la batidora. Si quieres una textura más espesa, añade una cucharada de levadura de cerveza o de Tajín (*pasta de sésamo*).
 4. Deja reposar en la nevera al menos 2 h.
- ★ Sirve como un paté o un hummus para untar en tostadas, picos o crudités.

• Topping para yogur o ensaladas •

1. Prepara tu ensalada favorita o tu yogur.
 2. Añade la pulpa como topping.
- ★ Conseguirás un aporte extra de nutrientes y fibra a tu receta.
- ★ Añade fruta y/o frutos secos a tu gusto, combinan genial con ambas opciones.



4. Café Latte de almendras



ingredientes

- 0,5 L de agua muy caliente (aprox. 70°C)
- 30 g de café en grano
- 15 g de avena
- 30 g de almendras (o de cualquier fruto seco)
- Unas gotas de esencia de vainilla
- 3 dátiles sin hueso

preparación

1. Añade 0,5 L de agua caliente en el recipiente.
2. Encaja el filtro en el recipiente y coloca los ingredientes en el filtro.
3. Emulsiona con la batidora durante 1,5 min.
4. Déjalo infusionar 2 a 3 min.
5. Vuelve a emulsionar con la batidora durante 30 seg.
6. Levanta el filtro por encima de la bebida, bate de nuevo y remueve con una cuchara hasta que la pulpa sea visible, termina el filtrado presionando con el mortero.

- ★ Acompaña tu Café Latte con un pedacito del bizcocho de avellana y chocolate. También puedes añadirle dos cucharadas de la crema de chocolate, un poquito de canela y hielo. ¡Un combinación estelar!
- ★ Disfruta de tu Café Latte y si te sobra, lo puedes guardar en la nevera, ¡mañana estará aún más sabroso!
- ★ ¡No tires la pulpa por el fregadero, te lo atascará! Úsalo mejor como abono para tus plantas.

5. Café Latte de cacahuets

ingredientes

- 0,5 L de agua muy caliente (aprox. 70°C)
- 30 g de café en grano
- 15 g de avena
- 30 g de cacahuets tostados con cáscara
- Endulzante al gusto (dátiles, siropes, azúcar...)

★ *La cáscara del cacahuete es rica en Luteolina, un componente antioxidante, antiinflamatorio, promotor del metabolismo y modulador del sistema inmune clave para la salud.*

preparación

1. Añade 0,5 L de agua muy caliente en el recipiente.
2. Encaja el filtro y coloca los ingredientes en su interior.
3. Emulsiona con la batidora durante 1,5 min.
4. Déjalo infusionar de 2 a 3 min.
5. Vuelve a emulsionar con la batidora durante 30 seg.
6. Levanta el filtro por encima de la bebida, bate de nuevo y remueve con una cuchara hasta que la pulpa sea visible, termina el filtrado presionando con el mortero.

★ *Disfruta de tu Café Latte y si te sobra, lo puedes guardar en la nevera, ¡mañana estará aún más sabroso!*

★ *¡No tires la pulpa por el fregadero, lo atascarás!
Úsalo mejor como abono para tus plantas.*

milker
by tata

