

## Llets vegetals: tipus, propietats i beneficis

23/03/2022

*La llet vegetal ja no és una beguda només per a vegans, sinó que gràcies a la seva àmplia gamma ha anat guanyant molts adeptes, convertint-se en l'alternativa per excel·lència de la llet de vaca o cabra. Descobreix totes les varietats, les seves propietats i beneficis.*

### Tipus de llets vegetals

Les llets o begudes vegetals, encara que semblin un invent molt modern, podríem dir que existeixen des de l'Antiga Roma, almenys trobem referències escrites sobre la llet d'ametlles, nous, avellanes, soia i arròs des del segle X en manuscrits de cuina. Època en què era molt més fàcil guardar llavors o fruita seca a casa en comparació amb la llet d'origen animal, que es posava dolenta de seguida.



Veure imatge

La venda i els sabors de les [begudes vegetals](#) [

[/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/327-Descubre-las-bebidas-vegetales](#) ] han crescut de manera exponencial, a causa de la demanda creixent de consumidors, beneficiant així a tots els vegans, vegetarians, intolerants a la lactosa, al·lèrgics o per a aquells que deixen de beure llet de vaca per conviccions ètiques.

Malgrat l'àmplia gamma de llets d'origen vegetal que podem aconseguir, totes elles poden classificar-les en tres tipus de llet diferents segons el seu ingredient principal: llegums, cereals o llavors.

### Llet de civada

La llet de civada és molt suau, nutritiva, baixa en greixos, rica en vitamina B, saciant pel seu contingut en fibra soluble i perfecta per relaxar el sistema nerviós, gràcies a la proteïna vegetal anomenada avenina. Cal tenir present que aquesta proteïna presenta efectes adversos en persones que pateixen celiaquia, per tant, encara que la civada sigui un cereal lliure de gluten, la llet de civada no és apta per a celíacs, tret que així s'especifiqui.

Com a substitut de la llet de vaca i la llet de soia o fruita seca per als al·lèrgics, la llet de civada és lleugera, refrescant i digestiva. Molt utilitzada actualment per preparar [esmorzars bio](#) [ [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00012.xml](#) ], creps, torrades de Santa Teresa veganes o algun pastís fitness.

## Llet de soia

La llet de soia està elaborada amb aquest mateix llegum, la qual cosa li dona aquest sabor neutre característic. Algunes marques les fan enriquides amb calci, vitamina D i fins i tot B12, per la qual cosa s'aproximen, nutricionalment parlant, a la llet de vaca.

Aquesta beguda vegetal és molt versàtil en la cuina, amb ella es poden crear infinitat de receptes dolces com batuts, gelats, bescuits, coques, creps americanes i altres postres tradicionals, també plats salats com la famosa veganesa, un quiche o tallarins amb xampinyons.

## Llet de coco

La llet de coco no es pot confondre amb la típica crema de coco amb la qual s'elabora la tradicional salsa curri, aquesta última està elaborada amb la part blanca del coco que conté més grassa i proteïna.

A escala nutricional, la llet de coco té poques proteïnes, un alt contingut en fibra, minerals essencials com ferro, potassi, fòsfor i vitamina C, per la qual cosa en principi és una bona opció per tenir en compte. Però també és cert que s'ha de limitar el seu consum, perquè la llet de coco posseeix una gran quantitat de greix saturat, perjudicial per la salut.

## Llet d'arròs

La llet d'arròs està recomanada per a totes les edats perquè és la que millor es digereix gràcies a la seva lleugeresa, fins i tot està indicada per a aquelles persones que tenen problemes digestius.

Quant a calories, la llet d'arròs és menys calòrica que la llet de soia, ametlles o civada, perquè conté molt pocs greixos i proteïnes.

## Llet d'avellanes

El més destacable de la llet d'avellanes és el seu contingut en vitamina E, un perfecte antioxidant. També aporta proteïnes vegetals i àcid fòlic, perfecte per a les dones embarassades. Al mateix temps conté calci, magnesi, potassi i un baix contingut en sodi.

La llet d'avellanes és una de les més adequades per a la rebosteria i de les que millor combina amb el cafè.

# Quins beneficis té incorporar a la nostra dieta aquest tipus de llets?

Les begudes vegetals han resultat ser la millor alternativa de la llet de vaca, no sols pels seus minerals i nutrients, sinó perquè com que no tenen lactosa ni caseïna són perfectes per a les intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.

Totes les varietats de llet vegetal, la feta a base de llegums, llavors o cereals, gràcies als seus valors nutricionals poden ajudar a prevenir alguns problemes relacionats amb la digestió, hipertensió, diabetis o obesitat.

A més de les millores en la salut, consumir llet vegetal té molts beneficis per al medi ambient, ja que les emissions de gasos efecte hivernacle generats per la producció d'origen vegetal és molt menor que en la de producció animal.

## La nostra gamma de llets vegetals

En els prestatges de Caprabo o en [capraboacasa](#) [

<https://capraboacasa.com/portal/es/super/lacteos-y-huevos/bebidas-vegetales/2041?nuevaPagina=2&sort=promocion> ] pots trobar un ventall molt ampli d'alternatives a la llet de vaca: llet de civada, ametlles, soia, coco, avellanes, arròs, nous. I totes elles amb les seves varietats normals o sense sucre, lleugeres o de múltiples sabors com arròs amb coco o civada amb xocolata.

Dins de la gamma de llets vegetals Eroski tens beguda de civada, [ametlla](#) [

<https://capraboacasa.com/portal/es/super/producto/eroski-bebida-almendra-1l/331516> ], soia, arròs o mescla de soia, calci i xocolata. En concret, la beguda vegetal de civada calci Eroski, va ser una de les nostres begudes vegetals inclosa per l'OCU en la [llista](#) [

[https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/test/comparar-bebidas-vegetales/results?filter=NW10060\\_tipo-de-bebida](https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/test/comparar-bebidas-vegetales/results?filter=NW10060_tipo-de-bebida) ] de les millors begudes de civada analitzades relació qualitat/preu.

A partir d'aquí és el moment de buscar l'opció que més t'encaixi i triar quin serà el teu nou sabor preferit.



### IDEAS DE DESAYUNOS BIO [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00012.xml> ]

Conoce todos los ingredientes bio perfectos para preparar un desayuno sano, nutritivo y respetuoso con el medioambiente.