

LIBRO DE RECETAS



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA

QUIENES SOMOS



EQUSLAC
LECHE DE BURRA

Somos Equslac, una empresa dedicada a la investigación y producción de leche de burra situada en la provincia de Córdoba que nace con el objetivo de brindar una solución natural, sostenible y económicamente accesible para los niños con Alergia a la Proteínas de la Leche de Vaca (APLV). Contamos con el trabajo y colaboración de investigadores de la Universidad Nacional de Río Cuarto, la Universidad Nacional de Villa María, de la Universidad Nacional de La Pampa, tres Institutos del CONICET y profesionales médicos de prestigiosas instituciones como el Hospital de niños Sor María Ludovica de La Plata y el Hospital Italiano de Buenos Aires.

La leche de burra es ampliamente reconocida y utilizada en países como China, Italia y Chile en el tratamiento de niños con alergias alimenticias, principalmente la Alergia a las Proteínas de la Leche de Vaca (APLV), aunque diferentes estudios han demostrado su eficacia también para usos vinculados a alergias respiratorias y de piel.

Se destaca por su alta tolerabilidad, debido a su composición similar a la leche materna humana. Es rica en nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo infantil, y contiene proteínas de fácil digestión que minimizan el riesgo de reacciones alérgicas. Además, estudios científicos han demostrado sus beneficios en el fortalecimiento del sistema inmunológico y la salud intestinal.

En nuestra web y redes sociales puede accederse a toda la información científica que lo avala.

Para su producción, la leche es extraída, pasteurizada y congelada en la Planta Industrial del Instituto Multidisciplinario de Investigación y Transferencia Agroalimentaria y Biotecnológica (IMITAB) de la Universidad Nacional de Villa María. No posee ningún tipo de aditivos, ni conservantes y es producida bajo estrictos estándares de higiene y seguridad alimentaria. Contamos con certificaciones de Buenas Prácticas, RNE y RNPA que aseguran la calidad en todas las etapas de producción, garantizando así su pureza.

Por último, dedicamos especial énfasis al cuidado y respeto por el bienestar animal, alimentando a nuestras burras con pastos naturales sin uso de agroquímicos y produciendo una leche sana y natural minimizando el impacto en la vida de las burras y sus crías.

En este documento encontraras algunas recetas probadas por nuestro equipo aptas para personas con APLV, si tenés alguna receta extra puedes compartirla con nosotros para que la incluyamos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 200 ml (un vaso)

	Cant. por porción	% VD*
Valor energético	72 kcal = 306kJ	4%
Carbohidratos	13 g	4%
Azúcares totales	13 g	**
Azúcares añadidos	0 g	**
Proteínas	2.8 g	4%
Grasas totales	1 g	2%
Grasas saturadas	0 g	0%
Grasas trans	0 g	**
Fibra alimentaria	0 g	0%
Sodio	44 mg	2%
Calcio	213 mg	21%
Fósforo	185 mg	26%

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

** Valor diario no establecido.

✉ ventas@equslac.com

♥ equslac.com

👍 [@equslac](https://www.instagram.com/equslac)

📞 358 570 1185

Gracias por elegirnos

LICUADO DE BANANAS

PASOS:

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora.
2. Si se quiere endulzar, es importante empezar de a poco e ir probando, ya que la leche de burra es ligeramente dulce.
3. Licuar y ¡Listo!

<< A este licuado le podés agregar una cucharada de cacao en polvo, 1/2 naranja, algunas frutillas.>>

¡A disfrutar!



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA



INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras.
- 300 ml de leche de burra.
- Una pizca de canela o vainilla.
- 2 cubitos de hielo.

POSTRE DE CHOCOLATE

PASOS:

1. En una taza disolver la maicena en la mitad de la leche.
2. En una olla disolver el cacao con el resto de la leche. Si es cacao amargo agregar dos cucharadas de azúcar, si el cacao es dulce no agregar azúcar. Se puede suplantar el cacao por dos barras de chocolate.
3. Mezclar ambas preparaciones y poner a fuego medio, revolviendo siempre hasta lograr una consistencia cremosa.
4. Tené en cuenta que al enfriar se endurece un poco, así que deberías sacarlo un poco antes de llegar a la consistencia deseada.
5. ¡Se puede comer tibio o frío!

¡A disfrutar!



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de maicena.
- 300 ml de leche de burra.
- 2 cucharadas de cacao en polvo



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA

ARROZ CON LECHE

PASOS:

1. En una olla grande (por si la leche al hervir sube y revalsa) poner la leche, junto con la canela, la cáscara de limón y el azúcar. Se deja hervir 5 minutos a fuego medio-bajo.
2. Agregar el arroz y dejar que se vaya ablandando a fuego medio-bajo, removiendo de vez en cuando para que no se pegue el fondo. El tiempo dependerá del tipo de arroz empleado.
3. Una vez hecho, se deja enfriar y se sirve, se puede decorar con un poquito de canela, agregarle frutos rojos o comerlo sin nada.

¡A disfrutar!



INGREDIENTES:

- 1 litro de leche de burra
- 150 gramos de arroz blanco
- Azúcar, canela y rayadura de limón a gusto. (Recuerden poner menos azúcar que en la preparación clásica.)



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA

PANCAKE DE AVENA

PASOS:

1. Mezclamos todos los ingredientes con batidor de mano y lo dejamos descansar 10 minutos para que la avena absorba el líquido.
2. Precalentamos una sartén con un poquito de manteca y cuando esté lista con un cucharón pequeño vamos haciendo pancake del tamaño que nos guste.

¡A disfrutar!



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA



INGREDIENTES:

- 1 taza avena
- 1/2 banana madura (podes cambiar la banana por dátiles)
- 1 cdita polvo de hornear
- 1/2 taza leche de burra
- 1 huevo (podes eliminar el huevo y agregar una cuchara sopera de aceite)
- 1 cucharadita aceite
- 1 chorrito esencia de vainilla

HELADO DE FRUTILLA

PASOS:

1. Licuá las frutillas con la banana y un chorrito de leche y el endulzante de tu preferencia.
2. En una olla calentá la leche, cuando esté tibia agregale el licuado de fruta y mezclá bien, una vez que vuelva a entibiarse agregá la cucharada de maicena. Mezclá a fuego bajo durante un minuto hasta lograr una crema homogénea, retirar del fuego y dejar enfriar.
3. Una vez frío ponerlo en moldecitos y lleválo al freezer por al menos tres horas antes de consumir.

¡A disfrutar!



INGREDIENTES:

- 500 gramos de frutillas lavadas
- 1 banana madura
- 300 ml de leche de burra
- 1 cucharada de maicena
- Opcional: endulzante que prefieras



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA

PANCAKE de arándanos

By [lucia_cakes_riocuarto](#)

PASOS:

1. Batir los huevos
2. Agregar de a poco la harina, la avena y el azúcar.
3. Agregar el polvo para hornear y la ralladura de limón.
4. Agragar la leche.
5. En una sartén precalentada con manteca o aceite ir poniendo con una cuchara o cucharón.

¡A disfrutar!



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA



INGREDIENTES:

- 2 huevos.
- 120gr de harina integral.
- 55gr de avena.
- 25gr de mascabo.
- 5gr de polvo de hornear.
- cáscara de Limón.
- -350cc de leche de burra
- Arándanos o frutos rojos.

GALLETITAS de coco y limón

PASOS:

1. Mezclan los ingredientes sin importar el orden, como es una receta simple, y los tamaños de huevo y banana varían, si ven que les quedó muy líquida la preparación pueden añadir más coco o cualquier tipo de harina.
2. Luego con una cuchara van poniendo copitos en una fuente apta horno y las cocinan allí a fuego bajo hasta que estén doradas, 15 minutos aprox.

¡A disfrutar!



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA



INGREDIENTES:

- 1 taza de coco rallado
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 huevo (si es necesario pueden reemplazar el huevo con 1/2 banana) en ese caso no agreguen azúcar porque quedará muy dulce.
- Ralladura de un limón
- Opcional: azúcar a gusto.

CREMA pastelera

PASOS:

1. Poner en una olla 400 ml de leche de burra, azúcar y vainilla y calentarla hasta que rompa hervor.
2. Por otro lado en un bowl poner los 100 ml. restantes de leche de burra, las yemas y la maicena disuelta.
3. Mezclar bien y verter la mezcla de leche y yemas a la leche caliente, revolver a fuego bajo hasta que vuelva a romper hervor, sin dejar de batir con un batidor o revolviendo bien con una cuchara de madera.
4. Dejar un minuto más en el fuego y retirar.

¡A disfrutar!



INGREDIENTES:

- 500 ml. leche de burra
- Unas gotas de esencia de vainilla
- 3 yemas
- 100 gramos de azúcar
- 60 gramos de maicena



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA

BUDÍN de banana

PASOS:

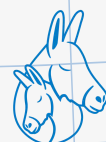
1. Precalentar el horno a 180°.
2. Enaceitar y enharinar el molde.
3. Tamizar harina y sal.
Reservar.
4. En un bowl batir los huevos junto con el aceite, el azúcar las bananas pisadas y la leche.
5. Agregar la mezcla al bowl donde se encuentra la harina ya tamizada. Unir bien con una espátula sin batir hasta que la mezcla esté uniforme.
6. Poner la mezcla en un molde y llevarlo a horno por unos 45 minutos o hasta introducir un palito y este salga seco.

¡A disfrutar!



INGREDIENTES:

- 30 cc. leche de burra
- 280 grs. harina leudante
- 75 cc. aceite
- 2 bananas maduras
- 2 huevos
- 150 grs. de azúcar
- 1 pizca de sal



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA

GELATINA

con leche de burra

PASOS:

1. Disolver el sobre de gelatina (del sabor que te guste, con o sin sabor) en 2 tasas de agua hirviendo.
2. Agregar una tasa de agua fría y dejar entibiar.
3. Agregar una tasa de leche fría
4. Poner en el molde o pocillos y llevar a refrigerar.

¡A disfrutar!



INGREDIENTES:

- 1 Sobre de gelatina
- 2 Tasas de agua hirviendo
- 1 Tasa de agua fría
- 1 Tasa de Leche de burra.



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA

SALSA blanca o bechamel

PASOS:

1. Calentar la leche de burra sin dejar hervir.
2. En una olla mediana disolver la manteca y la harina.
3. Cocinar revolviendo durante 2 minutos, con una cucharada de madera.
4. Ir agregando la leche caliente poco a poco y revolviendo constantemente para prevenir que se formen grumos.
5. Cocinar a fuego bajo sin dejar de revolver por 5 minutos.
6. Retirar de la olla y condimentar.

¡A disfrutar!



INGREDIENTES:

- 500 ml. leche de burra
- 25 gramos de manteca
- 25 gramos de harina
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto.



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA



¡Conoce más!



EQUUSLAC
LECHE DE BURRA