**Concurso de la mejor leche de origen vegetal/ bebida vegetal: ejemplo**

El profesorado deberá preparar leche de avena básica con los alumnos/as. A continuación, se presenta un tutorial paso a paso para una ración de leche de avena. Para mayor claridad, el tutorial utiliza los mismos números que la fila de ejemplo proporcionada en la hoja de Excel.

Antes de comenzar la clase

1. El profesorado debe añadir agua a 73 g de copos de avena secos (suficiente para cubrir los copos de avena y un poco más, ya que se expanden) y dejarlos en remojo toda la noche.
2. Por la mañana, se debe desechar el agua restante y volver a pesar los copos de avena.
3. Tras la puesta en remojo, los copos de avena pesarán 150 g.
4. Cálculo del «factor de absorción»: 150/73 = 2,05

Factor de absorción:

*calcula el peso que ha ganado el ingrediente seleccionado después de la puesta en remojo (el contenido de agua adicional). Por lo tanto:*

Peso después de la puesta en remojo / Peso antes de la puesta en remojo

Durante la clase

Se proporcionan los ingredientes al alumnado para preparar leche de avena básica.

1. Para ello, debe utilizar una taza de ingrediente (leche de avena) y pesarla. Su peso debe ser 150 g.
2. Como está preparando leche de avena pura, sin ingredientes adicionales, el peso total de los ingredientes (columna C) es el mismo: 150 g.
3. El alumnado prepara la leche de avena. A continuación, introduce el ingrediente y el agua (1 l) en la batidora y lo mezcla hasta que la mezcla sea homogénea. Posteriormente, se utiliza el filtro (de tela o de la cafetera de prensa francesa) para obtener la mayor cantidad de leche posible. Se guarda lo que queda de material sólido en la tela o prensa francesa (ver vídeos).
4. Después de la filtración, se debe pesar la masa sólida restante para ver qué proporción de ingredientes (nutrientes) permanece en el líquido y cuál no. Supongamos que el peso de la masa es de 75 g. Se debe introducir este dato en la columna D.
5. A continuación, debe estimar la proporción de ingredientes que permanecen en la leche, es decir, la tabla calculará: (150-75)/150 = 0,5. En otras palabras:

(Peso original - Peso de la masa) / (Peso original)

1. La proporción calculada en la columna E se utilizará para calcular la proporción que queda en el líquido para cada uno de los ingredientes utilizados. En este caso, solo hay un ingrediente, los copos de avena: 150 g x 0,5 = 75 g. Necesitamos este número para calcular la cantidad de nutrientes que podemos obtener en la leche (nota: con el fin de simplificar los cálculos, suponemos que todos los ingredientes se han filtrado o mezclado por igual).
2. El peso calculado es el «peso húmedo» tras la puesta en remojo y la mezcla con agua. Sin embargo, la información sobre el contenido de nutrientes solo se puede encontrar para los ingredientes secos. Es entonces cuando el miembro del alumnado necesita el factor de absorción (calculado anteriormente), ya que indica la cantidad de agua que ha absorbido el ingrediente. En otras palabras, la columna H nos permite estimar la cantidad de copos de avena secos que hay realmente en la leche: 75/2,05 = 36,59
3. El contenido en nutrientes suele indicarse para 100 g de ingredientes secos. Por lo tanto, con la columna I se puede estimar qué proporción de 100 g hay en la leche: 36,59/100 = 0,37
4. El miembro del alumnado deberá buscar el contenido en nutrientes. Para ello, utilizará las bases de datos disponibles en internet y/o una tabla preparada por el profesorado. En la columna K, introducirá el contenido de nutrientes en 100 g para cada nutriente de la tabla.
5. La tabla calculará el contenido de nutrientes que queda en la leche preparada en la columna L, a partir de la proporción de 100 g (número de la columna I) y del contenido de nutrientes proporcionado en la columna K.
6. Como último paso, en caso de que se utilice más de un ingrediente, es necesario sumar el contenido de nutrientes de cada ingrediente utilizado para obtener la cifra final (se puede utilizar la tabla de la hoja «Contenido total»). En este caso, solo hay un ingrediente y, por tanto, el contenido en nutrientes de la primera tabla es el definitivo.