

BEBIDA VEGETAL DE AMÊNDOA



Por Gisela Arnaud Se queres diminuir o consumo de alimentos processados mas não ficas sem tua bebida vegetal, esta receita é para ti. Podes ainda variar as amêndoas e experimentar fazer com os teus frutos secos prediletos, como os cajú, avelãs... Aposto que vais te surpreender com a facilidade com que terás a tua bebida vegetal sempre fresca ao teu alcance. Forte abraço, Gisela Arnaud.

 30 minutos 30 minutos 10 copos

INGREDIENTES

- 150 gramas de amêndoa com ou sem pele
- 1 litro de água mineral ou filtrada
- 1 pitada de sal marinho
- canela em pó ou em pau
- raspas de casca de limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave bem as amêndoas e deixe demolhar em um recipiente de vidro por 8 horas
- 2º Escorra a água do demolho e a dispense
- 3º Em um robô de cozinha, ou liquidificador potente, misture 1 litro de água filtrada ou mineral, as amêndoas e uma pitada de sal
- 4º Triture até obter uma mistura de consistência homogénea
- 5º Passar todo o conteúdo obtido por Voil (podes encontrar voils específicos para preparo de bebidas vegetais)
- 6º Esprema bem, até extrair todo o "leite"
- 7º Guarde o líquido em um recipiente de vidro no teu frigorífico (conserva-se bem por 4 ou 5 dias)
- 8º Podes acrescentar canela e raspas de casca de limão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR COPO (100 g) | % DR |
|--------------------|-----------|------------------|------|
| ENERGIA | 309 kcal | 31 kcal | 2 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 1 g | 2 % |
| H. CARBONO | 4 g | 0 g | 0 % |
| AÇÚCARES | 3 g | 0 g | 0 % |
| GORDURA | 27 g | 3 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 6 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 355 mg | 35 mg | 1 % |