Lidiane Freire de Carvalho Taveira
Nutricionista · 46116/P

LECHE DE SOJA

Casero

15 minutos
15 minutos
6 porciones

INGREDIENTES

- 1y 2/3 taza de frijol de soja (280 g)
- 6 tazas de água

MÉTODO DE PREPARO

1º 1. Lavar bien la soja.
2º 2. Remojar los granos de soja durante 12 horas.
3º 3. Escurrir, agregar el agua y licuar bien, para obtener una leche espesa. Debes poner la cantidad de poroto y agua adecuada para que la licuadora pueda moler bien, y repetir las veces que sean necesarias.
4º 4. Filtrar la leche, usando una tela de algodón, con el fin de separar los restos sólidos de la leche. Este paso es muy importante.
5º 5. Llevar la leche ya filtrada a una olla y hervir por 20 minutos a fuego medio.
6º 6. Al dar el primer hervor, retirar la espuma con una cuchara, repetir esta operación hasta que ya no haga más espuma (unas cuatro o cinco veces), y dejar hirviendo a fuego lento.
7º 7. Refrigerar, idealmente en un recipiente de vidrio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGIA	73 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	23 %
GORDURA	3 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	2 mg	6 mg	0 %