



LEITE VEGETAL DE AMÊNDOAS

Leite vegetal caseiro de amêndoas

-  20 minutos
-  12 horas e 30 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de bebida, água de torneira [948 g]
- 1 xícara de chá, com miolos inteiros de amêndoa, sem pele [145 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe as amêndoas de molho por 12h com a quantidade de água suficiente para cobrir.
- 2º Descarte a água e separe as amêndoas.
- 3º Bata bem todos os ingredientes no liquidificador.
- 4º Passe o leite por um coador de voal, próprio para leites vegetais, ou por um pano de algodão limpo espremendo bem para retirar todo o resquício de polpa.
- 5º Está pronto para ser utilizado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1000 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	782 kcal	39 %
CARBOIDRATOS	2 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	28 g	38 %
Gordura	7 g	70 g	127 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	13 g	53 %
SÓDIO	20 mg	202 mg	8 %