



LEITE DE AMÊNDOAS

Ótimo substituto do leite de vaca para vegetarianos ou intolerantes a lactose, é uma bebida baixa em calorias, pois sobre bastante resíduo no final que pode ser utilizado em outras preparações, também pode ser utilizado no preparo de molhos e patês

 4 porções

INGREDIENTES

- 100 g de amêndoa [100 g]
- 1 litro de água [1000 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe as amêndoas de molho na água no dia anterior para reduzir os fitatos;
- 2º No dia seguinte, descarte a água do molho e bata as amêndoas com a água;
- 3º Coe, de preferência em voal ou pano se quiser um leite sem resíduos e lisinho, se não se importar pode coar em uma peneira mesmo;
- 4º Já está pronto para consumo, dura cerca de 3 dias na geladeira, e você também pode utilizar em outras preparações como molho branco;
- 5º O resíduo que sobra também pode ser consumido, utilizado em várias receitas como: cookies, bolos, patês, etc, é como se fosse uma farinha de amêndoa após secar, ou ainda úmido parece uma pasta que pode ser temperada salgada, com alho e especiarias ou com açúcar e cacau se quiser uma pasta de amêndoas doce, use a criatividade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [275 g]	% DDR
ENERGIA	53 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	2 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	5 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	3 mg	8 mg	0 %