

## LEITE DE AMENDOIM

 5 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal [146 g]
- 1000 mililitros de água, engarrafada, genérica [1000 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate o amendoim em água por pelo menos 8h
- 2º Escorra e bata no liquidificador o amendoim hidratado com a água morna
- 3º Coe com um pano limpo ou um coador de voal
- 4º O bagaço pode utilizar para bolos, doces...o Leite dura em torno de 5 dias na geladeira - prefira recipientes de vidro bem higienizados.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [229 g]	% DDR
ENERGIA	75 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	6 g	15 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	3 mg	6 mg	0 %