



LEITE DE AMENDOIM

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 litro de bebida, água morna (1000 g)
- 1 xícara de chá de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal (146 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o amendoim de molho por pelo menos 8h
- 2º Após esse período retire a água do molho e bata no liquidificador com água morna
- 3º Coe com um pano limpo, e guarda em vidro esterilizado na geladeira por até 5 dias
- 4º Se decantar só misturar novamente
- 5º O bagaço pode ser utilizado para bolos, farofas...

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	4 mg	10 mg	0 %