



LEITE VEGETAL DE AMENDOIM OU AMÊNDOAS

Boa alternativa para shakes, vitaminas, cremes, smoothies, cappuccinos e preparações.

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá, de amêndoa, sem pele [145 g]
- 3 xícaras de chá de água morna [700 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave a oleaginosa, use uma peneira para isso, e coloque-os em uma vasilha; cubra com água e deixe de molho por 10 horas.
- 2º Escorra a água e lave as amêndoas.
- 3º Coloque em uma panela a água para ferver e leve ao liquidificador com as amêndoas.
- 4º Tampe e deixe descansando por 5 minutos antes de bater.
- 5º Bata bem, até ficar homogêneo. Coe em uma peneira fina ou coador de pano e o leite está pronto!
- 6º O resíduo que sobra na peneira é farinha de amendoim ou amêndoas, pode ser utilizado sobre frutas, em bolinhos, panquecas e farofas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (171 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 100 kcal | 171 kcal | 9 % |
| CARBOIDRATOS | 3 g | 5 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 6 g | 8 % |
| GORDURA | 9 g | 15 g | 28 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 11 % |
| SÓDIO | 6 mg | 10 mg | 0 % |