

LECHE DE AVENA CASERA



Si no hemos quedado en casa sin leche esta receta puede resultar ideal para hacer nuestra leche de avena casera. Es alta en fibra y contiene vitaminas del grupo B que se recomienda para calmar y fortalecer el sistema nervioso. Esta preparación dura 3 días en la nevera. La avena sobrante luego de colar la mezcla se puede reservar para utilizarla en la masa para unas pancakes.

 20 minutos 20 minutos 4.3 Porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de avena, cruda
- Canela molida al gusto [una pizca recomendación] o Extracto de vainilla al gusto [1 gota recomendación]
- 500 gramos de agua mineral natural
- Una pizca de sal [esto realza el sabor]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Dejar remojando la noche anterior la avena con 200 ml de agua en un vaso con tapa.
- 2º Licuar la avena con la sal y la canela.
- 3º Tamizar en un colador (de tela o metálico).
- 4º Opcionalmente se puede endulzar con cualquier edulcorante natural.
- 5º Reservar en un envase esterilizado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (120 g)	% DDR
ENERGÍA	15 kcal	19 kcal	1 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	8 mg	10 mg	0 %