

LECHE DE AVENA

Elabora leche de avena de forma que ésta no quede viscosa o de consistencia babosa. Un método sencillo, y con el que podrás disfrutar de una leche vegetal fresca, rica y nutritiva.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 taza o 150 gr de avena
- 1 y 1/2 litros de agua

Modo de preparación

varias veces una taza de avena, frotando con las manos. Hasta que notemos que el agua sale más clara.

pasamos a la licuadora y agregamos 1 litro de agua potable, una pizca de sal y una cucharadita del endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto y vertemos en una jarra a través de un colador de punto cerrado. Regresamos a la licuadora el residuo que nos quedó en el colador y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua potable y volvemos a colar. Vertemos en la jarra a través del colador. Lavamos el colador y en otra jarra, vertemos la el litro y medio de leche otra vez a través del colador.

a lavar el colador y la jarra vacía. Volvemos a verter la leche a través de colador. Este procedimiento lo hacemos 4 o 5 veces.

.

Ver video