

LECHE DE ALMENDRA

Forma más práctica, fácil y rápida. Una versión en la que la leche conserva de igual forma todos sus nutrientes y con la que podrás prepararte ricos licuados, en el cereal, o en cualquier receta que lo necesites.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- Pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de almendras
- 1 y 1/2 litros de agua

Modo de preparación

a hervir 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de agua. Cuando empiece a hervir, apagamos el fuego y agregamos 1 taza de almendras. Esperamos 15 minutos y verificamos que la piel de las almendras se ha suavizado. Escurrimos las almendras. Apretamos una por una, de abajo hacia arriba, para quitar la piel.

las almendras peladas al vaso de la licuadora, agregamos una pizca de sal y una cucharadita de azúcar o pueden agregar el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 litro de agua y licuamos por 1 y $\frac{1}{2}$ minuto. Apagamos la licuadora.

una manga de tela de manta de punto cerrado y vertemos la leche y exprimimos lo más que se pueda.

al vaso de la licuadora el residuo de almendra que queda en la manga y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua. Licuamos por un minuto. Vertemos en la manga de tela de punto cerrado y exprimimos lo más que se pueda.

Guardamos la okara o residuo que queda en la manga de tela para poder hacer un queso de almendra.

.

Ver video