

# LECHE DE QUINOA

Deliciosa y nutritiva bebida, para sustituir tu ingesta de leche al día.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1.2 Litros

- Pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar o del endulzante de su preferencia.
- 1/3 taza de quinoa
- 1 y 1/2 litros de agua

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

1/3 de taza de quinoa en una coladera de punto cerrado. Enjuagamos tallando con los dedos varias veces hasta que el agua salga clara. (El agua que utilizemos en el enjuague, podemos utilizarla para regar plantas.)

la quinoa lo más que se pueda y la expandimos en una sartén. Ponemos la sartén en la estufa a fuego medio alto. Con una palita de cocina, movemos constantemente durante 10 minutos aproximadamente. (Cuando se evapore el exceso de agua, podemos mover la sartén para tostar mejor la quinoa). Apagamos el fuego.

la quinoa en un plato hondo y la agregamos en una licuadora. Agregamos un litro de agua y licuamos por 2 minutos. Ponemos sobre un recipiente una coladera grande y acomodamos una manga o pedazo de tela de punto cerrado. Vertemos el contenido de la licuadora y exprimimos la tela lo más que se pueda.

residuo de la quinoa que queda en la tela, lo pasamos a la

licuadora y agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Licuamos por un minuto y volvemos a exprimir lo más que se pueda en el contenedor.

el vaso de la licuadora y le vaciamos la leche de quinoa, agregamos una pizca de sal y una cucharadita de azúcar mascabado, o el endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto. Pasamos la leche a una jarra.

Presentamos




**NOTA:** Pasamos a un plato el residuo de quinoa que queda en la tela y dejamos que se seque completamente. Lo pasamos a una licuadora o a un molidor de café hasta que se pulverice. Y así podemos obtener la harina de quinoa.

Ver video

**@lilianairishuaman5741**

Que alegría verlos, qué química con su mamá, es contagiaante verlos y les agradezco x favorecernos con sus lindas recetas, lo preparo a lo seguro porque nos dan sus secretos y nos queda de lo mejor, felicidades.

**@silvinaconte5705**

Ay Alfonso!!!! Como me haces reír!!! Sos muy divertido y la relación q tienen tu y tu madre es adorable!!! Los quiero   

**@rafaelesparciagarcia8455**

Un saludo desde Valencia, España! Gracias por lo que hacéis!! Es muy bonito ver a una madre y a un hijo colaborar así!!

**@sonialeets2529**

**Gracias por enseñarnos cómo preparar la leche de quinoa y darnos gratis tu secreto que lograste en tu laboratorio para el buen sabor de esa leche jaja y me encanta escuchar cómo compartes con tu linda mamá este momento tan bonito, que Dios los Bendiga y lo mejor de la vida a los dos** 