

LECHE DE ARROZ

Elabora esta fresca, ligera y deliciosa receta de leche de arroz.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- 1 taza arroz integral
- 1 cucharadita de panela o piloncillo
- 1/4 cucharadita esencia vainilla
- 1 pizca sal
- 1.5 litros de agua

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos un litro de agua en una cacerola y encendemos el fuego. Esperamos a que entibie (No hervir) y apagamos el fuego.

2-Agregamos una taza de arroz integral limpio (Puede ser del normal) y agregamos el litro de agua tibia. Ponemos un trapo húmedo en la tapa y licuamos durante un minuto. Colamos la leche en una jarra. Pasamos la okara de arroz que queda al vaso de la licuadora, agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua al tiempo y licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y colamos la leche en la jarra. (Con la okara podemos hacer harina de arroz, sólo hay que secar y pulverizar).

3-Pasamos la leche a otra jarra a través de una coladera

limpia. Enjuagamos la jarra vacía y el colador y volvemos a pasar la leche a la otra jarra a través del colador (Lo hacemos 3 o 4 veces.)

4-Pasamos lo que nos quepa de la leche al vado de la licuadora limpia y agregamos 1 cucharadita de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora. Vaciamos esta leche a la que nos sobró en la jarra y revolvemos bien.

VER RECETA

@florenciaamanda1210

No hay nada como preparar todo en casa. Higiénico y lleno de amor. Felicitaciones , nada que envidiarle a la leche de vaca. Y sin sufrimiento animal. Cariños desde Chile ♡

@lannycordova1353

El descubrir este canal fué como encontrar oro puro, gracias por las maravillosas propuestas...

@anateresabarreirosotomayor7821

Preparé para mi hija que tiene Intolerancia a la lactosa y le encantó, se tomó un vaso sin parar, gracias

@Lilith-eq7fv

No soy vegana, pero estas leches alternativas me gustan muchísimo. Voy integrando de a poco comidas veganas a la dieta de mi familia y estas recetas me ayudan muchísimo. Gracias