



Preparación

- 1 Enjuagar las almendras y tirar el agua de remojo.
- 2 Verter en la licuadora las almendras + 3 tazas de agua.
- 3 Agrega un endulzante natural y un extra.
- 4 Licua todo hasta lograr una mezcla homogénea.
- 5 Colar perfectamente.
- 6 Vaciar en un contenedor.
- 7 Refrigerar.



IMPORTANTE

El tiempo de vida en refrigeración es de 48-72 horas.



Leche de Almendras

Lista de mandado

- 1 taza de almendras
- 6 tazas de agua

ENDULZANTES NATURALES

- Miel de abeja
- Dátiles

EXTRAS

- Extracto de vainilla
- Canela

Sabias que...

Las leches vegetales además de ser una alternativa muy saludable, contienen una gran cantidad de vitaminas, minerales, calcio y ácidos grasos esenciales.



Previamente

Dejar remojando las Almendras en 3 tazas de agua durante toda la noche.