



As receitas do Mercado

por Mafalda Pinto Leite

Leite de amêndoa

Ingredientes

1 chávena de amêndoas cruas,
(de preferência demolhadas por 4 a
6 horas, dependendo do tamanho -
isto faz com que as enzimas se
ativem, facilitando depois a sua
digestão)

4 chávenas de água

1 pitada de flor de sal

(ajuda a conservar o leite)

4 tâmaras ou adoçante a gosto

1/2 vagem de baunilha

Preparação

Bata tudo muito bem num liquidificador.

Coe e guarde numa garrafa, frasco ou caixa hermeticamente
fechada, no frigorífico até 4 dias.

Agite antes de beber.



4 pax



Fácil



5 min