



Receitinhas

# LEITE DE AMÊNDOAS

## INGREDIENTES:

- 1 copo (200ml) de amêndoas cruas
- 4 copos de água (para quem goste do leite mais consistente use menos água)

## MODO DE PREPARO:

Lave as amêndoas, deixe de molho de um dia para o outro com água cobrindo ou guarde na geladeira por mais dias. Escorra a água que ficou de molho, retire a película (opcional) e bata no liquidificador com a água. Coe em um pano fino. Se não for consumir na hora, deve - se guardar o leite fresco e dura três dias na geladeira.





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

