TECNOLOGÍA ◇ DOMÉSTICA ◇ PROFECO

PREPARA TU PROPIA BEBIDA VEGETAL

Tiempo de elaboración: 2 sesiones,una de 10 y otra de 35 minutos. ♦ **Caducidad:** 2 a 4 días ♦ **Rendimiento:** 1 L
Modo de uso: Bebida que se utiliza como sustituto de leche.

AVENA | ALMENDRA | AVELLANA | NUEZ

INGREDIENTES

- 2 tazas de agua potable para remojar las semillas.
- 4 tazas de agua potable para la molienda.

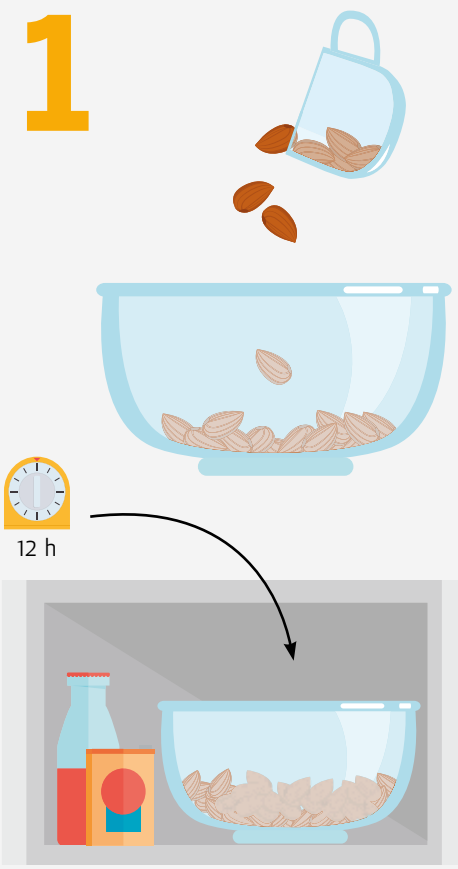
- Elige la leguminosa o el cereal que desees:

- 150 g de avena en hojuelas
- 150 g de almendras
- 150 g de avellanas
- 150 g de nuez

UTENSILIOS

- 1 taza (250 ml).
- 1 colador de tela o manta de cielo de unos 30 x 30 cm.
- 1 recipiente de vidrio o bandeja de plástico de 2 L de capacidad.
- 1 licuadora.
- 1 botella de vidrio o plástico de 1 L con tapa y esterilizada.

1



Hidrata el cereal o semilla en el recipiente de vidrio durante un mínimo de 12 horas.

2

Pasado el tiempo, coloca solo el cereal o semilla en la licuadora.

3

Agrega 1 litro de agua purificada y licúa.

4

Filtra esta mezcla en el recipiente de vidrio limpio. Utiliza manta de cielo o un colador de tela.

5

Guarda en botellas de vidrio esterilizadas en el refrigerador.

Puedes añadir edulcorante, cacao, chocolate o azúcar para mejorar el sabor.