



INGREDIENTES

- 200 g de almendras con piel
- 1 l de agua
- 3 dátiles

- 1 pizca de sal
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- Canela al gusto

UTENSILIOS

- Licuadora potente
- Manta de cielo
- Colador (que embone en el tazón)

DEL CONSUMIDOR

- Tazón
- Frasco de 1 l con tapa



PROFECO

PROCEDIMIENTO



Coloca las almendras en un tazón, cúbrelas con agua hirviendo y déjalas hidratar hasta que se enfríen, aproximadamente 1 hora.



Retira la piel una por una y enjuágalas.



Licúa las almendras con el litro de agua por 3 minutos.



Pon el colador sobre el tazón, cubre el colador con la manta de cielo en doble capa.



Cuela las almendras licuadas y exprime fuerte para solo quedarte con el bagazo en la manta de cielo y resérvalo.



Regresa el líquido de las almendras a la licuadora, retira las semillas de los dátiles y agrégalos junto con la pizca de sal, la vainilla, la canela y licúa por 2 minutos.



Almacena en el frasco y refrigera hasta por 3 días.



PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Tecnología Doméstica PROFECO

Licuato Lication de La Circulto de L



INGREDIENTES

- 1 tz de Bebida de almendras (Tecnología Doméstica)
- 1 plátano

- 1 cda. de semillas de linaza o chía
- 1 cda. de cacao en polvo
- Hielos (opcional)

UTENSILIOS

- Licuadora
- Vaso

PROCEDIMIENTO

 Coloca los ingredientes en la licuadora, procesa, sirve y disfruta.



PROFECO