

TROQUE O LEITE DE VACA PELO LEITE VEGETAL

LEITE DE ARROZ INTEGRAL:

INGREDIENTES

½ LITRO DE ÁGUA

3 COLHERES DE SOPA (30 GRAMAS) DE ARROZ INTEGRAL

1 BANANA

1 COLHER DE CHÁ DE XAROPE DE VANILA (BAUNILHA)

MODO DE PREPARO

- Deixe as sementes de molho em água filtrada ou mineral por 8 horas.
- Se notar bolhas, não se preocupe, significa que fermentou um pouco o que ajuda no processo de digestão. Mas não ultrapasse 12 horas.
- Jogue fora a água e lave as sementes em uma peneira sob água corrente.
- Coloque as sementes no liquidificador e adicione a água para liquidificar até não ter pedaços inteiros. Evite bater por muito tempo, porque pode cozinhar o leite causando perda de alguns nutrientes.
- Coe em uma peneira, usando uma concha para espremer os grãos contra a superfície da peneira.
- Retorne o líquido para o liquidificador e acrescente os outros ingredientes.

LEITE DE ARROZ COM CANELA:

INGREDIENTES

½ LITRO DE ÁGUA FILTRADA OU MINERAL

30 G DE ARROZ INTEGRAL

1 COLHER (SOPA) DE MEL

1 COLHER (CHÁ) RASA DE CANELA EM PÓ

1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

1 PITADA DE SAL MARINHO

Dra. Maria Salette