

Esta receta es para aquellas personas que presentan problemas de tolerancia a la leche de vaca, para ellos la leche de almendras es una excelente alternativa. Aquí hay una simple receta para preparar “Leche de Almendras .

### **Ingredientes para preparar Leche de Almendras :**

1-½ tazas de almendras crudas

4 tazas de agua filtrada o envasada.

Endulzar con una de las siguientes alternativas : 3-5 porciones o 1 cucharada de miel o de Jarabe 100% puro de Maple.

½ cucharadita de vainilla. ( opcional )

### **Preparación :**

1. Remojar las almendras en agua al menos por 6 horas o toda la noche.
2. Retire del agua las almendras remojadas, ponga las almendras en una juguera y agregue 4 tazas de agua filtrada fresca, hasta obtener una consistencia similar a la leche. Puede agregar el endulzante si lo desea , miel o jarabe de maple y la vainilla.
3. Filtre el contenido de la juguera en un paño limpio que funcione a modo de filtro para retener el contenido sólido y los grumos de almendras.

El resultado es delicioso , una leche cremosa libre de aceites agregados, azúcares refinadas y nutrientes sintéticos. Esta leche natural de almendras tiene una duración de 3-4 días en el refrigerador.

La leche de arroz es otra excelente alternativa a la leche de vaca. Aquí hay una receta simple para prepararla :

## **Ingredientes para la Leche de Arroz:**

4 Tazas de Agua

1/2 taza de arroz no cocido ( puede utilizarse el blanco o el integral)

1/2 cucharadita de concentrado de vainilla.

## **Preparación:**

1. Cocine el arroz , junto con el agua y el extracto de vainilla hasta que el arroz esté blando.
2. Deje enfriar y ponga el contenido en una juguera.
3. Licuar hasta que la mezcla esté muy suave.  
Si lo desea puede agregar el endulzante preferido ( Maple o miel )
4. Deje reposar al menos por 45 minutos y luego filtre sobre un paño limpio y seco especial para ser usado como filtro o colador.( Similar al usado para hacer queso )
5. La leche de arroz está lista!