

Título da receita (recipe title): Leite de castanha do pará

Categoria (category): Legumes

Serve (guests): 4 convidados

Tempo de preparação (time): 10m

Refeição (meal): Café da manhã

Dificuldade (difficulty): Dificuldade baixa

Características adicionais: Custo econômico, Recomendada para veganos, Recomendada para vegetarianos, Receita sem lactose, Receitas do Brasil

Ingredientes (ingredients): 2 xícaras de castanha do brasil ao natural, 3 xícaras de água filtrada, 2 pitadas de sal, Opcional:, 1 vagem de baunilha, 4 colheres de sopa de xarope de bordo

Utensílios (utensils): Não informado

Como preparar (how to do it): Uma das bebidas vegetais mais nutritivas que podemos consumir é o leite de castanha de pará. Se você quer aprender a fazer leite vegetal de castanha, continue aqui no TudoReceitas!, Hoje em dia assistimos a uma preocupação cada vez maior para a redução do consumo de alimentos de origem animal, incluindo o leite de vaca. Graças a essa consciência cada vez temos mais facilidade em encontrar à venda substitutos vegetais do leite que são ricos em nutrientes, sobretudo vitaminas e minerais. E, como estas bebidas vegetais são tão simples e fáceis de fazer, podemos mesmo fazê-las em casa evitando assim todos os aditivos e açúcares que geralmente lhes são adicionados na indústria., Se você está procurando como fazer leite de castanha em casa, preste atenção nesta receita de bebida vegetal que apresentamos aqui no TudoReceitas! Com apenas 3 ingredientes você prepara esta bebida nutritiva e saciante para beber simples assim ou usar no preparo de outras receitas. Experimente!, Hidrate as castanhas do pará de um dia para o outro em água em temperatura ambiente com uma pitada de sal ou, no mínimo, por 3 horas. Assim elas ficarão mais macias e fáceis de fazer para obter esta bebida de castanha., Escorra as castanhas e coloque no liquidificador junto com mais uma pitada de sal e as 3 xícaras de água. Se quiser adicione também as sementes de uma vagem de baunilha e o xarope de bordo, para adoçar e conferir mais sabor a esta bebida. Bata tudo muito bem até obter uma bebida sem pedaços., Depois de bater muito bem o resultado será uma bebida de castanha com consistência cremosa. Você pode consumir assim ou coar usando um pano prato fino., Dica: Aproveite o resíduo da castanha para preparar outras receitas, como bolos e cookies., Está pronto seu leite de castanha do pará! Bem fácil de fazer, não é mesmo? E também rico em benefícios - confira abaixo quais os benefícios do leite de castanha. Experimente e conte para nós o que você achou. Bom apetite!, No TudoReceitas temos mais receitas de bebidas vegetais para você preparar em casa. Confira estas sugestões:, Dica: Esta bebida pode ser guardada fora da geladeira, excepto em dias de muito calor. Consuma até 3 dias após o

preparo., Se você gostou da receita de Leite de castanha do pará, sugerimos que entre na nossa categoria de Bebidas vegetais. Também pode visitar uma lista com as melhores receitas brasileiras.