

OBJETIVO

Hacer la primera Leche de Legumbres del Reto (con remojo prolongado del Ingrediente Base).

Mucha suerte y bon appetit!



DÍA 10

QUÉ APRENDES

LECHE DE MANI/ CACAHUETE/ CACAHUATE

- Beneficios y
Contraindicaciones
- Receta
- Tips de elaboración +
conservación
- Qué hacer con la
pulpa restante

QUÉ NECESITAS

INGREDIENTES:

- Maní/Cacahuete/
Cacahuete
- Agua filtrada o mineral
- Endulzante
- Esencia o extracto de
vainilla

UTENSILIOS:

- Balanza/Medidor
- Bowl
- Licuadora
- Bolsa o tela para colar
- Envase de vidrio