

## OBJETIVO

Preparar la primera Leche de Semillas del Reto (con remojo prolongado del Ingrediente Base).

Mucha suerte y bon appetit!



# DIA 12

## QUÉ APRENDES

### LECHE DE SEMILLAS DE CHIA

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

## QUÉ NECESITAS

### INGREDIENTES:

- Semillas de Chía
- Agua filtrada o mineral
- Endulzante

### UTENSILIOS:

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