

OBJETIVO

Elaborar Leche de Avena a partir de Avena en copos/ en hojuelas/instantánea. Mucha suerte y bon appetit!



DÍA 08

QUÉ APRENDES

LECHE DE AVENA CON LICUADORA CON AVENA EN COPOS/EN HOJUELAS/ INSTANTÁNEA

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

QUÉ NECESITAS

INGREDIENTES:

- Avena en copos/en hojuelas/instantánea
- Agua filtrada o mineral
- Endulzante
- Sal fina

UTENSILIOS:

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