

OBJETIVO

Conocer cuáles son las diferentes etapas que existen para hacer una leche vegetal casera.



DÍA 03

QUÉ APRENDES

CÓMO HACER LECHE VEGETALES EN CASA

Aprende a preparar estas bebidas siguiendo 4 pasos:

- 1) Remojo
- 2) Procesamiento
- 3) Colado
- 4) Reserva

DATO CURIOSO

El remojo es un método utilizado para "activar" los alimentos de origen vegetal y que ha existido durante cientos de años.

Remojar significa sumergir alimentos (frutos secos, semillas, legumbres, cereales), en un líquido -agua- durante un período de 8 horas o más. El remojo elimina el ácido fítico (antinutriente) y mejora la digestibilidad de los nutrientes.