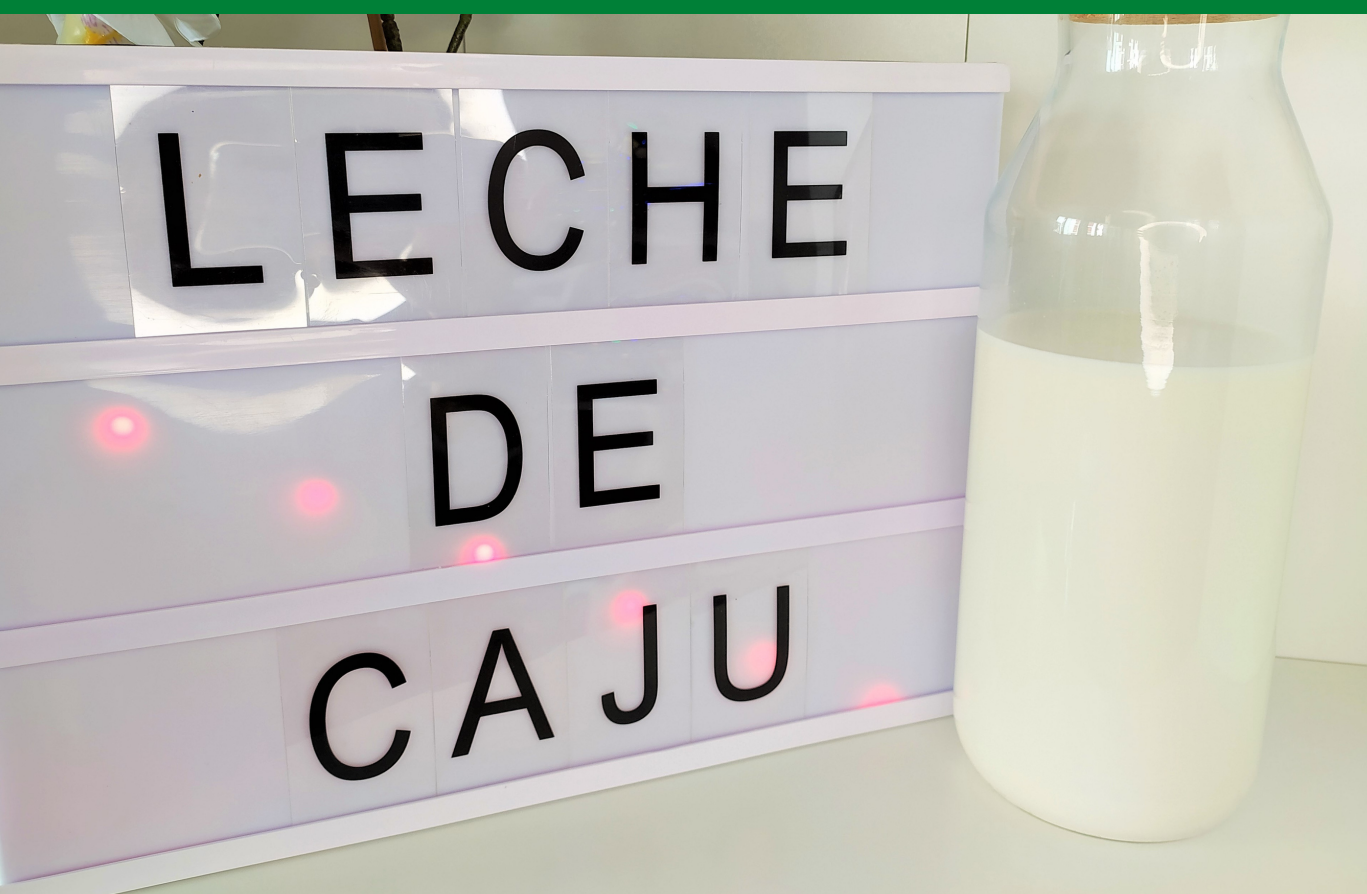


OBJETIVO

Preparar la primera Leche de Frutos Secos del Reto; y por ende, con remojo prolongado (12 horas).
Mucha suerte y bon appetit!



DÍA 06

QUÉ APRENDES

LECHE DE CASTAÑAS DE CAJU/ANACARDOS/MARAÑÓN/NUEZ DE LA INDIA/MEREY

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

QUÉ NECESITAS

INGREDIENTES:

- Castañas de Cajú/ Anacardos/Marañón/ Nuez de la India/Merey
- Agua filtrada o mineral
- Endulzante

UTENSILIOS:

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