



## Latte vegetale di noci fatto con l'estrattore

### INGREDIENTI

- noci sgusciate 200 gr
- acqua 750 - 1.000 ml

*(a seconda della diluizione che preferisci)*



La procedura di preparazione è del tutto simile a quella del latte di nocciola. [Qui la video ricetta.](#)

### PROCEDIMENTO

- 1) Metti in ammollo in acqua per 12 ore le noci sgusciate.
- 2) Trascorse le 12 ore togli le noci dall'acqua.

**L'acqua di ammollo non va utilizzata!**

- 3) Alterna nell'**estrattore di succo** le noci con i 750 ml di acqua pulita.
- 4) Effettua una seconda estrazione, ripassando gli avanzi direttamente nell'**estrattore di succo**.

*\*Il latte ottenuto può essere conservato in frigo utilizzando una bottiglia a chiusura ermetica.*

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il latte di noci possiede una fantastica combinazione di **vitamina E**, acidi grassi, **omega 3** e **omega 6**, **polifenoli** e **oligoelementi**, selenio, rame, zinco, calcio e magnesio.

Una bevanda ricca quindi di **acidi grassi essenziali** che fanno bene al sistema cardiocircolatorio; **contiene pochi zuccheri**, quindi è adatta anche a chi soffre di diabete.

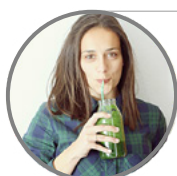
Secondo diversi studi, fa bene più di altri antiossidanti, come ad esempio le arance, gli spinaci, le carote o i pomodori.

Ideale per una **sana colazione**, il latte di noci può essere utilizzato anche in cucina per le più svariate preparazioni.

Si presta per esempio ad essere speziato con curcuma e cannella per una bevanda antiinfiammatoria.

**Ottimo anche bevuto caldo**, magari con l'aggiunta di cacao e zucchero di cocco per una bevanda energetica che ci aiuterà a superare con più "slancio" i primi freddi.

Per gli sportivi, vista l'alta presenza di oligoelementi è **ideale per il recupero post sforzo** in quanto integra i minerali persi con la sudorazione.



### Marina Ribas Torres

Insegnante di scuola materna, da sempre impegnata nell'ambito dell'alimentazione naturale e nella ricerca di stili di vita sani. Nel suo blog racconta come sia facile vivere una vita sana senza perdere troppo tempo...