



## Latte vegetale di cocco: la ricetta per farlo in casa

### INGREDIENTI

- polpa di cocco 350 gr
- acqua 750 ml

### PROCEDIMENTO

- 1) Taglia a pezzetti la polpa di cocco e lasciala in ammollo per 12 ore in acqua.
- 2) Trascorse le 12 ore alterna nell'**estrattore di succo** la polpa di cocco con i 750 ml di acqua pulita.
- 4) Effettua una seconda estrazione, ripassando gli scarti nell'**estrattore di succo**.

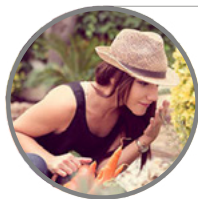
*\*Il latte ottenuto può essere conservato in frigo utilizzando una bottiglia a chiusura ermetica*

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il latte vegetale di cocco fatto in casa è un **valido sostituto del latte vaccino**. Ricco di sostanze nutritive, come **vitamine, sali minerali** e oli vegetali ed elevatissimi quantitativi di **potassio**, che riequilibra l'andamento della pressione arteriosa e innalza l'andamento del tono muscolare. Ricco di **proteine e carboidrati**. È ottimo come **integratore per gli sportivi**, ma anche per i bambini e gli anziani, ed è privo di controindicazioni. Inoltre, è un ottimo **rimedio naturale** per combattere la **gastrite** e dare sollievo all'intestino.

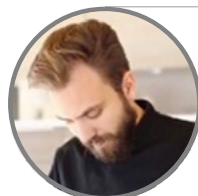


La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri <https://youtu.be/zQazCuhl0z4>



#### **Neus Elcacho**

Dietista professionista, esperta in comunicazione e relazioni sociali. Master in Nutrizione depurativa. "Impara a migliorare la tua vita, il tuo stato d'animo, la tua salute e la tua bellezza, attraverso l'alimentazione e lo stile di vita sano..."



#### **Chef Martino Beria**

Chef e divulgatore di scienze e cultura della gastronomia vegan, ricerca nella cucina la giusta armonia tra sapore e ingredienti di qualità, nel rispetto del pianeta e di tutti gli esseri che ci vivono.