



Latte vegetale di avena: la ricetta per farlo in casa

INGREDIENTI

- fiocchi d'avena 200 gr
- acqua 1.500 ml

PROCEDIMENTO

- 1) Metti in ammollo in acqua i fiocchi d'avena per 4 ore.
- 2) Trascorse le 4 ore alterna nell'**estrattore di succo** i fiocchi d'avena con i 1.500 ml di acqua pulita.

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

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Tra le principali proprietà del latte d'avena, c'è quella di **aiutare a ridurre il colesterolo e i trigliceridi nel sangue**.

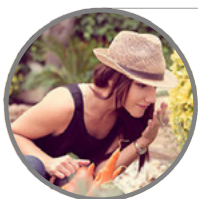
Questo perché esso contiene molte fibre che favoriscono la digestione, come il beta-glucano, una fibra solubile che **aumenta la flora intestinale**.

Inoltre, il latte d'avena è ricco di carboidrati complessi, ad assorbimento lento, ed è per questo un alimento **ideale per le diete**.

Oltre a **migliorare la digestione**, infatti, fa arrivare prima la sensazione di sazietà, favorendo l'effetto dimagrante. Inoltre è un alimento **poco calorico**.

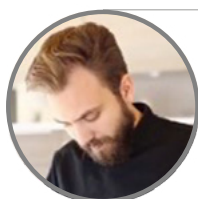


La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
https://youtu.be/uahKDEb4_Jo



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.