



Latte vegetale di mandorla: la ricetta per farlo in casa

INGREDIENTI

- **mandorle di toritto Bio** 150 gr
- acqua tiepida (max 40° C) 750 ml

PROCEDIMENTO

- 1) Metti in ammollo in acqua le **mandorle di toritto Bio** per 12 ore.
- 2) Trascorse le 12 ore alterna nell'**estrattore di succo** le mandorle con circa 500 ml di acqua tiepida.
- 3) Con l'acqua avanzata e gli scarti, effettua una seconda passata nell'**estrattore di succo**.

**Il latte ottenuto può essere conservato in frigo.*

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il latte di mandorla è una bevanda molto conosciuta, per il suo sapore dolce e delicato e per le sue proprietà.

Non contiene colesterolo, l'apporto energetico fornito dal latte di mandorle deriva principalmente dai glucidi semplici. Ha una discreta quantità di **antiossidanti**, tra cui **tocoferolo** e la **vitamina E** e il suo apporto di acidi grassi insaturi (oleico e linoleico) gli conferisce una buona **qualità nutrizionale**.

Per una colazione fresca e veloce, si può usare il latte di mandorle, della frutta fresca e l'aggiunta di semi di lino macinati che renderanno il risultato finale ancora più nutriente.



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



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.