10 RECEITAS DE LEITES LOW CARB

Todas as receitas que você precisa conhecer para ter uma alimentação mais saudável

LEITE DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

1 copo de amêndoas cruas • 2 copos de água

MODO DE PREPARO

1. Lave as amêndoas, deixe de molho de um dia para o outro com água cobrindo ou guarde na geladeira por mais dias. Escorra a água que ficou de molho, retire a película (opcional) e bata no liquidificador com a água. 2. Coe em um pano fino. 3. Se não for consumir na hora, deve-se guardar o leite fresco e dura três dias na geladeira.

LEITE DE AMENDOIM

INGREDIENTES

• 1 ½ xícara de (chá) de amendoim cru (sem sal e sem casca). • 1 colher (café) de extrato de baunilha. • 1 litro de água filtrada

MODO DE PREPARO

Deixe o amendoim de molho em água filtrada por 12 horas. Escorra e lave. 2. Coloque o amendoim em uma panela, cubra com água e cozinhe em fogo médio até ferver, desligue o fogo e deixe descansar por 5 minutos. Escorra e lave novamente. 3. Coloque o amendoim no liquidificador com 1 litro de água e o extrato de baunilha. Bata até ficar bem homogêneo. 4. Coe em uma peneira fina ou tecido

LEITE DE ARROZ

INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral • 1 litro e 1/4 de água • 1 colher de sopa de aroma de baunilha

MODO DE PREPARO

Coloque o arroz, a água e a baunilha numa panela para cozinhar em fogo médio por 15 minutos. 2. Passe o arroz com a água do cozimento para o liquidificador e pulse de 3 a 10 vezes rápido para soltar o leite na água. 3. Coe com uma peneira fina ou de pano. 4. Sirva ou guarde bem fechado na geladeira por até 3 dias.

LEITE DE AVEIA

INGREDIENTES

2 xícaras de aveia em flocos • 3 xícaras de água • 1 colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

Deixe a aveia de molho na água por, pelo menos, 1h. 2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. 3. Coe com um pano fino e leve à geladeira. 4. Dura 3 dias refrigerado

LEITE DE CASTANHA DE CAJU

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de castanha de caju. • 3 ou 4 xícaras (chá) de água mineral

MODO DE PREPARO

. Coloque as castanhas de molho com água filtrada durante 8 horas e depois descarte essa água. 2. Bata as castanhas com a água mineral, coe em um saquinho de voal ou em uma peneira bem fina. 3. Conserve na geladeira e consuma em até três dias.

LEITE DE CASTANHA DO-PARÁ

INGREDIENTES

1 xícara de castanhas • 4 xícaras de água filtrada

MODO DE PREPARO

Deixe as castanhas do Pará de molho em 2 xícaras de água filtrada da noite para o dia, ou por 2 horas, no mínimo. Descarte a água e bata as castanhas em um liquidificador com 2 xícaras de água filtrada, até que a mistura obtenha uma consistência leitosa – bater por uns 2/3 minutos. 2. Coe a mistura, de preferência em um pano bem fininho, para obter o máximo de líquido. Consuma em no máximo 2 dias.

LEITE DE COCO

INGREDIENTES

1 coco seco • 700ml de água

MODO DE PREPARO

1. Quebre o coco do jeito que preferir. 2. Retire a polpa do coco e corte em pedaços. Bata com 700ml 3. de água quente utilizando o liquidificador ou processador. 4. Coe tudo passando em uma peneira fina ou pano de algodão. 5. A polpa que restou pode ser usada para fazer farinha de coco, biscoitos e outras receitas.

LEITE DE NOZES

INGREDIENTES

• 2/3 de xícara de nozes • 800ml de água

MODO DE PREPARO

Hidrate as nozes com água por uma noite; 2. Pela manhã coe, coloque as nozes no liquidificador e complete com 800 ml de água e triture até formar um leite; 3. Coe em um pano de voal, reserve a polpa para algum outro preparo e pronto!

LEITE DE QUINOA

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de quinoa em flocos cheias • 300ml de água

MODO DE PREPARO

Coloque a quinoa de molho durante 15 minutos. 2. Em seguida, bata tudo no liquidificador. 3. Pode ser consumido sem coar, puro ou com frutas.

LEITE DE SOJA

INGREDIENTES

1 xícara de soja • 1 e 1/2 litro de água

MODO DE PREPARO

1. Lave bem a soja e deixe de molho de um dia para outro. Escorra a água e lave novamente. 2. Bata no liquidificador com 1 e 1/2 litro de água. Coe em um pano de prato. 3. Coloque em uma panela e leve ao fogo, quando levantar fervura deixe em fogo baixo por 10 minutos. Espere esfriar e coloque na geladeira

DIREITOS AUTORAIS

De nenhuma maneira é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respetivos são proprietários de todos os direitos de autor não detidos pelo editor. Aviso Legal: Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado