



## RECEITAS LEITES DE CEREAIS E OLEAGINOSAS

### LEITE DE CEREAIS

#### Ingredientes

½ xícara de arroz integral  
¼ xícara de semente de gergelim  
¼ xícara de Quínua em flocos ou grão  
6 xícaras de água

#### Modo de Preparo

Levar ao fogo em uma todos os ingredientes em uma panela de pressão. Assim que começar a chiar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 40 minutos. Aguarde a panela esfriar e reduzir a pressão. Abra a panela e coe todo o conteúdo, separando o “leite” das fibras de cereais. Guarde na geladeira por no máximo 2 dias e use batido com frutas, acrescentado ao suco, temperado com açúcar mascavo e baunilha. A parte fibrosa pode ser usada no preparo de sopas, consumida com frutas ou ser incluída no preparo de bolos e biscoitos.

Rendimento da receita: 500 ml

### LEITE DE QUINOA

#### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de grão de quinoa  
- 1000 ml de água

#### Modo de Preparo

Ferver 15 minutos em fogo baixo. Esperar esfriar. Bater e coar em peneira fina.

Bata com fruta de sua preferência.

### LEITE DE AMÊNDOAS

#### Ingredientes

16 amêndoas sem casca  
600 ml de água filtrada  
Açúcar mascavo a gosto (pouco)



### **Modo de Preparo**

Deixe as amêndoas de molho de um dia para o outro em 600 ml de água. Coloque-as no liquidificador junto com a água e bata por cinco minutos. Coe, usando uma peneira fina, e guarde na geladeira. Adoce quando for utilizar.

### **LEITE DE ARROZ**

#### **Ingredientes**

-2 xícaras de arroz cru, lavado e escolhido

-800 ml de água filtrada

#### **Modo de Preparo**

Deixe o arroz de molho por seis horas em 600 ml de água. Coloque o arroz com a água do molho no liquidificador e bata por quatro minutos. Leve ao fogo junto com o restante da água e deixe levantar fervura. Coe a mistura usando uma peneira fina e deixe esfriar. Guarde na geladeira. Este leite é ideal para bolos, tortas, etc.

### **LEITE DE AVEIA**

#### **Ingredientes**

- 2 colheres de sopa rasa de aveia em flocos

- 200 ml. de água

#### **Modo de Preparo**

Deixar a aveia em flocos no mínimo 6 horas (durante a noite). Bater no liquidificador com melado, malte ou adoçante.

### **LEITE DE OLEAGINOSAS**

#### **Ingredientes**

3 nozes

1 castanha do Brasil

1 copo de água ou leite de coco

#### **Modo de Preparo**

Deixar as oleaginosas de molho no copo de água por 1 noite. No dia seguinte triturar e coar. Pode acrescentar uva passa como opção.