

Leite de Aveia

- 1 - Colocar no liquidificador 1 chícara de chá com aveia em flocos grossos lavada e 250 ml de água gelada
- 2- Colocar 2 pitadas de sal, canela a gosto, dez gotas de extrato de baunilha e 15 amêndoas
- 3- Bater durante 2 minutos
- 4 – Acrescentar mais 750 ml de água gelada e bater por mais 2 minutos
- 5- NÃO COAR