



Latte vegetale di nocciole: la ricetta per farlo in casa

INGREDIENTI

- nocciole non tostate 200 gr
- acqua 750 - 1.000 ml
(a seconda della diluizione)

PROCEDIMENTO

- 1) Sgusciate le nocciole e mettetele in acqua per 12 ore.
- 2) Trascorse le 12 ore togliete le nocciole dall'acqua.
L'acqua di ammollo non va utilizzata!
- 3) Alterna nell'**estrattore di succo** le nocciole con i 750 ml di acqua pulita.
- 4) Effettua una seconda estrazione, ripassando gli scarti nell'**estrattore di succo**.

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

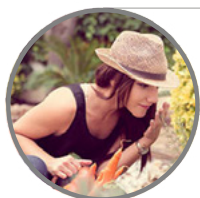
PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Il latte vegetale di nocciole fatto in casa è ricco di **materie azotate** (numerosi sono gli aminoacidi essenziali presenti), di **vitamine A e B e di sali minerali** ed è particolarmente raccomandato ai bambini perché ha un buon sapore che può essere reso più dolce dall'aggiunta di datteri.

Molto nutriente ed energetico, è ricco di preziosissimi **acidi grassi insaturi (omega 3)**.



La ricetta è disponibile anche in versione video, sul canale YouTube di siQuri
https://youtu.be/WF7XC_WIEMo



Neu 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.