

Leche vegetal de almendra y anacardo

Bebidas



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
20 min	4	1000g

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras o anacardos crudos (es importante que sean siempre crudos, ya que los frutos secos tostados se oxidan al someterlos a temperaturas altas). Dejarlos a remojo en agua la noche anterior.
- 4 tazas de agua filtrada.
- 1 pizca de sal del Himalaya o de mar.
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela.
- 1 cucharada de vainilla.
- 1 dátil (acuérdate de quitarle la parte dura de dentro, o provocarás un desastre en la batidora).

PREPARACIÓN

1. Deja las almendras o anacardos en remojo en agua durante toda la noche anterior.
2. Escurre y enjuaga los frutos secos.
3. Coloca todos los ingredientes en la batidora: frutos secos, agua filtrada, sal del Himalaya, canela, vainilla y el dátil (sin la parte dura).

4. Procesa durante 2-3 minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Filtra la mezcla con una bolsa para leches vegetales o un colador fino para separar el líquido de la pulpa.
6. Guarda la leche vegetal en una botella de vidrio en el refrigerador.
7. Consumo dentro de 3-4 días para mantener su frescura y propiedades nutricionales.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

CONSEJO: Esta leche vegetal es perfecta para desayunos, batidos o como base para smoothies detox.

BENEFICIOS PARA DIETA DETOX:

- Almendras crudas: Rico en vitamina E y antioxidantes que protegen las células del daño oxidativo durante la desintoxicación
- Anacardos crudos: Contiene magnesio que apoya la función hepática y la eliminación de toxinas
- Agua filtrada: Hidratación pura sin contaminantes que apoya todos los procesos de desintoxicación
- Sal del Himalaya: Proporciona minerales esenciales y electrolitos que se pierden durante la desintoxicación
- Canela: Estimula la circulación sanguínea y apoya la función hepática para eliminar toxinas
- Vainilla: Contiene antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo durante la desintoxicación
- Dátiles: Proporciona energía natural y fibra que apoya la eliminación intestinal de toxinas

PROPIEDADES DETOX:

- Eliminación de toxinas: Los antioxidantes de los frutos secos apoyan la función hepática
- Hidratación profunda: El agua filtrada hidrata a nivel celular
- Alcalinización: Los ingredientes ayudan a mantener un pH alcalino en el cuerpo
- Energía natural: Proporciona energía sostenible sin azúcares refinados
- Digestión saludable: La fibra natural apoya la eliminación intestinal

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>