

LEITE DE QUINOA

 2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de quinoa

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque de molho por 8 horas. Despreze a água que sobrar. A seguir, bata no liquidificador com 3 copos de água e coe por 3 vezes.
- 2º Rende cerca de 500 ml de leite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	20 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
CORDURA	4 g	4 g	8 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	4 mg	4 mg	0 %