

Unsweetened Vanilla Almond Milk

Serves 4

Ingredients

- 2 cups unroasted, unsalted almonds
- 4 cups of water (split)
- 1 teaspoon vanilla

Directions

1. Soak the almonds in 2 cups of water for 8 hours or overnight.
2. Drain the almonds from the water and place them in a blender with 2 more cups of fresh water and vanilla.
3. Blend the mixture until completely combined. Strain the contents through a fine strainer using a rubber paddle or the back of a spoon to push the liquid through.
4. This almond "milk" will stay fresh up to 4 days in the fridge. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Almond milk is a great substitute for people who are lactose intolerant or sensitive to dairy and cannot consume cow's milk! Almonds are a great source of Vitamin E which promotes eye and skin health!

Leche de almendras y vainilla sin azúcar

4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de almendras sin tostar ni sal
- 4 tazas de agua (divididas)
- 1 cucharadita de vainilla

Instrucciones

1. Remoje las almendras en 2 tazas de agua durante 8 horas o toda la noche.
2. Escurra las almendras del agua y colóquelas en una licuadora con 2 tazas más de agua y vainilla.
3. Licúe la mezcla hasta que esté completamente combinada. Cuele el contenido a través de un colador fino usando una paleta de goma o el dorso de una cuchara para hacer presión al colar el líquido.
4. Esta "leche" de almendras se mantendrá fresca hasta 4 días en el refrigerador. ¡Disfrutar!

Información nutricional

*¡La leche de almendras es un excelente sustituto para las personas que son intolerantes a la lactosa o sensibles a los lácteos y no pueden consumir leche de vaca!
¡Las almendras son una gran fuente de vitamina E que promueve la salud de los ojos y la piel!*