

BEBIDAS · VEGANO

Leche de soja casera

4 raciones 68 kcal

Ingredientes

360 gramos de tofu blanco

720 ml de agua

POR RACIÓN

Proteínas	**7,2 g**
Grasas	**4,3 g**
Hidratos	**1,7 g**
Fibra	**0,3 g**

Elaboración

1. En una batidora de vaso ponemos el tofu en trozos y el agua.
2. Trituramos hasta que todo quede perfectamente integrado.
3. Guarda en una botella y mételo en la nevera.

RECOMENDACIONES

La relación de tofu y agua es de 1:2, es decir el doble de agua que de tofu. Puedes variar la cantidad de agua para ajustar a la textura y densidad que más te guste.

Hecho con CookNest

