



## LECHE DE AVENA

### Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 4 tazas de agua
- 1 taza de agua
- Miel al gusto

### Procedimiento:

1. En un recipiente con tapa, coloca la avena con las 4 tazas de agua. Deja remojar por una noche.
2. Al día siguiente, licua con el agua de remojo más 1 taza de agua y miel al gusto.
3. Licua por 2 minutos. Con un colador fino, cuela la leche.
4. Vierte la leche en un recipiente hermético y mantén en refrigeración hasta por 3 días como máximo.

**Tiempo de preparación:**

10 minutos

**Grado de dificultad:**

Fácil

**Porciones:**

4