



Leite de **Inhame**

www.temperando.com



Leite de Inhame



Para quem tem intolerância à lactose ou à proteína do leite ou algum tipo de alergia as bebidas vegetais, também chamadas de leite vegetal, são excelentes opções.

A variedade de leites vegetais é infinita: de nozes, amêndoas, arroz, aveia, coco e também leite de inhame, que é multifuncional e super nutritivo.

O inhame é um tubérculo pouco utilizado, mas é muito rico nutricionalmente com propriedades depurativas, desintoxicantes e anti-inflamatórias e deveria ser incorporado com mais frequência nas refeições, e essa é uma boa opção para começar a consumir o inhame e uma alternativa para uma bebida mais nutritiva.



O **INHAME** é rico em vitamina A, C e do complexo B, em especial vitamina B6, que ajuda a reduzir riscos de doenças cardíacas.

Além disso é fonte de potássio, cálcio e ferro e possui baixo índice glicêmico.

Ajuda, ainda, a fortalecer o sistema imunológico, na prevenção de doenças, e tem propriedades anti-inflamatórias, dentre outros.

Ainda tem dúvidas de que é um super alimento para ser adicionado no seu dia a dia?



E fazer os leites ou bebidas vegetais é super fácil.

Basta, em geral, bater o vegetal pretendido com água e depois passar por uma peneira ou um pano bem limpo para separar o resíduo sólido.

Eu comprei um coador de pano, desses de coar café, específico para coar os leites vegetais aqui em casa, já que não consumimos mais leite de vaca, a não ser para preparar o Kefir.



Veja como fazer Leite de Inhame:

Leite de Inhame

[Salvar](#) [Imprimir](#)

Autor: Kelly – www.temperando.com

Ingredientes

- 2 inhames médios (300gr ou 1 xícara bem cheia)
- 3 xícaras de água morna (750ml), para preparar o leite
- água o suficiente para deixar de molho

Modo de Preparo

1. Descasque o inhame, corte em cubos grandes e coloque em um recipiente.
2. Cubra com água e deixe de molho por 8 a 12 horas.
3. Coe, descarte a água.

4. Coloque o inhame dentro de um liquidificador e coloque a água morna.
5. Bata por aproximadamente 3 minutos.
6. Coe em uma peneira fina ou em um coador de pano (uma frauda ou um voal também fazem a mesma função).
7. O leite está pronto. Pode ser armazenado por até 3 (três) dias na geladeira.
8. O resíduo pode ser utilizado em preparações de bolos, cookies.

Notas

Você pode ainda fazer o leite com o inhame cozido, se preferir. Cozinhe o inhame descascado por 3 minutos e depois bata com água.

Gostou?! dá um joinha no vídeo!

Deixe um comentário ou uma sugestão e não se esqueça de curtir a Página do Temperando no [Facebook](#) e se Inscrever no [Canal do Youtube](#)!

Siga também no Instagram [@temperandoblog](#).

<https://www.temperando.com/2016/07/leite-de-inhame/>



TEMPERANDO
RECEITAS DA MINHA COZINHA

São Paulo, SP, 30 Abril de 2017

Mkmouse