

### **Las Leches vegetales**

- Son perfectas para las personas con anemia.
- Son antiinflamatorias.
- Estimulan la creación de serotonina.
- Es un antidepresivo natural. Además logrará aumentar la concentración mental durante la rutina diaria. Estará de mejor humor y podrá afrontar los problemas de una forma más adecuada.
- Muy buena para las personas con intolerancia a la lactosa.
- Ayuda a mantener la salud cardiovascular.
- Contiene L-arginina e ibuprofeno, por lo que se recomienda para evitar la formación de trombos y coágulos.

### **Receta de la leche de Almendras**

1. Remojar una taza de almendras con agua durante toda la noche. Si la vá a hacer durante el día, déjarla remojando por cuatro (4) horas mínimo y ocho (8) horas como máximo. Pero no olvide enjuagar muy bien las almendras y tirar el agua en la cual se remojaron.
2. Licuar las almendras con 2 tazas de agua y una una pizca de sal de mar y un endulzante: puedes usar dátiles, o Panela.
3. Colar en paño de algodón y listo refrigerar.