

**5** Guarda en el refrigerador la botella de vidrio o plástico esterilizada.



### CONSIDERACIONES GENERALES



**Tiempo de elaboración**  
2 sesiones, una de 10 y otra de 35 minutos



**Caducidad**  
de 2 a 4 días



**Rendimiento**  
1 litro

- Para mejorar el sabor, puedes añadir algún saborizante, azúcar o sustituto
- Los residuos de las semillas o cereales molidos pueden aprovecharse, ¡no los tires!

Elaboró: Concepción Guzmán. Revisó: Ivon Castañeda Cerdá. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.



#### Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,  
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140  
Ciudad de México.

#### Horario de atención de:

9 a 19 horas de lunes a viernes  
y de 10 a 18 horas los fines  
de semana y días festivos.

**Twitter:** @Profeco

**Facebook:** Profecooficial

**YouTube:** ProfecoTv

**Instagram:** revistadelconsumidormx

**Teléfono**  
del **consumidor**  
(55)5568 8722 - 800 4688722



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

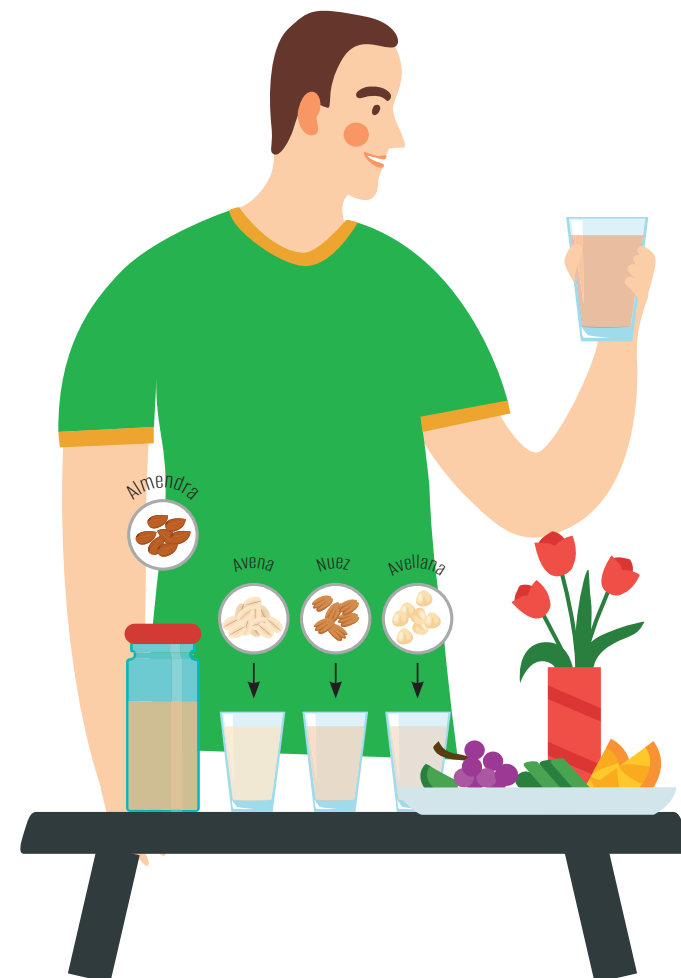
**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR



[gob.mx/profeco](http://gob.mx/profeco)

# Tecnología Doméstica PROFECO

## PREPARA TU PROPIA BEBIDA VEGETAL



CGED-DEC



# PREPARA TU PROPIA BEBIDA VEGETAL

## AVENA

## ALMENDRA

## AVELLANA

## NUEZ

### INGREDIENTES

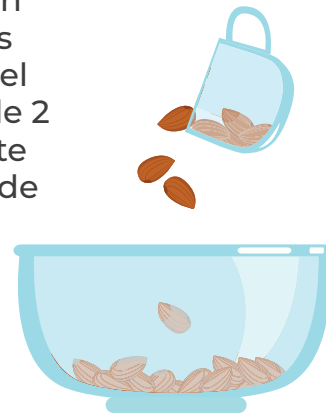
- 2 tazas de agua potable para remojar las semillas
- 4 tazas de agua potable para la molienda
- Leguminosa o cereal a elegir:
  - 150 g de avena
  - 150 g de almendras
  - 150 g de avellanas
  - 150 g de nuez

### UTENSILIOS

- 1 taza (250 ml)
- 1 colador
- 1 lienzo de tela o manta de cielo de unos 30 X 30 cm
- 1 recipiente de vidrio o bandeja de plástico de 2 L de capacidad
- 1 licuadora
- 1 botella de vidrio o plástico de 1 L con tapa y esterilizada

### PROCEDIMIENTO

- 1** Hidrata el cereal o semilla con las dos tazas de agua en el recipiente de 2 litros durante un mínimo de 12 horas



- 2** Pasado el tiempo, cuela y coloca en la licuadora el cereal o semilla



- 3** Agrega las 4 tazas de agua y licúa



- 4** Filtra esta mezcla al recipiente limpio utilizando el lienzo de tela

