



"QUEIJO" VEGANO - AMENDOIM

 33 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de amendoim em grão
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o amendoim de molho por 12 horas
- 2º Após, descasque.
- 3º Bater no liquidificador com água [200ml a 500ml].
- 4º Coe com um pano de cozinha limpo ou tipo fralda de pano limpo apertando até sair a parte líquida. A massa residual, pode guardar para fazer outras receitas.
- 5º Leve para ferver por 20 minutos, mexendo sem parar para não grudar no fundo. Desligue o fogo e acrescente 1 colher de chá de sal.
- 6º Adicione suco de meio limão, coloque em um recipiente fechado e deixe descansando por horas até talhar.
- 7º Após esse tempo, coe novamente, deixando escorrer o soro [coloque no pano em uma peneira e a peneira suspensa num pote, onde cairá o soro residual]. A medida que for dessorando vá colocando um peso [com 1 saco de feijão, por exemplo] em cima da massa para ajudar a espremer e dessorar mais, até parar de pingar.
- 8º Quando estiver consistente, desenforme e sirva.
- 9º Se quiser um sabor de queijo, adicione levedura nutricional depois de talhado, Misture e leve para coar conforme passo 7.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	564 kcal	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	26 g	8 g	10 %
GORDURA	49 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	3 g	10 %
SÓDIO	249 mg	76 mg	3 %