



"QUEIJO" VEGANO - CASTANHA DE CAJU

Receita da Chef Teka Laury | Vita Nutrire

 20.5 porções

INGREDIENTES

- 1/4 xícara de chá de castanha de caju crua sem sal [34 g]
- 300 ml de água mineral natural ou 1 e 1/2 xícara
- 2 colheres de sopa de polvilho doce ou azedo
- 1 colher de sopa de levedura nutricional em flocos [15 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de sopa de agar agar refinado [5 g]
- 1 colher de chá de suco de limão, cru
- 1/3 xícaras de chá de óleo vegetal, coco [72 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Hidrate as castanhas deixando de molho em água por 12 horas ou em água quente por 50 minutos. Então escorra; 2. Coloque as castanhas hidratadas e escorridas no liquidificador junto com o restante dos ingredientes e metade da água. Bata até ficar um creme lisinho, sem pedacinhos; 3. Então acrescente o restante da água e bata por mais 1 minuto; 4. Despeje o líquido em uma panela e cozinhe em fogo baixo mexendo sempre, até engrossar e ferver. Se ficar alguns pelotinhos, bata com o fouet ou na batedeira por alguns instantes; 5. Transfira para um pote e guarde na geladeira destampado, até esfriar. Depois de frio, tampe. Ele fica um queijo cremoso ótimo para colocar na pizza, no pão e sobre pratos que vão ao forno para grelhar. Ele grelha. 6. Para fazer o pão da foto, passe o queijo no pão enquanto aquece uma frigideira anti aderente. Quando estiver quente, vire o pão com a parte do queijo direto na frigideira e espere dourar. Tá pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	49 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	9 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
CORDURA	17 g	4 g	8 %
CORDURAS SATURADAS	12 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	456 mg	114 mg	5 %