

VEGANELA (FROMAGE TYPE PANELA)



Option de fromage vegan. Riche en protéines. Excellent pour tartiner pour une snack ou collation ou personnes intolérantes au lactose. Option respectueuse avec la consommation des produits animaux. Super pour un apéro healthy friendly. Riche en lipides végétales.

 30 minutes 23 heures 6 Portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 30 grammes d'oignon, cru
- 10 grammes de levure alimentaire
- 400 grammes d'eau minérale [aliment moyen]
- 5 cuillères à café de miso [55 g]
- 5 grammes d'ail, cru
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, non iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [6 g]
- 10 grammes de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile de pépins de raisin [20 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre tous les ingrédients dans le blender.
- 2° Cuire la préparation dans une casserole a feu moyen.
- 3° Quand elle commence a épaissir, cuire 3 minutes de plus.
- 4° Verser immédiatement dans des moules.
- 5° Réfrigérer au moins 3 heures.
- 6° Démouler et déguster.
- 7° **Conservation 6 jours en réfrigération.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION 100 G (100 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	75 kcal	4 %
PROTÉINES	4 g	4 g	8 %
GLUCIDES	8 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	14 %
SODIUM	517 mg	517 mg	22 %