



QUESO FIRME DE GIRASOL

Foto y receta Taller alimentación VEGetariaANA - Lic. Laura Perziano

 8 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de semilla de girasol PELADAS
- 3 cucharadas soperas de levadura NUTRICIONAL de cerveza [se recomienda marca TITÁN en copos]
- 3 cucharaditas té de goma xántica y goma guar GOLSA [15 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 taza y media de agua sin gas
- 2 cucharaditas de orégano [4 g]
- 1 pisca de ajo en polvo
- 1 pisca de comino opcional
- Aceite de oliva en cantidad necesaria para untar el molde
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Disolvemos el agar agar en el agua y ponemos a hervir por 5 o 6 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue en el fondo.
- 2º Metemos el resto de los ingredientes en una licuadora [yo use minipimer] y cuando esté listo el agar agar lo mezclamos con el resto y licuamos hasta que quede una mezcla fina y uniforme.
- 3º Una vez que tenemos la mezcla anterior lista, lo ponemos en un recipiente previamente aceitado y espolvoreado con el pimentón [es más que nada para darle color a la parte externa del quesito]
- 4º Dejamos que repose hasta que esté tibio y lo mandamos a la heladera [destapado]. Más o menos a la hora, cuando esté bien frío, lo tapamos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [66 g]	% DDR
ENERGÍA	208 kcal	137 kcal	7 %
GRASA	16 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	457 mg	301 mg	13 %
H. CARBONO	7 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	—