

**MOZZARELA VEGANA CASERA**

Receta e imagen de NUTRITIVAS - @nutricc_ @estiloplanta

 6 porciones**INGREDIENTES**

- 24 unidades de castaña, tostada [media taza aprox]
- 3 cucharadas de postre al ras de levadura nutricional de cerveza en polvo [Nutrileva] [30 g]
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 cuchara de café de vinagre
- 1 cucharadita de sal común y ajo en polvo opcional

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las castañas de cajú para que se ablanden por 15 minutos. Si podés tener ya remojuadas por 8 horas mejor todavía!
- 2º Procesar todos los ingredientes por 1 minuto o por el tiempo que sea necesario hasta tener un líquido liso, sin grumos y sin trocitos de castañas.
- 3º Cocinar en una cacerola a fuego directo revolviendo constantemente. Al cabo de un minuto se empiezan a formar unos grumos bastante grandes y está bien, simplemente continuar revolviendo hasta que se forme una pasta uniforme como en la foto.
- 4º Cocinar un minuto más y servir caliente como para un dip o para rellenar un sándwich, incluso para una pizza o como método de unión en una tarta. Tip: También se puede guardar frío en la heladera de 2-3 días pero la consistencia será más sólida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [31 g]	% DDR
ENERGÍA	244 kcal	76 kcal	4 %
GRASA	4 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	230 mg	72 mg	3 %
H. CARBONO	41 g	13 g	4 %
AZÚCARES	6 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	—