

TEMPEH EM CASA

 2 horas 23 horas e 55 minutos 100 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de soja em grão
- 6 colheres de sopa de vinagre de maçã Mundo Verde Seleção (60 g)
- 20 gramas de bebida, água de torneira

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para fazer o tempeh em casa, é necessário apenas de 600 g de grãos de soja seca, 6 colheres (de sopa) de vinagre, 1 colher (de chá) de fermento para tempeh e água. O passo a passo para fazer o tempeh em casa é: Colocar os grãos de soja em uma bacia e cobrir com a água, deixando de molho por 8 horas; Escorrer a água retirar a casca da soja, esfregando os grãos com as mãos; Transferir os grãos de soja para uma panela e cobri-los totalmente com água e o vinagre, levando ao fogo para cozinhar por 30 minutos; Retirar a água do cozimento e retornar os grãos para panela, levando ao fogo baixo até secarem bem; Deixar a soja esfriar e polvilhar nos grãos o fermento para tempeh, misturando tudo com uma colher por cerca de 1 minuto; Colocar a mistura em sacos individuais, fechando-os e pressionando bem com as mãos; Deixar os sacos em um lugar escuro e com temperatura entre 30 e 32 °C, por cerca de 36 a 48 horas; Por fim, retirar o tempeh do sacos, cortar em fatias ou cubos e consumir. O tempeh pode ser armazenado em geladeira por até uma semana ou no congelador por até 3 meses.
- 2º Para fazer o tempeh em casa, é necessário apenas de 600 g de grãos de soja seca, 6 colheres (de sopa) de vinagre, 1 colher (de chá) de fermento para tempeh e água. O passo a passo para fazer o tempeh em casa é: Colocar os grãos de soja em uma bacia e cobrir com a água, deixando de molho por 8 horas; Escorrer a água retirar a casca da soja, esfregando os grãos com as mãos; Transferir os grãos de soja para uma panela e cobri-los totalmente com água e o vinagre, levando ao fogo para cozinhar por 30 minutos; Retirar a água do cozimento e retornar os grãos para panela, levando ao fogo baixo até secarem bem; Deixar a soja esfriar e polvilhar nos grãos o fermento para tempeh, misturando tudo com uma colher por cerca de 1 minuto; Colocar a mistura em sacos individuais, fechando-os e pressionando bem com as mãos; Deixar os sacos em um lugar escuro e com temperatura entre 30 e 32 °C, por cerca de 36 a 48 horas; Por fim, retirar o tempeh do sacos, cortar em fatias ou cubos e consumir. O tempeh pode ser armazenado em geladeira por até uma semana ou no congelador por até 3 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (7 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	12 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	9 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	15 g	1 g	1 %
GORDURA	10 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	0 g	1 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %