

TEMPEH

O tempeh é um alimento obtido através da fermentação dos grãos de soja

 8 horas e 30 minutos 14 porções

INGREDIENTES

- 600 gramas de soja em grão seca
- 6 colheres de sopa de vinagre, destilado (89 g)
- 1 colher de chá de fermento para tempeh (4 g)
- 3 xícaras de chá de bebida, água de torneira (711 g)

MÉTODO DE PREPARO

1. Colocar os grãos de soja em uma bacia e cobrir com a água, deixando de molho por 8 horas;
2. Escorrer a água retirar a casca da soja, esfregando os grãos com as mãos;
3. 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;
4. Retirar a água do cozimento e retornar os grãos para panela, levando ao fogo baixo até secarem bem;
5. Deixar a soja esfriar e polvilhar nos grãos o fermento para tempeh, misturando tudo com uma colher por cerca de 1 minuto;
6. Colocar a mistura em sacos individuais, fechando-os e pressionando bem com as mãos;
7. Deixar os sacos em um lugar escuro e com temperatura entre 30 e 32 °C, por cerca de 36 a 48 horas;
8. 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 (100 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	86 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	10 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	3 mg	3 mg	0 %