



10 receitas incríveis de

Leites e queijos veganos



Leite de coco

saboroso e nutritivo

INSUMOS

- 1 xíc de polpa de coco
- 4 xíc de água

UTENSÍLIOS

- liquidificador
- peneira/voal

COMO FAZER

Cubra a polpa de coco em um recipiente com água quente e deixe descansar por 15 minutos. Adicione o restante da água e bata em liquidificador por um ou dois minutos. Coe com uma peneira ou voal.

dificuldade: ● ● ○ ○ ○

tempo: 5 minutos + 15 minutos de descanso



PALEO



SEM LACTOSE



100% NATURAL

NOTA: Você pode saborizar o leite adicionando extrato de baunilha natural, canela ou adoçante de sua preferência.

Leite de amendoim

diferente e acessível

insumos

- 1 xíc de amendoim
- 4 xíc de água
- 1 pitada de sal rosa
- essência de baunilha natural

utensílios

- liquidificador
- peneira/voal

como fazer

Deixe os amendoins de molho por 8 horas trocando a água algumas vezes. Descarte a água e bata no liquidificador o amendoim com água filtrada, sal e essência de baunilha. Coe com o auxílio de uma peneira/voal.

dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

tempo: 8 horas de molho + 5 minutos



SEM QUÍMICOS



RICO EM PROTEÍNA



VEGANO

nota: Utilizar amendoim torrado deixa o leite mais escuro, tornando o sabor mais intenso e interessante.

maionese de castanhas

a versão vegana

insumos

- 1/2 xíc de castanha do pará
- 1/2 xíc de amêndoas
- 1/4 xíc de azeite de oliva
- 1/4 xíc de água
- 1 cs de suco de limão siciliano
- 1/2 cs de missô
- alho em pó
- sal rosa

utensílios

- liquidificador

como fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

tempo: 5 minutos



SEM GLÚTEN



GORDURAS BOAS



RICO EM FIBRAS

nota: Você pode trocar a castanha do pará e a amêndoas por qualquer outra castanha de sua preferência.

Parmesão vegano

melhor que o original

INSUMOS

- 150g de farinha de amêndoas
- 4 cs de levedura nutricional
- 1 cc de alho em pó
- 1 cc de sal rosa
- 1 cc de gergelim branco

UTENSÍLIOS

- colher
- pote de vidro

COMO FAZER

Misture todos os ingredientes e guarde em um pote de vidro.

dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

tempo: 5 minutos



LOW CARB



SEM CONSERVANTE



SEM ORIGEM
ANIMAL

NOTA: Você pode trocar a castanha do pará e a amêndoas por qualquer outra castanha de sua preferência.

ricota

rápida e prática

insumos

- 1 xíc de resíduo do leite vegetal
- 3 cs ervas finas
- 2 cs de azeite de oliva
- suco de 1/2 limão
- sal

utensílios

- colher
- bowl

como fazer

Com a colher, misture todos os ingredientes.

dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

tempo: 5 minutos



SEM QUÍMICOS



GORDURAS BOAS



PODE CONGELAR

nota: Você pode trocar as ervas finas por temperinhos frescos. Vale ainda adicionar alho em pó ou cúrcuma para maiores benefícios.

Catupiry de Tofu

simples e cremoso

Insumos

- 250g de tofu
- 1/4 xíc de azeite
- sal rosa

Utensílios

- mixer



Como fazer

Bater tudo no mixer até obter uma mistura homogênea.

dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

tempo: 5 minutos



100% NATURAL



LOW CARB



VEGANO

Nota: Se possível utilize um tofu de origem orgânica. Você pode adicionar temperinhos secos ou frescos.

queijo tipo cheddar

para incrementar seus pratos

insumos

- 2 xíc de semente de girassol
- 1 xíc de água + 2 xíc de água
- 2 cs de levedura nutricional
- 1 cs de polpa de tomate
- 1 cs de cebola em flocos
- 1 cs de missô
- 2 cc de páprica
- 2 cc de agar agar
- 1 cc de mostarda em pó

- 1 cc de alho em pó
- 1 cc de açafrão
- 1 pitada de sal
- suco de 1/2 limão

utensílios

- liquidificador
- panela

como fazer

Bata as sementes de girassol juntamente com duas xícaras de água no liquidificador até obter uma pasta homogênea. Adicione os demais ingredientes e bata novamente. Em uma panela, misture o agar agar com uma xícara de água e ferva por cerca de 2 minutos até diluir bem. Adicione o creme à mistura de agar agar e cozinhe por mais 2 minutos. Transfira para um bowl para endurecer.

dificuldade: ● ● ● ○ ○

tempo: 10 minutos + 2 horas para endurecer



SEM GLÚTEN



SEM ORIGEM
ANIMAL



SEM CORANTE

nota: Você pode trocar a semente de girassol por castanha de caju. Se não adicionar agar agar e não levar ao fogo, o resultado será um queijo cheddar cremoso.

Cappuccino

para fãs de café

INSUMOS

- 200ml de leite vegetal
- 2 cc de café solúvel
- 1 cc de cacau
- 1 cc de canela
- 1 cs de xylitol

UTENSÍLIOS

- panela

COMO FAZER

Aqueça o leite vegetal em fogo baixo e depois misture os demais ingredientes até homogeneizar.

dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

tempo: 5 minutos



SEM AÇÚCAR



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

NOTA: Você pode trocar o xylitol por açúcar de coco ou outro adoçante de sua preferência. O café solúvel pode ser substituído por um shot de café espresso. Experimente quente ou gelado.

achocolatado

versão funcional

insumos

- 200ml de leite de amêndoas
- 2 cs de chocolate 70%
- 1 cs de xylitol
- 1/2 cs de cacau
- 1/2 cc de goma guar
- pitada de canela

utensílios

- panela

como fazer

Aqueça o leite de amêndoas no fogo e depois adicione os demais ingredientes. Continue mexendo até derreter o chocolate. Decore com nibs de cacau ou raspas de chocolate.

dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

tempo: 5 minutos



LOW CARB



SEM GORDURA
HIDROGENADA



VEGANO

nota: Você pode trocar o xylitol por açúcar de coco ou outro adoçante de sua preferência. A goma guar é opcional, ela só deixa o seu achocolatado mais cremoso. Ao invés de adicionar canela você pode optar por pimenta caiena.

golden milk

receita da ayurveda

insumos

- 200ml de leite vegetal
- 1/2 cc de cúrcuma
- 1/4 cc de canela
- 1 cc de óleo de coco
- pitada de gengibre
- pitada de pimenta do reino

utensílios

- panela

como fazer

Misture tudo em uma panela e aqueça em fogo baixo sem fervor.

dificuldade: ● ○ ○ ○ ○

tempo: 5 minutos



SEM ORIGEM
ANIMAL



SEM QUÍMICOS



ANTIOXIDANTE

nota: Se desejar adoçar o seu Golden Milk, opte por um adoçante natural como stévia, açúcar de coco ou mel.



www.holynuts.com.br

@holynutsbrasil