

LEITES & Manteigas

VEGETAIS

RECEITAS CASEIRAS

MELISSA KING

Tradução de Carla Melibeu

EDITORA
ALAÚDE

Sumário

<i>Introdução</i>	11	Chocolate quente de leite de castanha de caju	50
Por que usar o leite vegetal?	11	<i>Receita-bônus:</i>	
Por que usar a manteiga vegetal?	13	Chantili de coco	51
Tipos de leites e manteigas vegetais	15	Chai latte com especiarias	53
Benefícios de leites e manteigas vegetais	16		
Ingredientes	18		
Equipamentos	23		
Dicas de cozinha	27		
<i>Leites vegetais</i>	31	Manteigas vegetais	55
Leite vegetal básico	33	Manteiga vegetal básica	56
Leite de castanha de caju e chocolate	37	Manteiga de amendoim clássica	59
Leite de castanha-do-pará e morango	39	Manteiga de castanha de caju e melado com toque de sal	61
Leite de avelã e baunilha	42	Manteiga cremosa de pistache	63
Leite de pistache e especiarias	45	Pasta de avelã e chocolate	64
Leite de semente de girassol	46	Pasta de amendoim e chocolate	68
		Manteiga de amêndoa, xarope de bordo e baunilha	71
		<i>Receita-bônus: Donuts e sanduíches de maçã</i>	72
		Manteiga de noz-pecã e canela	75
		Pasta de macadâmia, bordo e canela	76

Pasta pedaçada de banana e nozes 80

Receita-bônus: Fudge congelado de banana e nozes 81

Manteiga de castanha-do-pará com "caramelo" salgado 83

Manteiga de semente de girassol 85

Como aproveitar a polpa de oleaginosas 87

Polpa vegetal básica 88

Panqueca de banana e manteiga de amendoim (sem cereais) 91

Receita-bônus: Calda de chocolate 93

Bolinhas energéticas (sem cereais) 95

Bolinhas proteicas 97

Cookies de melado e amêndoa 99

Granola de amêndoa, bordo e baunilha 101

Café da manhã 105

Muffins de geleia e manteiga de amêndoa 107

Receita-bônus: Geleia caseira 108

Muffins de banana, nozes e aveia 109

Muffins de banana com recheio de chocolate e avelã 113

Granola de manteiga de amendoim 115

Receita-bônus: Cookies de granola de manteiga de amendoim 116

Donut de manteiga de amendoim e gotas de chocolate 119

Cookies de manteiga de amêndoa com quatro ingredientes 121

Mingau prático de aveia com "caramelo" e noz-pecã 124

Pudim de chia e frutas vermelhas 128

Smoothies 131

Smoothie verde de banana e morango 133

Smoothie de chocolate e manteiga de amêndoa 135

Smoothie de frutas vermelhas e couve 138

Smoothie saudável de chocolate 139

Smoothie proteico tropical 142

Smoothie de geleia e manteiga de amendoim 145

Smoothie de creme e laranja 147

Smoothie de torta de maçã 149

Delícias sem forno **151**

Tortinha de morango e creme de castanha de caju	153
Torta de coco, chocolate e avelã	155
Trufa de castanha de caju e melado com toque de sal	159
Fudge de coco e chocolate branco	161
Fudge de manteiga de amendoim e chocolate	165
Musse de manteiga de amêndoa	167
Barrinhas de brownie	169
Bolinhas de massa de cookie	173
Forminhas de chocolate com banana e manteiga de amêndoa	175

Delícias de forno **179**

Cookies de amêndoa e coco	181
Sandwiches de cookies de manteiga de amêndoa	183
Brownie de chocolate e manteiga de amendoim	187
Cookies de macadâmia e gotas de chocolate	189

Cookies de manteiga de castanha de caju com recheio de chocolate 193

Blondie de manteiga de amêndoa (sem farinha) 195

Barrinha de granola e manteiga de amendoim (feita na panela elétrica) 199

Sorvetes **201**

Sorvete de manteiga de amendoim com três ingredientes 203

Sorvete de chocolate e avelã 205

Sorvete de pistache 209

Sorvete de chocolate e manteiga de amendoim 211

Sorvete de banana e macadâmia 215

Inspirações 217

Agradecimentos 218

Índice remissivo 219



Leite de amêndoas

Leite vegetal básico

O PROCESSO DE preparo do leite vegetal básico é fácil e parecido para todas as variedades de oleaginosas. Essa fórmula básica serve bem para leites de amêndoa, castanha-do-pará, castanha de caju, avelã e pistache. As oleaginosas devem ficar de molho na água, de preferência da noite para o dia. Veja mais dicas sobre como deixar as oleaginosas de molho na seção “Dicas de cozinha” na página 27. Depois do liquidificador, a maioria dos leites vegetais deve ser passada por um saco de voal ou tecido fino de algodão próprio para leites vegetais. A melhor dica que posso dar é: esteja sempre preparado. Tenha todos os materiais e utensílios à mão. Dessa forma, reduz-se a bagunça. Confie em mim.

RENDIMENTO: 4 XÍCARAS (960 ML)

1 xícara de oleaginosas cruas e sem sal
inteiras (125 g) ou quebradas (70 g)
3½ a 4 xícaras (840 a 960 ml) de água

ADOÇANTES OPCIONAIS:

1 colher (chá) de semente de fava de
baunilha (veja página 21)
½ colher (chá) de extrato de baunilha
1 tâmara sem caroço
2 colheres (sopa) de xarope de bordo
(maple syrup)

1. Deixe as oleaginosas de molho durante a noite. Gosto de usar potes de vidro (960 ml) para fazer essa etapa. Uso água filtrada. A água não precisa estar em uma temperatura específica. Coloque as oleaginosas no pote. Coloque água suficiente para cobrir, deixando de 2,5 a 5 cm a mais. Elas incham de leve durante a demoradia. De manhã, escorra-as e enxágue-as bem.
2. Coloque as oleaginosas no copo de um liquidificador potente com 3½ xícaras (840 ml) de água (veja as observações na próxima página).

continua

Bata por 2 minutos. Começo batendo na velocidade baixa. Aos poucos vou aumentando a velocidade.

3. Apoie uma peneira fina em cima de uma tigela grande. Forre a peneira com um tecido fino de algodão ou um saco de voal próprio para leites vegetais.
4. Despeje o leite batido por cima do tecido ou do saco de voal. Nessa hora, gosto de deixar a gravidade agir sozinha. Leva mais ou menos 5 minutos para a maior parte do líquido cair na tigela.
5. Pegue o saco ou tecido e aperte delicadamente. Você vai ver que vai sair uma grande quantidade de líquido. Continue espremendo até sentir que o líquido acabou. É uma boa ginástica para as mãos!
6. Se quiser, junte o adoçante de sua escolha e bata novamente por 2 minutos.
7. Coloque a polpa numa assadeira forrada com papel-manteiga. Fica uma massa úmida e com grumos. Com os dedos mesmo, esfarelo a polpa e espalhe-a pela assadeira, para que seque com mais facilidade. Não jogue a polpa fora! Há várias formas de aproveitá-la, como vamos ver mais adiante (veja

na seção “Como aproveitar a polpa de oleaginosas”, na página 87).

8. Com o auxílio de um funil, passe o leite vegetal para o pote de vidro. Guarde-o na geladeira de 3 a 4 dias, ou no freezer por até 2 meses.

OBSERVAÇÕES

- * Se quiser adicionar um ou dois adoçantes a essa receita, comece juntando a semente de fava de baunilha, que adoça as preparações sem aumentar a quantidade de açúcar. Coe o leite antes de adicionar o adoçante. Se o leite for adoçado no início do processo, pedaços do ingrediente vão ficar presos na peneira; isso acontece muito com a tâmara. Eu a adiciono depois de coar o leite. Devolvo ao liquidificador e bato mais 2 minutos para deixar a mistura bem homogênea. Se você usar o extrato de baunilha, o leite ficará com leve gosto alcoólico, já que a receita não vai ao fogo.
- * Conforme você for explorando os diferentes tipos de oleaginosas, vai notar que nem todas precisam ser coadas depois do liquidificador. Algumas oleaginosas, como castanha de caju e pistache, formam um pó finíssimo que passa direto pelo

tecido ou saco de voal. Para essas oleaginosas, eu simplesmente bato no liquidificador, ponho no pote, deixo gelar na geladeira e sirvo.

- * Não se assuste quando tirar o leite da geladeira e perceber que ele se separou. Basta agitá-lo que ele volta ao normal. O leite vegetal não contém espessantes, emulsificantes nem estabilizadores para deixá-lo homogêneo.
- * Se o seu liquidificador não for do tipo profissional, use o comum. Nesse caso, faça o leite em pequenas porções – cerca de $\frac{1}{2}$ xícara (65 g) de oleaginosas com $1\frac{1}{4}$ xícara (420 ml) de água de cada vez.
- * A maioria dos leites vegetais dura de 3 a 4 dias na geladeira, tempo suficiente para usar em vitaminas e no preparo de receitas. A validade um tanto curta dos leites vegetais é justamente o motivo de eu não fazer quantidades maiores. Os leites vegetais industrializados duram mais porque contêm conservantes.

PREPARO: cerca de 15 minutos (sem incluir o tempo de demolha), mais 2 horas de forno para desidratar a polpa para aproveitamento futuro (veja página 87)

