



# Meus Primeiros Queijos Veganos

26 receitas para viver sem laticínios



A PROJECT BY

animaleQUALITY

# Introdução:

Como sabem, nossa maior inspiração no [Love Veg](#) é acabar com a exploração dos animais, oferecendo alternativas à carne, ovos, leite e derivados. Este livro de receitas é muito especial para mim; guardo no coração o processo criativo de cada receita.

Sempre senti uma profunda tristeza ao pensar nas vacas na indústria leiteira. São animais que sofrem durante toda a sua vida. Desde o nascimento, são submetidas a várias práticas, como a retirada dos chifres, mas há uma crueldade que vai além do que podemos ver ou imaginar. As vacas estão lá para serem mães e o leite que produzem deveria ser para seus filhotes, pois, como todos os mamíferos, a amamentação é parte fundamental do ciclo de vida. **Não há nada de natural na indústria do leite.**

As vacas são inseminadas artificialmente e ao darem à luz, têm seus bezerros retirados imediatamente. Os machos já são mortos logo após o nascimento e as fêmeas ficam isoladas e presas em pequenas casinhas, para, quando adultas, se tornarem as próximas vacas produtoras da fazenda. Depois de darem a luz, são ordenhadas por meses. Quando o leite acaba, o ciclo recomeça com inseminação, gravidez e separação de suas crias. No processo, muitas vezes sofrem doenças dolorosas, não recebem atenção veterinária e seu bem-estar é negligenciado.

Em fazendas industriais, vivem em currais dos quais saem apenas para serem ordenhadas por máquinas. São privadas de todo comportamento natural e o mais difícil de tudo é que seu instinto materno mais forte é suprimido. Elas nunca passam tempo e nem alimentam seus filhos.

Esse cruel ciclo de partos e separação de seus filhotes é completamente desnecessário se eliminarmos nosso consumo de laticínios. **No Brasil, cerca de 17 milhões de vacas são exploradas por seu leite.** Não consigo nem imaginar essa quantidade de animais em minha cabeça, muito menos a quantidade de sofrimento que acumulam.



É por isso que ofereço a você essas deliciosas receitas, para que você possa ajudar as vacas e seus bezerros e ao mesmo tempo comer de maneira saborosa. **Todas são receitas fáceis, econômicas e nutritivas.**

Desejo que as aproveite tanto quanto eu e lembre-se sempre de que não precisamos do leite das vacas para viver, muito menos para desfrutar de nossas sobremesas e pratos favoritos. **Há uma infinidade de alternativas antes de decidirmos fazer essas amorosas mães sofrerem.**

*Con cariño,*

**Katya**

# Índice:

## Queijos

1. Queijo de Amendoim
2. Queijo de Amêndoas
3. Queijo de Grão-de-Bico
4. Queijo Cheddar Cremoso
5. Queijo Creme de Sementes
6. Queijo de Arroz
7. Queijo Branco
8. Queijo de Batatas para Gratar
9. Queijo de Aveia
10. Queijo tipo Cheddar de Batata-Doce
11. Queijo tipo Feta
12. Queijo Parmesão de Sementes
13. Requeijão de Sementes

# Índice:

## Creμες

- 14. Creme de Sementes
- 15. Creme de Grão-de-Bico
- 16. Creme Doce para Sobremesas
- 17. Manteiga de Alho com Orégano e Pimenta

## Leites

- 18. Leite de Amêndoas
- 19. Leite de Amendoim
- 20. Leite de Nozes
- 21. Leite de Sementes de Girassol
- 22. Leite de Aveia
- 23. Leite de Coco Ralado
- 24. Leite de Arroz
- 25. Leite de Quinoa
- 26. Leite de Soja



## *O que é a levedura nutricional e onde você pode encontrá-la*

A levedura nutricional é geralmente obtida através da fermentação da glicose da cana-de-açúcar ou da beterraba. Rica em proteínas, fibras, minerais e vitaminas do complexo B, tem cor dourada e é vendida em flocos ou grânulos. **Seu sabor e textura lembram o queijo. Por isso, é tão popular na culinária à base de plantas.**

Agora, onde você pode encontrá-la? É fácil encontrá-la em lojas especializadas em comida

vegana ou vegetariana, mas devido à sua popularidade, você também vai encontrá-la em lojas de produtos a granel e até mesmo em alguns supermercados.

Se você não conseguir encontrá-la na sua cidade e não quiser comprar pela internet, pode fazer as receitas sem ela e ainda assim ficarão igualmente deliciosas.

# Queijo de Amendoim

## Ingredientes:

- 1 xícara de amendoim natural sem casca
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- ¼ de xícara de vinagre de maçã
- ½ colher de sopa de sal
- ¼ de xícara de levedura nutricional
- 5 colheres de sopa de amido de milho
- Água
- 1 colher de sopa de manteiga vegetal / vegana (opcional)

## Preparo:

Deixe os amendoins de molho por pelo menos quatro horas em duas xícaras de água. Depois desse tempo, escorra e reserve.

Bata no liquidificador por um minuto com os demais ingredientes, exceto a manteiga vegetal. Em uma panela, derreta a manteiga e despeje a mistura; em fogo médio, mexa com uma colher de pau ou com um mixer manual.

Cerca de um minuto depois (sem parar de mexer), a mistura terá a consistência de queijo derretido. Prepare uma forma hermética, despeje a mistura, deixe esfriar à temperatura ambiente, tampe e refrigere por pelo menos 24 horas antes de comer.

**Você poderá desenformá-lo facilmente, inclusive ralá-lo.** Embora não seja um queijo muito firme, permite que você o use como usaria um queijo muçarela convencional.

Prático, fácil e, acima de tudo, muito econômico. Eu uso este queijo em pizzas, sopas e já até gratinei pratos! Combina com tudo, e seu sabor único realça o gosto das refeições. Por enquanto, tornou-se o meu queijo vegetal favorito.

# Queijo de Amêndoas



Este queijo é um pouco mais neutro do que o de amendoim, mas em termos de textura, são semelhantes e você vai adorar.

## Ingredientes:

- 1 xícara de amêndoas
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- ½ colher de sopa de sal
- ¼ de xícara de levedura nutricional
- 5 colheres de sopa de amido de milho
- Água
- 1 colher de sopa de manteiga vegetal /vegana (opcional)

## Preparo:

Deixe as amêndoas de molho por pelo menos quatro horas em duas xícaras de água; depois desse tempo, escorra e retire a casca de cada amêndoa.

Bata no liquidificador por um minuto com os demais ingredientes, exceto a manteiga. Em uma panela, derreta a manteiga vegetal e despeje a mistura; em fogo médio, mexa com uma colher de pau ou com um mixer manual.

**Cerca de um minuto depois (sem parar de mexer), a mistura terá a consistência de queijo derretido.** Prepare uma forma hermética, despeje a mistura, deixe esfriar à temperatura ambiente, tampe e refrigere por pelo menos 24 horas antes de comer. Você poderá desenformá-lo facilmente, inclusive ralá-lo.

Embora não seja um queijo muito firme, permite que você o use como usaria um queijo muçarela convencional.

# Queijo de Grão-de-Bico

Embora não seja muito firme, funciona muito bem para recheiar pimentões e outros vegetais. É delicioso, fácil de preparar e muito nutritivo.

## Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico cozidos
- 1 ½ xícaras de água
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- Suco de um limão pequeno
- 3 colheres de sopa de fécula de mandioca ou amido de milho
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto

## Preparo:

No liquidificador ou processador, bata aos poucos o grão-de-bico e a água até formar um purê. Com o liquidificador ligado na velocidade média, adicione a levedura, a cebola em pó, o alho em pó e a fécula de mandioca (ou amido de milho). Adicione lentamente o suco de limão e, por último, o azeite, adicionando-o muito lentamente.

Despeje a mistura em uma panela pequena e leve ao fogo médio/baixo. Mexa com uma colher de pau até começar a engrossar e formar uma consistência elástica, neste ponto, você pode adicionar o sal. Misture até ficar tão espesso que seja difícil continuar mexendo.

Despeje esta mistura em um potinho. Refrigere e você pode consumi-lo em uma hora. **Se desejar um sabor mais concentrado, deixe por três dias na geladeira em um pote com tampa hermética.**



# Queijo Cheddar Cremoso



Você nunca mais sentirá falta do cheddar em seus pratos.

## Ingredientes:

- 1 ½ xícaras de batatas desidratadas em flocos (usadas para fazer purê instantâneo)
- 1 cenoura média ralada
- 2 a 3 xícaras de água
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de caldo de vegetais em pó
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional)
- O suco de 1 limão grande
- 2 colheres de sopa de manteiga vegetal / vegana (opcional)

## Preparo:

Aqueça a água e adicione o sal. Quando ferver, adicione a cenoura ralada e deixe amolecer por pelo menos cinco minutos, depois desligue. Deixe esfriar e despeje tudo no liquidificador. Adicione os flocos de batata, o azeite, o alho em pó, a cebola em pó, o caldo de vegetais, a levedura nutricional e bata até obter uma consistência lisa. Sem desligar o liquidificador, despeje lentamente o suco de limão e desligue.

Em uma panela, aqueça a manteiga vegetal até derreter e despeje a mistura do liquidificador. Adicione um pouco de água ao copo do liquidificador para aproveitar bem. Despeje tudo na panela com o restante da mistura. Mexa bastante. **Neste ponto, você pode adicionar mais água ou deixar no fogo até engrossar um pouco, obtendo a textura e espessura desejada para o queijo.**

# Queijo Creme de Sementes



Um queijo cremoso que irá derreter na sua boca, é super fácil de preparar e combina com tudo. Além disso, sendo feito com sementes de girassol, é delicioso e extremamente nutritivo, pois fornece proteínas, vitaminas, minerais, fibras e gorduras saudáveis.

## Preparo:

Deixe as sementes de girassol de molho em duas xícaras de água por pelo menos uma noite (se não tiver tempo, deixe por 30 minutos na mesma quantidade de água, mas quente).

Após esse tempo, escorra. Bata as sementes escorridas, adicione uma xícara de água, o azeite, a levedura, o sal, o amido de milho, o alho, a cebola, o vinagre e bata por um minuto em alta velocidade.

Despeje a mistura em uma panela, em fogo médio, mexendo sempre com uma colher de pau ou um mixer de mão. **Cozinhe até engrossar** e ficar difícil de continuar mexendo. Despeje o queijo em um recipiente hermético, **deixe descansar até esfriar e leve à geladeira por pelo menos quatro horas antes de usar**. Pode ser consumido fresco ou assado por alguns minutos no forno, conforme mostrado na foto.

## Ingredientes:

- 1 xícara de sementes de girassol
- 3 xícaras de água
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 3 a 4 colheres de sopa de levedura nutricional (opcional)
- 1 pedaço de cebola pequeno
- 1 dente de alho pequeno
- 2 colheres de sopa de vinagre branco
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de sal ou a gosto

# Queijo de Arroz



Este queijo é perfeito para colocar no centro da mesa como petisco; sua consistência e sabor são irresistíveis.

## *Ingredientes:*

---

- ½ xícara de arroz
- Água
- ¼ de xícara de levedura nutricional
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de sal
- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã

## *Preparo:*

---

Aqueça três xícaras de água e, quando ferver, adicione o arroz. Cozinhe até a água evaporar.

Adicione ao liquidificador o arroz cozido, uma xícara de água, a levedura nutricional, o azeite, o sal e o vinagre. Bata por dois minutos. Despeje em uma forma e leve ao forno por 30 minutos a 150°C. Retire do forno e deixe esfriar à temperatura ambiente, depois refrigere por oito horas. Após esse tempo, desenforme e corte como desejar.

**Observação:** Este queijo também derrete.

# Queijo Branco

Estou muito feliz em poder oferecer esta receita conhecido como 'queijo minas' ou queijo branco. Perfeito para sanduíches, tortas e para colocar sobre petiscos.

Além de ser delicioso, é super fácil de fazer e extremamente nutritivo, pois é feito com sementes de girassol, que fornecem proteínas, vitaminas, minerais, fibras e gorduras saudáveis.

E, por último, mas não menos importante, é extremamente barato devido à origem de seus ingredientes. Com apenas uma xícara de sementes (cerca de 150g), você terá um queijo de 600g.

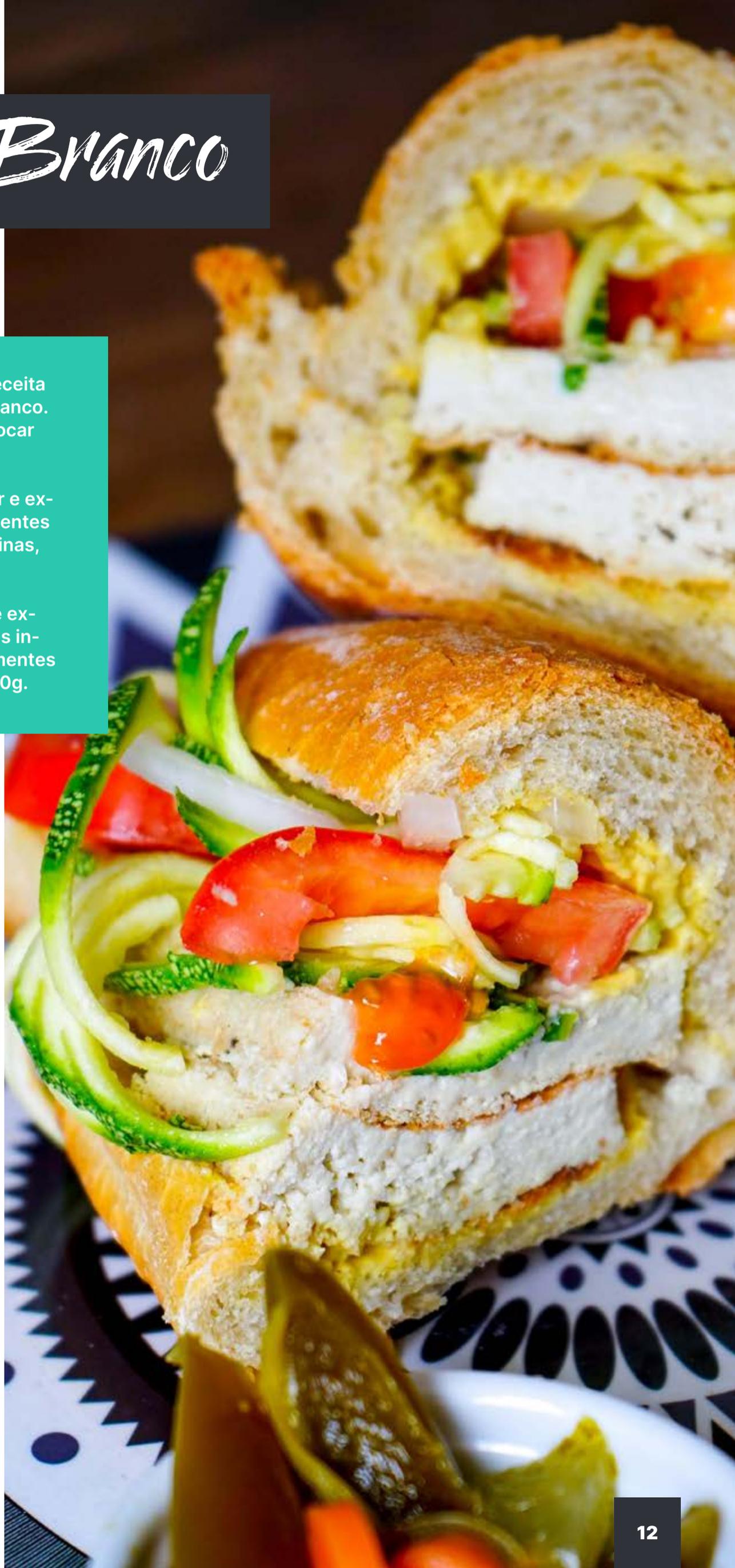
## Ingredientes:

- 1 xícara de sementes de girassol
- 1 xícara de água
- ¼ de xícara de vinagre de maçã
- ⅓ de xícara de azeite de oliva
- ½ colher de sopa de sal
- ¼ de xícara de levedura nutricional
- 5 colheres de sopa de amido de milho

## Preparo:

Deixe as sementes de girassol de molho por pelo menos três horas, escorra e reserve. Bata as sementes escorridas com os demais ingredientes por dois minutos, unte uma forma de bolo e despeje a mistura. **Asse a 180°C por 20 a 25 minutos.**

Deixe esfriar completamente à temperatura ambiente e depois refrigere por oito horas. Desenforme e corte em fatias para usar como preferir.



# Queijo de Batata para Gratar



Delicioso queijo feito à base de batata, super barato e muito fácil de preparar. Ele é mais pastoso, como um queijo derretido. Você pode usá-lo para gratinar legumes e criar pratos incríveis!

## Ingredientes:

- 1 xícara de batata desidratada em flocos (usadas para fazer purê instantâneo)
- 2 ½ xícaras de água
- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 3 colheres de sopa de levedura nutricional
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- Sal a gosto

## Preparo:

No liquidificador, adicione duas xícaras de água, a batata em flocos, a cebola em pó, o alho em pó, a levedura nutricional e o sal a gosto.

Bata bem até obter uma mistura suave. Leve essa mistura ao fogo baixo em uma panela pequena. Em um recipiente à parte, dissolva o amido de milho na água restante. Quando a mistura da panela estiver aquecida, adicione o amido de milho diluído, mexendo sem parar. Use uma colher de pau e mexa até engrossar, pelo menos cinco minutos no fogo.

Prove, ajuste o sal e o queijo está pronto para gratinar o que desejar.

**Eu o coloquei sobre as abobrinhas assadas e ficou simplesmente delicioso!**

# Queijo de Aveia

## *Ingredientes:*

---

- 1 xícara de flocos de aveia
- 2 xícaras de água para demolhar
- 1/3 de xícara de azeite de oliva
- 1/4 de xícara de vinagre de maçã (opcional)
- 1 1/2 xícaras de água para a mistura
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de manteiga vegetal/manteiga vegana (opcional)

## *Preparo:*

---

Deixe a aveia de molho em duas xícaras de água até amolecer (uma hora aproximadamente). Após esse tempo, escorra e bata com os demais ingredientes em alta velocidade no liquidificador por um minuto. Em uma panela, derreta a manteiga vegetal e despeje a mistura do liquidificador.

Mexa constantemente até que a mistura engrosse e fique elástica. Então, despeje em uma forma, deixe esfriar à temperatura ambiente e depois refrigere.

O ideal é começar a consumir o queijo de aveia um dia após o preparo.

**Este queijo não é muito firme, sendo perfeito para passar em torradas, pães, gratinar etc.**

Fácil, perfeito para torradas e pães. É muito barato, com apenas uma xícara você terá um queijo de aproximadamente 500 gramas.

# Queijo tipo Cheddar de Batata-Doce



## Ingredientes:

- 1 xícara de batata-doce cozida sem casca
- $\frac{1}{3}$  de xícara de azeite de oliva
- $\frac{1}{4}$  de xícara de vinagre de maçã
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa de sal
- $\frac{1}{4}$  de xícara de levedura nutricional
- 5 colheres de sopa de amido de milho
- $\frac{1}{3}$  de xícara de água
- 1 colher de sopa de manteiga vegetal/manteiga vegana

Este queijo é muito atraente, sua cor é perfeita e com a consistência que possui, você poderá criar pratos incríveis. Eu amo fatiá-lo e colocá-lo em sanduíches.

## Preparo:

Adicione a batata-doce, a água, o azeite, o sal, a levedura nutricional, o vinagre no liquidificador e bata por 1 minuto.

Em uma panela, derreta a manteiga vegetal e despeje a mistura.

Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente com uma colher de pau, até ferver. Em um recipiente à parte, dissolva o amido de milho em  $\frac{1}{4}$  de xícara de água.

Despeje lentamente sobre a mistura, mexendo constantemente, até sentir que está engrossando. Mexa cada vez mais rápido.

Em cerca de um minuto, quando atingir a consistência de queijo derretido, prepare uma forma hermética e despeje a mistura. Deixe esfriar à temperatura ambiente, cubra e refrigere por pelo menos 24 horas antes de consumir.

Pode ser desmoldado facilmente, até ralado. Embora não seja um queijo muito firme, permite que você o use em fatias para sanduíches e, basicamente, como usaria qualquer queijo.



## Queijo tipo Feta

### *Ingredientes:*

---

- 250g de tofu extra firme
- 1 colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
- Suco de 1 limão

### *Preparo:*

---

Com um garfo, desmanche o tofu sem bater, criando grumos o mais parecidos possível com o queijo tipo feta. Adicione o alho, a levedura, o limão, o sal e misture bem.

Refrigere por 2 horas antes de usar.

Prepare esta deliciosa alternativa sem ingredientes de origem animal, sem complicações.

# Queijo Parmesão de Sementes

Uma maneira deliciosa de adicionar nutrientes aos nossos pratos favoritos!

## Ingredientes:

- ¼ de xícara de gergelim
- ¼ de xícara de linhaça
- ¼ de xícara de semente de abóbora
- ¼ de xícara de sementes de girassol
- 3 colheres de sopa de levedura nutricional
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra (opcional)
- 1 colher de chá de sal marinho

## Preparo:

Em uma frigideira antiaderente, toste as sementes (girassol, linhaça, gergelim e sementes de abóbora) em fogo baixo, mexendo constantemente para evitar queimar.

Em um processador ou liquidificador, triture tudo até obter um pó. Tenha cuidado para não exagerar, pois pode se transformar em uma pasta. Deve ficar um pó semelhante ao queijo parmesão.

Coloque a mistura em um frasco de vidro e, enquanto estiver na geladeira, **pode durar até duas semanas.**



# Requeijão de Sementes

O substituto perfeito para o requeijão, além de ser delicioso e muito econômico. Lembre-se de que as sementes de girassol fornecem proteínas, vitamina E e gorduras totalmente livres de colesterol.

## Ingredientes:

- 1 xícara de sementes de girassol
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de suco de limão ou vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de água
- Sal a gosto
- Água

## Preparo:

Deixe as sementes de molho em duas xícaras de água por oito horas (se não tiver esse tempo, deixe de molho em água quente por pelo menos meia hora), escorra e bata com alho, óleo, água, sal, limão ou vinagre. Bata por pelo menos um minuto, até obter uma consistência espessa.

**Se desejar um sabor mais forte, deixe as sementes de molho por no máximo dois dias.**





Delicioso creme, ideal para petiscos, com grandes benefícios nutricionais, barato e super fácil de preparar!

# *Creme de Sementes*

## *Ingredientes:*

- 1 xícara de sementes de girassol
- 2 xícaras de água
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de sal
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- ¼ de xícara de vinagre

## *Preparo:*

Deixe as sementes de molho por 20 minutos em água quente, escorra e coloque no liquidificador junto com os demais ingredientes.

Bata por um minuto, despeje em um potinho de vidro e refrigere por pelo menos 30 minutos antes de usar.

# Creme de Grão-de-Bico

Este creme é versátil, perfeito para uma torradinha acompanhando uma sopa ou até no pão do café da manhã. Também pode ser usado como molho para saladas, é muito saboroso e fácil de preparar, com uma consistência imbatível.

## Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de água
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal (ou a gosto)
- 1 dente de alho grande
- 1 pedaço pequeno de cebola
- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã ou suco de limão
- 3 colheres de sopa de levedura nutricional (opcional)

## Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata em alta velocidade por um minuto.

Verifique a consistência - se desejar um creme mais líquido, adicione água gradualmente até atingir a consistência desejada.

**Despeje a mistura em um recipiente de vidro e refrigere por pelo menos 30 minutos antes de usar.**

Antes de usar, mexa um pouco. Pode ser armazenado em um recipiente prático, como os de ketchup usados em restaurantes, para facilitar o uso acompanhando pratos.

**Aproveite!**



A glass of layered dessert, likely a parfait or yogurt parfait, featuring layers of white cream, fresh fruit (strawberries, blueberries, pineapple, orange), and granola. The dessert is presented in a clear glass with a stem, set against a blurred green background.

# Creme Doce para Sobremesas

Ideal para sobremesas e frutas.

## *Ingredientes:*

---

- 1 tofu macio
- ½ xícara de leite de coco
- ¼ de xícara de melado de cana
- ½ colher de chá de vinagre de maçã

## *Preparo:*

---

Adicione o vinagre ao leite e dissolva. Bata o tofu, o leite e o melado.

Refrigere por 30 minutos e use conforme desejado.



Esta pastinha é deliciosa, uma explosão de sabores que combina com muitos pratos, desde passar no pão até adicionar a massas, pizzas e sopas.

# Manteiga de Alho com Orégano e Pimenta

## Ingredientes:

- 1 xícara de manteiga vegetal / manteiga vegana
- 3 cabeças de alho grandes
- 1 colher de sopa de sal (ou a gosto)
- 1 colher de sopa de pimenta em pó (opcional)
- 2 colheres de sopa de orégano
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva

## Preparo:

Deixe a manteiga vegetal amolecer à temperatura ambiente e, quando estiver macia, bata por dois minutos (você também pode apenas mexer com uma colher). Envolve as cabeças de alho em papel alumínio e asse entre 10 a 15 minutos em 180°C. Retire do forno, deixe esfriar um pouco e retire as cascas. Amasse os dentes de alho até obter um purê, adicione o sal, o orégano, a pimenta e o azeite de oliva.

**Misture e despeje sobre a manteiga batida, mexendo bem até incorporar.** Despeje em um frasco hermético e aproveite. Pode ser refrigerado como qualquer manteiga.



## *Leites Vegetais e como prepará-los em casa*

Preparar leites vegetais em casa é fácil e pode ser econômico, pois requer poucos ingredientes. Você também pode aproveitar os resíduos das preparações para fazer outros pratos, como queijos, pastas e salsichas veganas.

### *Materiais necessários:*

---

- Liquidificador
- Tecido voil ou coador de malha fininha
- Jarra

O procedimento é bastante simples. Escolha o ingrediente desejado e siga o processo correspondente.

# Para Leites de Amêndoa, Amendoim, Nozes ou Sementes de Girassol

Deixe o ingrediente escolhido de molho em água fria durante a noite ou até dois dias no máximo.

Após o tempo de molho, escorra as sementes e descarte a água. Coloque as sementes no liquidificador e despeje água quente (sem ferver); a proporção é uma xícara de sementes para três xícaras de água.

Bata os ingredientes em baixa velocidade, aumentando gradualmente até obter uma mistura cremosa e suave.

Despeje a mistura em um coador de malha fina ou tecido voil sobre uma jarra ou recipiente. Repita conforme necessário para obter uma bebida homogênea e sem resíduos.

**Pode ser armazenado na geladeira por cerca de três a quatro dias.**

# Para Leites de Aveia ou de Coco Ralado

A proporção é uma xícara de ingrediente para três xícaras de água.

Adicione o ingrediente escolhido à água quente e deixe descansar por pelo menos 20 minutos.

**Depois bata em baixa velocidade para integrar os ingredientes.** Aumente a velocidade gradualmente até obter uma consistência suave e sem grumos. Para dar mais sabor, você pode adicionar um pouco de extrato de baunilha ou canela em pó.

Despeje a mistura em um coador de malha fina ou tecido voil sobre uma jarra ou recipiente. Repita conforme necessário para obter uma bebida homogênea e sem resíduos. Pode ser armazenado na geladeira por até quatro dias.

# Leites de Arroz ou Quinoa

O processo para qualquer um desses leites é o mesmo; escolha um e prepare seu leite vegetal. A proporção é de  $\frac{1}{2}$  xícara de ingrediente para uma xícara de água. O arroz pode ser integral ou comum.

Ambos os ingredientes devem estar cozidos. Adicione o arroz ou a quinoa cozidos (frios ou à temperatura ambiente) ao liquidificador e acrescente água morna. Bata em velocidade baixa para integrar os ingredientes. Aumente a velocidade gradualmente até obter uma consistência suave e sem grumos.

Para dar mais sabor, você pode incluir um pouco de extrato de baunilha ou canela em pó. **Despeje a mistura em um coador de malha fina ou tecido voil sobre uma jarra ou recipiente.** Repita quantas vezes for necessário até obter uma bebida homogênea e sem resíduos.

Pode ser armazenado na geladeira por até quatro dias.

# Leite de Soja

A proporção é de uma xícara de grãos de soja para três xícaras de água.

Coloque os grãos em uma tigela com água fria e deixe-os de molho durante a noite, ou até mesmo por mais tempo (no máximo dois dias).

Após o tempo de molho, escorra as sementes e descarte a água.

Adicione os grãos ao liquidificador e despeje água bem quente (mas, sem estar fervendo).

Bata os ingredientes em baixa velocidade e aumente gradualmente até obter uma mistura cremosa e suave. Despeje a mistura em um coador de malha fina ou tecido voil sobre uma panela. Leve para ferver por 10 minutos, mexendo constantemente. Deixe esfriar e refrigere.

Pode ser armazenado na geladeira por três a quatro dias.

## Dica da Katya:

Se preferir comprar leites ou bebidas vegetais no supermercado, lembre-se de ler as informações nutricionais e ingredientes para garantir que não contenham açúcar adicionado ou óleos vegetais.



A PROJECT BY

animaleQUALITY

“

O leite é a evidência de que a vaca é uma mãe e não uma máquina de produção

”

*Katya*



LOVE VEG

A **Animal Equality** é uma organização internacional, presente em oito países, que se dedica a defender os animais explorados para consumo por meio de educação, investigações, campanhas, relações corporativas e governamentais.

[animalequality.org.br](http://animalequality.org.br)



[Loveveg.com.br](http://Loveveg.com.br)

**Animal Equality Brasil**

Av. Angélica, 321. Higienópolis,  
São Paulo-SP, Brasil.

info@animalequality.org.br