

Receitas “Leites” Vegetais

Se quer deixar de beber leite de vaca e pensa em opções vegetais para a sua substituição, então este artigo é para si!

Para além de elevado valor nutritivo, as bebidas vegetais podem servir de substituto ao leite de vaca. Para aqueles que preferem fazê-las em casa, pela escolha seletiva dos ingredientes e pela enorme poupança associada, aqui estão as receitas de “Leite” de aveia, “Leite” de amêndoas e avelãs, “Leite” de arroz, “Leite” de cocô e também de “Leite” de soja, sendo que este último não será aconselhado consumir diariamente bem como por quem sofra de sintomas intestinais. Acondicionadas no frigorífico, estas bebidas vegetais terão uma validade de 3 a 5 dias.

Leite de Aveia

Ingredientes

- 1 Chávena de flocos de Aveia
- 2 Tâmaras (para adoçar, opcional)
- 3 a 4 Chávenas de água mineral
- Canela em pó q.b. (opcional)
- 1 Pedra de sal marinho



Procedimentos

1. Coloque os flocos de aveia e as tâmaras numa taça com água. Deixe de molho durante, pelo menos, 2 horas.
2. Escorra a água e coloque a aveia no liquidificador, juntamente com a água mineral, as tâmaras sem caroço, a canela e a pedra de sal. Bata durante 2 minutos na velocidade máxima.
3. Coe o líquido, usando um coador de trama fina. Sirva simples ou adicione 1 colher de cacau em pó. Conserve no frigorífico até 3 dias.

Nota: Pode ser consumindo a partir dos 12 meses.

Leite de Amêndoa e Avelã

Ingredientes

1/2 Chávena de amêndoas e avelãs (com pele)

3 Chávenas de água mineral



Procedimentos

1. Numa taça, cubra as amêndoas e as avelãs com água, e deixe a demolhar durante 8 a 12 horas. Escorra e passe por água.
2. Coloque no liquidificador com 1 chávena de água mineral e bata na velocidade máxima durante 1 minuto. Acrescente as restantes chávenas de água e volte a bater.
3. Coe com um coador, de preferência de pano. Conserve no frigorífico até 3 dias. Pode usar apenas amêndoas ou avelãs, misturar cacau ou alfarroba em pó, e adoçar com xarope de agave ou geleias de cereais.

Nota: Pode ser consumindo a partir dos 18 meses.

Leite de Arroz

Ingredientes

1/2 Chávena de Arroz Integral

2 Chávenas de água mineral

1 Pedra de sal marinho

Canela em pó q.b. (opcional)



Procedimentos

1. Coloque o arroz integral num recipiente coberto com água, para demolhar, durante 12 horas (irá duplicar de volume). Escorra a água.
2. Numa caçarola com tampa, leve o arroz ao lume com a água mineral e a pedra de sal. Apague o lume antes de começar a ferver e deixe abafado por 30 minutos.
3. Bata a mistura no liquidificador durante 3 minutos na velocidade máxima. Coe bem, pressionando o coador com uma colher. Adicione a canela (se gostar). Conserve no frigorífico até 3 dias.

Nota: Pode ser consumido a partir dos 12 meses. Pode usar arroz branco. Neste caso, basta demolhar durante 4 horas. O leite de arroz branco é particularmente útil em situações de convalescença. **Pode combinar leite de arroz e coco, misturando os ingredientes na preparação.**

Leite de Coco

Ingredientes

1/2 Chávena de Coco ralado ou polpa de Coco

1 Chávena de Água quente

Procedimentos

Numa taça, misture o coco e a água quente e deixe repousar durante 15 a 20 minutos, tapado com um pano.

Bata no liquidificador na velocidade máxima por 3 minutos.

Coe o líquido, pressionando o coador com uma colher. Conserve no frigorífico até 2 dias.

Nota: Pode ser consumindo a partir dos 12 meses.

Leite de Soja

Ingredientes

- 1 Chávena de grãos de soja biológicos claros
- 4 + 3 Chávenas de água mineral



Procedimentos

1. Demolhe os grãos de soja num recipiente com água, durante 12 horas (no verão) ou 14 horas (no inverno), num local fresco, renovando a água (irá duplicar de volume). Escorra e lave os grãos em água corrente. Remova a maioria das cascas, pressionando os grãos entre os dedos.
2. Coloque os grãos demolhados (2 Chávenas) no liquidificador e junte 4 chávenas de água mineral. Triture na velocidade máxima durante 2 minutos.
3. Deite a mistura numa panela alta e leve ao lume, mexendo regularmente. Quando o leite começar a ferver, a espuma vai subir até ao topo. Verta de imediato 1 chávena de água e reduza para lume brando. Deixe cozer por alguns minutos e repita o processo mais duas vezes: aumente a chama, deixe a espuma subir e acrescente as 2 chávenas de água restantes – este processo ajuda a destruir os oxalatos da casca do feijão e melhora o sabor.
4. Use um coador grande, de trama fina, e coe o leite para um recipiente. Separe o resíduo (okara) e reserve.
5. Depois de arrefecer, conserve no frigorífico, numa garrafa de vidro, até 3 dias. Para obter um sabor mais suave, pode diluir o leite, juntando-lhe um pouco mais de água mineral. Sirva simples ou adoçado mascavado, xarope de agave, cacau ou alfarroba.

Nota: Pode ser consumido a partir dos 18 meses. Para tirar o máximo rendimento, forre o coador com um pano fino de algodão e “ordenhe” os grãos. Pode usar o leite de soja para fazer tofu.