

Título da receita (recipe title): Leite vegetal de inhame

Categoria (category): Carne

Serve (guests): 2 convidados

Tempo de preparação (time): 15m

Refeição (meal): Dificuldade baixa

Dificuldade (difficulty): Não informado

Características adicionais: Custo econômico, Recomendada para veganos, Recomendada para vegetarianos, Receita sem lactose, Panela de pressão, Receitas do Brasil

Ingredientes (ingredients): 1 quilograma de inhames médios, 4 xícaras de água morna, 3 colheres de sopa de xarope de bordo (opcional)

Utensílios (utensils): Não informado

Como preparar (how to do it): O leite de inhame, também chamado de suco de inhame, é um excelente substituto do leite comum para quem apresenta intolerância à lactose ou segue uma alimentação vegana. Este leite vegetal é sem lactose e pode ser preparado com inhame cru ou inhame cozido. Aqui no TudoReceitas mostramos para você como fazer leite de inhame cozido e, no final, indicamos como fazer leite de inhame cru., Se você não está acostumado a usar inhame provavelmente está se questionando quais são os benefícios do inhame. Ele é muito rico nutricionalmente, contendo vitamina A, C e do complexo B, em especial vitamina B6, é fonte de potássio, cálcio e ferro e possui baixo índice glicêmico. O inhame previne doenças, ajuda a fortalecer o sistema imunológico, tem propriedades anti-inflamatórias e ainda ajuda a emagrecer. Seu sabor é suave e pode ser cozinhado de vários jeitos., Continue aqui no TudoReceitas para conferir esta receita de leite vegetal de inhame que certamente vai agradar a todos aí em casa!, Primeiramente lave bem o inhame sem descascar com água corrente - isso é importante para ele não soltar a baba, que pode provocar irritação e alergia na pele. Use uma escova pequena para eliminar toda a sujeira., Coloque os inhames na panela de pressão e cubra com água. Tampe e deixe cozinhar por 10-15 minutos ou até sentir o cheiro de inhame cozido e ele ficar bem macio. Desligue o fogo, tire a pressão da panela e escorra a água., Deixe os inhames esfriar um pouco, descasque e corte em pedaços. Bata no liquidificador com a água durante 3-5 minutos - coloque mais água se a mistura estiver muito espessa. Se quiser coloque o xarope de bordo, para adoçar, e volte a bater. Passe por um coador ou peneira fina para filtrar os pedacinhos., Dica: Os pedacinhos filtrados do inhame podem ser usados no preparo de bolo, cookies, panquecas e mais., Está pronto seu leite de inhame caseiro! Coloque num pote fechado e reserve na geladeira por até 3 dias. Você pode tomar ele do mesmo jeito que leite comum: com chocolate, com cereais, no preparo de vitaminas... experimente e diga nos comentários o que você achou!, Procurando mais receitas de inhame? Confira estas sugestões:, Se você gostou

da receita de Leite vegetal de inhame, sugerimos que entre na nossa categoria de Bebidas vegetais. Também pode visitar uma lista com as melhores receitas brasileiras.