

LIVRO DE RECEITAS

CURSO ONLINE
DE
Queijos
& laticínios
VEGETAIS



ÍNDICE

05. Quem somos

08. Coração em Paz

12. Pelas mães e filhotinhos

14. Módulo 1: Leites Vegetais

15. Leite de Coco

17. Farinha de Coco

19. Leite de Amendoim

22. Chocolate Quente

24. Leite de Castanha de Caju

26. Pudim de Chia sem açúcar

28. Leite de Gergelim

30. Módulo 2: Laticínios Salgados

31. Manteiga Vegana

35. Corante Natural de Cenoura

36. Requeijão Vegetal

40. Pão de Queijo Vegano

44. Maionese de Girassol

47. Salpicão Vegano

49. Módulo 3: Queijos Veganos

50. Queijo de Tremosso

53. Queijo de Inhame

56. Queijo Bola

60. Ricota Residual

62. Módulo 4: Queijos Cremosos

63. Cheddar

66. Queijo Vegano para Pizzas

69: Catupiry Vegano

72. Módulo 5: Queijos Fermentados

73. Queijo Vegano Fermentado

78. Queijo Curado

85. Queijo Frescal Fermentado

91. Módulo 6: Iogurtes

92. Iogurte Probiótico

96. Danoninho Probiótico

98. Danoninho de Inhame

101. Módulo 7: Laticínios Doces

102. Leite Condensado Vegano

106. Leite Condensado de Coco em Pó

107. Beijinho Vegano

109. Brigadeiro Vegano

110. Creme de Leite de Amendoim

113. Creme de Leite de Aveia

115. Pudim do Amor

117. Doce de Leite do Amor

121. Panqueca de Aveia

123. Módulo 8: Receitas Bônus

124. Panqueca Salgada

127. Fermento Caseiro

129. Pão Sem Glúten

134. Bolo de Cacau Sem Glúten

138. Calda de Cacau

140. Agradecimentos

QUEM SOMOS?

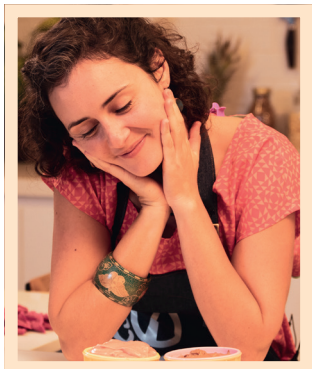
Em 2014, arrumamos nossas malas e caímos na estrada. O veículo era uma Kombi 1996 transformada num food truck. Chapa, freezer, fogão, pia e a ideia de ganhar a vida através da venda de lanches veganos no fundo da nossa casa móvel.

Saímos de Salvador e iniciamos uma viagem que dura até hoje.

No entanto, logo no início, percebemos que nossa maior vocação era ensinar. E aí, começamos a organizar retiros e oficinas culinárias veganas nas cidades que passávamos. Organizamos eventos em diversos municípios da Bahia, Alagoas, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte, São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná e Santa Catarina.

O grupo mudou, trocamos de Kombi, lançamos o nosso primeiro Curso Online de Culinária Vegana (o primeiro do gênero em língua portuguesa), fizemos curso de Chef Vegano em Curitiba e percorremos boa parte do país transmitindo a sabedoria de comer com prazer sem maltratar os animais.

Atualmente, a Kombi Cura é composta por Daianne Porto, Rafael Figueiredo e pela cachorrinha Pandora.



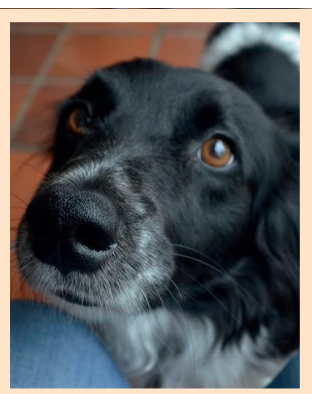
Daianne Porto

Bióloga, leonina, nascida no Rio de Janeiro e criada na Paraíba.
Chef vegana (SEDUC INTEC/Curitiba).
Dai dedica-se incansavelmente para criar as melhores versões de pratos que não levam nada de origem animal.



Rafael Figueiredo

Formado em Direito, defensor dos direitos dos animais desde 2010.
Chef vegano (SEDUC INTEC/Curitiba), ele é apaixonado por ensinar culinária vegana.
Geminiano cheio de ideias,
Rafa quer transformar o mundo através da alimentação consciente.



Pandora

Nascida em 2011 na Paraíba,
Pampam é a alegria da família.
É fofa, carinhosa e muito sensível!
Ama passear de Kombi e descobrir novos cheiros e lugares.

Coração em Paz

Sabemos que você adora queijo! Provavelmente também adora requeijão, maionese, manteiga, pudim, chocolate quente e muitas gostosuras feitas com ingredientes provenientes do leite dos animais, não é?

No entanto, seja porque percebeu os malefícios desses alimentos na sua saúde, seja porque descobriu uma alergia ou intolerância à lactose, ou porque ficou sabendo da triste realidade dos animais de criação, você já tem a consciência que **deve superar a vontade de consumir estes ingredientes**, né?

Sabemos o que está passando! E este curso online está aqui para ajudar você.

Entretanto, antes de começar a pôr a mão na massa, observe atentamente estes três pontos fundamentais para uma transição alimentar bem feita:

Primeiro: Não subestime suas emoções, desejos e vontades.

Tenha delicadeza consigo mesma (o).

Quando comemos não nos alimentamos apenas de nutrientes, mas de sensações. Cada uma delas está ligada com algum aspecto emocional, afetivo e cultural das nossas vidas.

Aquela rodada de pizza com os amigos na adolescência, aquele leitinho com chocolate na infância, aquela deliciosa lasanha do domingo em família.

Nós amamos essas memórias e cada vez que sentimos o gosto, a textura e o cheiro destes alimentos, as boas emoções ligadas com aqueles momentos vêm à tona, mesmo que inconscientemente.

Segundo: Firmeza na sua decisão!

Carinhosamente, mas com forte determinação, tá?

Quanto mais conhecimento, mais fácil será seu processo de transição alimentar. Neste curso, traremos uma série de informações, pesquisas e reflexões que tem o objetivo de reforçar o seu propósito de reeducação.

Aproveite! O conhecimento correto é o principal alicerce da sua transformação!

Terceiro: Pratique!

As receitas deste curso foram desenvolvidas, testadas e aperfeiçoadas durante os nossos dois últimos anos de trabalho.

Ensinarémos as opções mais saborosas, saudáveis e práticas de um verdadeiro arsenal de delícias: os **leites vegetais mais gostosos e nutritivos, manteiga perfeita, maionese super fácil, pão de queijo com pequi, iogurtes, doce de leite, creme de leite, leite condensado e muitaasss opções de queijos**. Mostraremos até como regenerar a sua saúde intestinal através de receitas super saborosas.

Cada vez que preparar uma delas, você recordará de antigas sensações. Então, com o passar do tempo, suas memórias afetivas serão atualizadas.

Seus hábitos terão mudado, mas suas emoções ficarão estáveis, harmonizadas com os novos sabores e texturas. E aí, desta forma carinhosa, leve e deliciosa, a sua vida será transformada para sempre!

Pelas mães e pelos filhinhos

Este é um curso de culinária. No entanto, nós somos (em primeiro lugar) defensores dos direitos dos animais. A culinária que ensinaremos é deliciosa (e vai encantar você), mas o principal valor dela não é o sabor, mas o poder de libertar!

É que neste momento bilhões de fêmeas estão sendo violadas e violentamente separadas de seus filhotes em fazendas leiteiras. Elas choram, berram, gritam. Eles choram, berram e gritam.

No final de suas tristes vidas, esses seres imensamente complexos são violentamente mortos.

Então, mais do que um gosto gostoso, as versões vegetais dos laticínios carregam uma profunda esperança de pôr fim a tudo isso. Num mundo tão violento, uma escolha (real) pela paz! Percebe como isso é profundamente valioso?

O Reino Vegetal, cheio de deliciosos aromas, cores e texturas, é uma fonte quase infinita de alimentos super saborosos, imensamente saudáveis e livres de crueldade.

Nossa tarefa é ajudar você a se encantar por este mundo de possibilidades, por isso estaremos o tempo todo por aqui, tirando a suas dúvidas e torcendo pelo seu sucesso!

Ah, se você ainda não entrou, clique aqui para solicitar a participação no Grupo dos Estudantes do Curso de Queijos e Laticínios da Kombi Cura:

[facebook.com/groups/laticinioskombicura](https://www.facebook.com/groups/laticinioskombicura)

Ótimo curso pra você!

Beijo de Dai, Rafa e lambidinhas de Pandora :)

Módulo 1

Leites Vegetais

1.1 Leite de Coco



validade
3 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
vapt vupt



rendimento
1,1 litro

Leitinho incrível da Mãe Natureza

Ingredientes

- 1 coco seco
- 1 litro de água morna

Preparo

Abra o coco seco como o Rafa ensinou na aula. Lave-o bem e corte em pedaços pequenos. Adicione a água morna no liquidificamor*, ligue o aparelho e vá adicionando os pedacinhos aos poucos. Coe com o coamor de voal e está pronto.

Dica

1 - Óleo de coco: se adicionar uma colher de sopa de óleo de coco extra-virgem no seu leite, isso ajudará a conservar por até cinco dias, além de gerar uma espuminha bem deliciosa se bater no liquidificamor.

2 - Textura: caso queira um leite mais encorpado basta adicionar um pouco menos de água. Faça o leite com 800ml de água para 1 coco seco.

***liquidificamor:** pra deixar as coisas mais lúdicas e amorosas, sempre que alguma palavra termina em “dor” nós trocamos por “amor”.

Ex.: processamor, congelamor, refrigeraamor...

É a campanha da Kombi Cura pela transformação da dor em amor até nas palavras! Pratique! :)



Anotações:

Bônus: **Farinha de Coco**

Ingredientes:

- As sobras (bagaço) do leite do coco

Preparo

Basta depositar o bagaço do coco seco numa panela antiaderente.

Leve para o fogo baixo e vá mexendo devagarzinho pra não queimar. Quando ela ficar dourada e bem sequinha (faça o teste com a ponta dos dedos), despeje num prato e deixe esfriar.

Guarde num potinho fechado (fora da geladeira) e use em farofas, pães, bolos e em tudo que a sua criatividade mandar. E caso deseje uma farinha de coco bem fininha, basta bater no liquidificamor quando ela já estiver fria.

Validade: 1 mês fora da geladeira em pote de vidro com tampa

Rendimento: Variável



Anotações:

1.2 Leite de Amendoim



validade
3 dias
(na geladeira)



dificuldade
molezinha



tempo de preparo
rápido



rendimento
1,1 litro

Suave, barato e nutritivo.
Seu café nunca mais ficará sozinho!

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de amendoim cru (255g)
- 1 litro de água

Preparo

Hidrate o amendoim por cerca de 12 horas. Descarte a água, lave-o bem e coloque numa panela com água suficiente para cobri-lo. Ligue o fogo.

Quando estiver fervendo, tampe, desligue o fogão e deixe descansar por 5 minutos. Escorra a água, lave e descasque o amendoim (descascar é opcional, tá?).

Bata no liquidificador com o litro de água. Passe o leite pelo coador de pano e guarde o resíduo (usaremos no módulo 3 deste curso para preparar uma “ricotinha” bem deliciosa).

Seu leiteinho está pronto!

Dica:

1 - Amendoim de qualidade: use apenas amendoim de boa qualidade, tá? Isso evita a ingestão de toxinas que são bem ruins para a nossa saúde (as aflatoxinas).

Apenas utilize-o se estiver dentro do prazo de validade, e evite (mesmo) estocar em grandes quantidades. O melhor é comprar sempre em pequenas porções.

Além disso, armazene-o em local fresco, bem sequinho e sem contato direto com o sol.

Caso perceba que existe algum sinal de bolor, umidade ou algo estranho no seu amendoim, descarte-o =)

2 - Tipo de amendoim - você pode utilizar o amendoim cru e sem casca.

3 - Textura - se desejar um leite mais suave e ralo poderá preparar o leite com apenas 1 xícara de amendoim (170g) com 1 litro de água.

Bônus:

Chocolate Quente

Ingredientes:

- 2 xícaras de leite de amendoim ou outro leite vegetal (480 ml)
- 2 colheres de sopa de inhame cozido amassado (50 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó alcalino (5 g)
- ¼ de xícara de pedacinhos de chocolate amargo sem leite 70% (30 g)
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo ou açúcar de coco (60 g)
- 1 pitada de sal integral

Preparo:

Liquidifique o inhame e o leite. Passe o líquido por uma peneira diretamente numa panelinha. Adicione o cacau, açúcar e a pitada de sal.

Em fogo baixo, deixe engrossar um pouco por cerca de 2 a 3 minutos. Desligue o fogo, adicione os pedacinhos de chocolate e mexa até incorporar completamente.

Sirva ainda quente, numa tardezinha de inverno para alguém que você ama <3

1.3 Leite de Castanha de Caju



validade
3 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
900 ml

Sabor suave, textura encorpada, excelente para tomar com café ou chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de castanha de caju crua (150 g)
- 800ml de água mineral ou água de coco.

Preparo

Hidrate as castanhas por cerca de 12 horas. Escorra. Bata no liquidificador com a água desejada. Coe (no coador de pano) e reserve o resíduo. Está pronto.

Bônus

Pudim de Chia sem Açúcar

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de castanha de caju (480 ml)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (5 g)
- 6 ½ colheres de sopa de chia (100 g)
- ½ xícara de tâmaras ou uva passas (46 g ou 10 unidades)

Preparo

Hidrate as tâmaras por 5 minutos no leite de castanha (quente). Após esse tempo, despeje o conteúdo no liquidificador, juntamente com o cacau. Bata bem até homogeneizar.

Em uma vasilha, despeje o líquido batido e toda a chia. Mexa bem com uma colher (não liquidificar, tá?). Leve para a geladeira por pelo menos 8 horas, mexa de vez em quando para a chia não se concentrar na superfície. Durante este tempo,

a mágica da chia acontecerá e o pudinzinho ficará pronto :)

Sirva com uma perfumada folha de hortelã, pedacinho de frutas secas e peneire cacau por cima para enfeitar. Nhac :)

Validade

3 dias na geladeira

Rendimento

Aproximadamente 4 xícaras de 150 ml.

**Anotações:**

1.4 Leite de Gergelim



validade
3 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
1 litro

Maravilhosa opção vegetal para substituir o cálcio do leite de vaca.

Ingredientes

- 1 xícara de gergelim (130 g)
- 1 litro de água de coco verde
- Polpa do coco verde

Preparo

Deixe o gergelim de molho por 12 horas. Descarte a água, lave bem, leve ao liquidificador com a água de coco. Bata bem e coe com o seu coador de voal.

Lave o liquidificador, devolva o leite e bata com a polpa do

Módulo 2

Laticínios Salgados

2.1 Manteiga Vegana



validade
7 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
462 g

Mais gostosa e muitoooo mais saudável do que a original!

Ingredientes

- 1 xícara de leite de amendoim ou outro leite vegetal (240 ml)
- 1/2 + 1/3 de xícara de inhame cozido (150 g)
- 2 colheres de chá de sumo de limão ou vinagre de maçã (10 ml)
- 1 1/4 de colher de chá de goma guar*
- 1/2 xícara de óleo de coco sem sabor (120 ml)
- 1 colher de chá de sal integral (5 g)
- 1 colher de chá de corante natural de cenoura (receita bônus abaixo)*

Preparo

Em um recipiente, adicione o leite e o sumo do limão. Com o auxílio de um fuê ou garfo misture bem. Reserve por 10 minutos (para dar uma leve talhada).

Bata no liquidificamor o inhame com leite até obter um creme homogêneo (eles devem estar quentinhos, tá?). Em seguida, adicione o sal e o corante natural - a receita dele logo abaixo em "BÔNUS".

Por fim, com o liquidificamor ligado, acrescente a goma guar dissolvida no óleo de coco (se ele estiver sólido, derreta-o em "banho maria"). Bata bem.

Forre um recipiente com papel vegetal, despeje a manteiga sobre ele e leve para geladeira. Em 8 horas, a sua manteiga estará pronta. :)

Dicas

1 - Acelerando o processo: se quiser que a sua manteiga fique firme mais rapidamente, leve para o congelamor por aproximadamente 1 hora (cuidado para não congelar). Lembre-se de conservá-la na geladeira.

2 - Espessantes: para dar cremosidade para esta receita, você precisa utilizar algum espessante. Recomendamos, neste caso, a goma guar, mas ela poderá ser substituída por goma xantana ou psyllium - cada qual com um poder espessante diferente. Você poderá trocar 1 $\frac{1}{4}$ colher de chá de goma guar por $\frac{1}{2}$ + $\frac{1}{4}$ de colher de chá de goma xantana, ou ainda por 4 colheres de chá de psyllium (em flocos ou em pó). Caso escolha o psyllium, hidrate-o por 10 minutos com metade do leite da receita. Tenha em mente que a textura da sua manteiguinha poderá ficar um pouco granulosa caso escolha o psyllium em flocos.

3 - Coloração: nesta receita, você pode substituir o corante natural de cenoura por páprica doce e açafrão - $\frac{1}{2}$ colher de chá de cada.

4 - Psyllium: o *psyllium* pode ser encontrado em duas versões. Em flocos e em pó. Se optar pelo flocos, a manteiga ficará um pouco granulada, mas não irá alterar o sabor.

5 - Textura: é importante observar que a qualidade dos espessantes varia muito de marca para marca, especialmente quando são vendidos à granel. A qualidade deste ingrediente é essencial para chegar na textura perfeita desta receita.

Um espessante de má qualidade ou que esteja fora do prazo

Bônus:

Corante natural de cenoura

Ingredientes:

- 1 cenoura grande (320 g)
- ½ xícara de água (120 ml)

Preparo:

Descasque e rale a cenoura. Após, bata bem com a água. Peneire (não jogue fora o bagaço, adicione sal, limão e azeite e coma com uma tapioca) e leve o sumo para uma panelinha. Deixe em fogo baixo até virar um purezinho de cenoura bem concentrado.

Você pode utilizá-lo para dar cor em qualquer receita (doce ou salgada), pois não fica com sabor. Conserve na geladeira ou congele.



Anotações:

2.2 Requeijão Vegetal



validade
5 dias
(na geladeira)



dificuldade
mediana



tempo de preparo
moderado



rendimento
420 g

Esta receita vai apaixonar você!

Ingredientes

- 1 litro de leite de amendoim, amêndoa* ou castanha de caju
- 4 colheres de sopa de sumo de limão (60 ml)
- 2 colheres de sopa de manteiga vegana (que acabou de aprender) ou óleo de coco sem sabor (50 g)
- sal integral a gosto

Utensílios Especiais

- 1 pano próprio para queijo ou fralda de pano.

Preparo

Reserve 3 colheres de sopa do leite escolhido e guarde em um pote fechado dentro da geladeira. Coloque todo o restante numa panela funda, leve ao fogo (baixo).

Mexa sempre e deixe engrossar de 10 à 15 minutos, desligue o fogo e adicione o sumo do limão delicadamente - mexendo suavemente com uma espátula. Finalize esta etapa cobrindo a panela com um pano de prato.

Quando esfriar um pouco, leve a panela coberta para a geladeira (sem mexer). Deixe lá cerca de 8 horas. Após esse tempo, o coalho estará formado.

Coloque uma peneira em um pote fundo e cubra com a fralda. Despeje o coalho sobre a fralda e torça um pouco, seja delicada.

Logo acima da fralda, coloque um prato e deposite um peso para ajudar a dessorar um pouco (cerca de 20 minutos). Pegue todo o coalho da fralda e bata no liquidificador com a manteiga, as 3 colheres de sopa do leite (que havia reservado) e a quantidade de sal que julgar necessária.

Despeje o conteúdo num pote de vidro com tampa e conserve na geladeira. Seu requeijão vegetal estará pronto e certamente irá apaixonar você!

Dicas:

1 - Pano para escorrer: nesta receita, não utilize o coador de voal, pois ele não tem uma trama aberta.

2 - Textura: caso queira uma textura tipo cream cheese é só não adicionar o leite ao final. Fica top!

3 - Consistência: depois de algumas horas na geladeira o requeijão ficará mais firme.

4 - Leite de Amêndoa: caso escolha usar o leite de amêndoa para preparar seu requeijão, recomendamos que siga o passo-a-passo do leite usado para preparar o queijo fresco - Módulo 5, Aula 3. Naquele preparo, mostramos como elevar o teor de gordura do leite de amêndoa para facilitar o processo de talhagem.



Anotações:

2.3 Pão de Queijo Vegano



validade
5 dias
(na geladeira)



difficuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
30 pães
(20 g cada)

Vai encantar até os mineiros :)

Ingredientes

- 1 xícara de batata inglesa cozida ou batata baroa cozida (125 g)
- 2 xícaras de macaxeira cozida (250 g)
- 1/4 de xícara de azeite de oliva (60 ml)
- 2/3 de xícara de polvilho doce (100 g)
- 1/2 xícara de polvilho azedo (75 g)
- 1 colher de chá de açafrão (5 g)
- 1 colher de chá de curry (5 g)
- duas lascas médias de pequi em conserva (opcional)
- sal a gosto

Preparo

No liquidificamor, bata as lascas do pequi com o azeite de oliva até formar um creme homogêneo. Reserve.

Numa vasilha grande (bowl) amasse as batatas e a macaxeira já escorridas (é importante que estejam bem quentinhas). Adicione metade dos dois polvilhos e os outros ingredientes secos.

Aqueça o óleo batido com pequi (cuidado para não fervê-lo) e despeje sobre a massa. Misture tudo, acerte o sal e vá adicionando o restante do polvilho até ficar num ponto que dê para enrolar em bolinhas (siga as orientações que o Rafael dá no vídeo).

Se deixar a massa por 30 minutos no congelamor, facilitará bastante na hora de enrolar. Leve para o forno pré aquecido por 10 minutos. Deixe assar em fogo alto, até ficarem douradinhos por baixo (cerca de 20 minutos).

Sirva quente, passando a manteiga vegetal da Kombi Cura, café e leite de coco. Tudo bem quentinho e cheio de amor :)

Dicas:

1 - Faça bastante: multiplique todos os ingredientes desta receita por 4 e prepare muitos pãezinhos de uma vez só. Enrole-os, congele numa vasilha ou forma. Quando estiverem bem durinhos, pode colocar todos em potes tampados. É muito bom ter pães de queijo vegano no congelador. Na hora do Netflix com a família e os amigos é um tesouro :)

2 - Azeite de Oliva: você pode utilizar óleo de coco sem sabor no lugar do azeite de oliva. Caso não tenha acesso, utilize óleo de girassol (mas esta não é uma opção saudável).

3 - recheios: pra dar um toque super especial nesta receita, você poderá rechear os pãezinhos com goiabada cascão ou queijo de tremoços (receita do próximo módulo).

4 - congelamento: estes pães são maravilhosos para vender, já que duram até 3 meses no congelador. Há uma grande demanda por lanches congelados veganos. Fica a dica! ;)



Anotações:

2.4 Maionese de Girassol



validade
5 dias
(na geladeira)



dificuldade
molezinha



tempo de preparo
rápido



rendimento
490 g

Leve, fácil e super nutritiva

Ingredientes

- 8 colheres de sopa de pepita de girassol (96 g)
- 1 xícara e 2 colheres de sopa de chá de leite vegetal de sua preferência ou água (250 ml)
- 1/2 xícara + 2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco sem sabor (150 ml)
- 1 dente de alho pequeno (sem miolo)
- 1 colher de chá de salsa, alho poró desidratado ou orégano (5 g)
- 1 colher de chá de sumo de limão (5 ml)
- sal a gosto

Preparo

Hidrate as pepitas de girassol por cerca de 12 horas. Depois deste tempo, lave-as e bata no liquidificador com o leite, o dente de alho, o sal e o tempero desidratado.

Quando criar um creme homogêneo, adicione o azeite enquanto o aparelho ainda estiver ligado. Bata até obter um resultado bem lisinho.

Caso deseje, leve-a para a geladeira e deixe lá por 2 horas. Neste tempo, ela ficará mais firme.

Se desejar um resultado ainda mais cremoso, basta dissolver 1/2 colher de chá de goma guar (ou 1/4 de colher de chá de goma xantana) no azeite de oliva que usará nesta receita.

Pronto, a sua maionese de girassol está pronta.

Dicas

1 - Azeite: procure usar um azeite de boa qualidade para não amargar a maionese. Caso prefira, poderá substituir o azeite por óleo de coco sem sabor.



Anotações:

Bônus:

Salpicão Vegano

Ingredientes:

- 1 cenoura grande ralada (320 g)
- 3 maçãs médias sem casca (300 g)
- 2 batatas inglesas médias, cozidas e cortadas em cubos (280 g)
- 1 xícara de ervilha cozida (165 g)
- ½ xícara de uva passa (75 g)
- 1 xícara de carne de jaca desfiada (150 g) (opcional)
- 1 xícara de maionese de girassol (200 g)
- sumo de ½ limão (15 ml)
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

Preparo:

Misture todos os ingredientes e está pronto. Ótima opção para servir como acompanhamento de assados ou para compor uma mesa festiva.

Rendimento: Serve 2 a 3 pessoas



Anotações:

Módulo 3

Queijos Veganos

3.1 Queijo de Tremosso



validade
4 dias*
(na geladeira)



dificuldade
mediana



tempo de preparo
rápido



rendimento
500 g

* Ou **até 2 meses** no congelador. Neste caso, o ideal é o queijo estar ralado ou fatiado.

Queijo vegetal de fatia que derrete :P

Ingredientes

- 1/3 de xícara de castanha de caju w1 (52g)
- 2/3 de xícara de tremoços sem casca (120g)
- 2 ½ de xícara de água (600 ml)
- 2/4 de colher de chá de páprica doce
- 1/4 de colher de chá de alho em pó
- 1/4 de colher de chá de mostarda em pó
- 2/4 de colher de chá polvilho azedo (peneirado)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (5 ml)
- sumo de 1/2 limão (15 ml)
- 1 colher de sopa de agar-agar (6g)
- sal integral a gosto

Preparo

Bata as castanhas de caju já hidratadas (12 horas na água), os tremoços descascados e a água até formar um leite sem grumos (de vez em quando, desligue o liquidificador e limpe os pedacinhos presos nas laterais internas do copo).

Se o seu aparelho não for muito potente e o líquido ficar com pedacinhos, coe com uma peneira fina.

Leve esse leite para uma panela e adicione a páprica doce, a mostarda, o sumo do limão, o azeite de oliva e acerte o sal. Ligue o fogo.

Assim que pegar fervura, adicione o polvilho azedo e mexa bem. Depois, adicione o ágar-ágar. A partir desse ponto é preciso permanecer mexendo a panela por exatos 5 minutos (marque no relógio).

Ao fim desse tempo, leve imediatamente o creme para a forma desejada. Deixe na geladeira por pelo menos 8 horas. Aí, basta desenformar e seu queijinho de tremoços estará pronto.

Dica

1 - Agar-agar: é uma gelatina de algas marinhas.

Recomendamos usar a versão branca e refinada. Geralmente, ela vem dentro de saquinhos. Você a encontra em lojas de produtos naturais. Uma marca que sempre usamos é a Gelialgas da Kanten (o poder gelificante dela é bem seguro), ela é facilmente encontrada em sites de venda pela internet e em casas de produtos naturais.

Atenção: o agar-agar vendido à granel (acinzentado e granuloso) geralmente não é próprio para culinária, não recomendamos usar o agar-agar à granel.



Anotações:

3.2 Queijo de inhame



validade*
6 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
570 g

* Ou **3 meses** no congelador.

Ótima pedida para petiscos e lanches

Ingredientes:

- 2 xícaras de inhame cozido (250 g)
- ¼ xícara de óleo de coco sem sabor (60 ml)
- 1 xícara de polvilho doce (140 g)
- ½ xícara da água do cozimento do inhame (120 ml)
- 1 colher de chá de goma guar (opcional)
- 1 dente de alho
- tempero fresco: tomilho, salsa ou cebolinha a gosto
- sal a gosto

Preparo:

Cozinhe e escorra o inhame, mas não jogue a água do cozimento fora. Coloque-o no liquidificador juntamente com a água do cozimento e os temperos. Despeje numa vasilha e acrescente o óleo misturado com a goma guar.

Mexa bem! Acerte o sal e o tempero fresco. Acrescente o polvilho e continue mexendo até formar uma massa lisa. Deposite o conteúdo num recipiente untado e leve para a geladeira.

Depois de 4 horas, seu queijo já deve estar firme. Desenforme-o, corte em pedaços e asse no forno ou frigideira, ou utilize o método de cozimento que preferir (só não pode servi-lo cru, pois o polvilho ainda estaria indigesto). Sirva com orégano, melado de cana ou como desejar.

Dica

1 - Goma guar: este ingrediente é opcional nesta receita. Ele é um emulsificante natural que ajudará seu queijinho a ficar com uma textura de corte. Caso não utilize, a receita dará certo, mas ficará mais cremosa. Para substituir por goma xantana, basta utilizar 1/2 colher de chá deste ingrediente.

2 - Textura: recomendamos utilizar a goma guar ou goma xantana apenas de marcas especializadas, que vendem em embalagens fechadas. Evite comprá-las a granel, a qualidade tende a ser duvidosa.



Anotações:

3.3 Queijo Bola



validade*
3 dias
(na geladeira)



dificuldade
mediana



tempo de preparo
rápido



rendimento
570 g

* Ou 6 dias na geladeira se for marinado

Excelente opção para criar *finger foods* (petiscos) deliciosos

Ingredientes:

- 1 xícara de amêndoas ou amendoim (150 g)
- 1 xícara de água (240 ml)
- 1 colher de chá de sumo de limão (5 ml)
- 3 colheres de chá de farinha de mandioca branca, crua e peneirada (9 g)
- 3 colheres de chá de levedura nutricional (7 g)
- ½ colher de chá de sal (2,5 g)

Preparo:

Antes de tudo, separe dois recipientes largos e fundos. Num deles coloque água e gelo (leve para o congelador) e no outro coloque apenas água (este deverá ir para geladeira). Além disso, unte uma panela com um fio de azeite de oliva.

Cumpridas essas etapas, separe os ingredientes e vamos ao preparo!

Primeiro, descasque as amêndoas (confira a dica nº 2 logo abaixo) e as liquidifique com a xícara de água - formando um creme grosso. Adicione o sumo do limão e bata por cerca de um minuto (isso irá talhar levemente o creme). Prossiga acrescentando a levedura nutricional e o sal. Bata bem.

Por fim, adicione a farinha de mandioca e liquidifique até criar um creme homogêneo. Despeje-o na panela untada e acenda o fogo (baixo). Com o auxílio de uma espátula ou colher de pau, mexa sem parar por aproximadamente 5 minutos, até que forme uma bola no centro da panela (o queijo estará soltando). Desligue o fogo.

Com as mãos molhadas na água que deixou na geladeira, pegue (ele precisa estar quente) uma porção pequena do queijo com o auxílio de uma colher, modele uma bolinha na mão e deposite-a no recipiente com água gelada (que estava no congelador).

Molhe as mãos novamente para cada nova bolinha. Quando finalizar este processo, leve o recipiente (com todos os queijos submersos) para o congelador. Deixe lá por cerca de 25 minutos.

Depois, basta retirar os queijinhos da água e está pronto. Caso deseje marinar (recomendamos muito), fique de olho nas dicas abaixo.

Dicas

1 - Marinando seu queijinho: faça uma mistura de azeite, sumo de limão, sal, pimenta, orégano - tudo à gosto. Jogue por cima dos queijos e deixe descansar pelo menos 2 horas. Mas o sabor ficará ainda mais intenso se deixá-lo descansar por um dia.

2 - Retirando a casca da amêndoa: para facilitar a retirada da casquinha da amêndoa, coloque-as em água quente por 5 minutos. Depois, escorra a água e basta apertá-las com os dedos e a casquinha sairá facilmente.

3 - Farinha de mandioca branca: é necessário ser a farinha branca e crua. Cuidado para não usar outro tipo, pois ficará com o sabor muito presente.

4 - Levedura nutricional: esse ingrediente mega saudável e super nutritivo dará um sabor muito especial a este queijinho. Você consegue achá-lo em lojas de produtos naturais ou pela

3.3 Ricota Residual



validade
3 dias
(na geladeira)



dificuldade
molezinha



tempo de preparo
vapt vupt



rendimento*
variável

* Variável de acordo com a quantidade de resíduo utilizado

Depois dessa delícia, nunca mais jogará fora o resíduo dos leites vegetais

Ingredientes:

- Resíduo de 1 litro de leite vegetal (amendoim, amêndoa, gergelim ou castanha do Pará)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 ml)
- 3 colheres de sopa de leite vegetal (45 ml)
- 2 colheres de sopa de sumo de limão (30 ml)
- 1 colher de chá de missô branco orgânico (opcional)
- 2 colheres de chá de levedura nutricional (opcional)
- sal a gosto

Módulo 4

Queijos Cremosos

4.1 Cheddar Vegano



validade
5 dias
(na geladeira)



dificuldade
molezinha



tempo de preparo
muito rápido



rendimento
350g

Simplesmente delicioso!

Ingredientes

- 1 xícara de castanha de caju (140 g)
- ½ xícara de água (120 ml)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (45 ml)
- 1 ½ dente de alho (sem miolo)
- 1 ½ colher de chá de páprica doce (8 g)
- ½ colher de chá de açafrão (2,5 g)
- 2 colheres de chá de sumo de limão (10 ml)
- sal a gosto

Preparo

Hidrate as castanhas por cerca de 12 horas. Escorra-as e enxágue bem. Bata no liquidificamôr com a água, sempre limpando as laterais do copo com auxílio de uma espátula (com ele desligado, tá?).

Macere o alho com sal e adicione na mistura. Continue adicionando o azeite, o sal, o sumo do limão e os demais ingredientes. Bata bem até ficar super cremoso e lisinho. Prove, acerte o sal (caso precise) e delície-se!

Dicas

1 - amaciando suas castanhas: caso tenha esquecido de deixar as castanhas de caju de molho, você pode fervê-las por cinco minutos para que fiquem macias.

2 - corante natural de cenoura: caso você não goste do sabor da páprica doce e do açafrão, você poderá substituí-los pelo corante de cenoura, que você já aprendeu na receita da manteiga.



Anotações:

4.2 Queijo Vegano para Pizzas



validade
6 dias
(geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento*
1,1 kg

* Recheia 5 pizzas médias

Para você nunca mais comer pizza só com molho de tomate

Ingredientes

- 3 xícaras de mandioca cozida sem fiapo (350 g)
- ½ xícara de azeite de oliva (120 ml)
- 2 xícaras da água do cozimento da mandioca (480 ml)
- ½ xícara de polvilho doce (75 g)
- ½ xícara de polvilho azedo (75 g)
- ½ colher de chá de açafrão (2,5 g)
- ½ colher de chá de páprica doce (2,5 g)
- 1 colher de chá de alho em pó (5 g)

- 1 colher de chá de missô branco orgânico (opcional)
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional)
- sal a gosto

Preparação

Acrescente todos os ingredientes (exceto os polvilhos) no liquidificador e bata bem. Leve o conteúdo para uma vasilha (bowl) e adicione os polvilhos. Mexa bem. Caso tenha processador, poderá fazer esta receita inteiramente nele. Acerte o sal e sua cobertura de pizzas ou lasanhas estará pronta.

Dicas

1 - Geladeira: com o passar dos dias na geladeira, seu queijo pode ficar endurecido. Neste caso, basta acrescentar um pouco de água quente e mexer bem. Ele ganhará a textura cremosa de antes.

2 - Congelador: você pode congelar este queijo. Neste caso, antes de usar, descongele e siga a dica anterior para recuperar a textura.

3 - Vender: você pode preparar mini-pizzas pré-assadas e congeladas. É uma ótima opção para vender.



Anotações:

4.2 Catupiry Vegano



validade
4dias
(geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento*
700 g

Mais gostoso e muito mais saudável do que o original

Ingredientes

- 1 xícara de castanha de caju (140 g)
- 2 xícaras de água quente (480 ml)
- 1 dente de alho (opcional)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (30 ml)
- 3 colheres de sopa de sumo de limão (45 ml)
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (10 g) (opcional)
- 1 colher de chá de missô branco orgânico (10 g) (opcional)
- 4 colheres de sopa + 2 colheres de chá de polvilho azedo (peneirado) (46 g)
- sal a gosto

Preparo

Inicie hidratando as castanhas por 12 horas, despreze a água e lave-as bem. Num liquidificamor adicione todos os ingredientes, deixando o polvilho azedo (peneirado) por último. Bata até formar um creme homogêneo.

Numa panela antiaderente adicione o creme que acabou de preparar e com auxílio de um fuê mexa em fogo baixo até a massa engrossar (por volta de 2 minutos - confira o ponto que a Dai ensina na aula). Mexa continuamente para não formar grumos. Deixe esfriar e seu catupiry vegano estará pronto.

Dicas

1 - Congelamor: você pode rechear bordas de pizzas e salgados. Neste caso, poderá congelá-los por até 2 meses.

2 - Aparência: para deixar seu catupiry mais douradinho, caso tenha optado em rechear pizzas, massas em geral, deixe assar por 5 minutos no forno e depois retire-o e pincele azeite por cima do catupiry. Isso ajudará a criar uma crostinha dourada sobre ele.



Anotações:

Módulo 5

Queijos

Fermentados

5.1 Queijo Vegano Fermentado



validade
+/- 3 dias
(geladeira)



dificuldade
mediana



tempo de preparo
prolongado



rendimento
700 g

Além do gosto surpreendente, estes queijinhos irão revolucionar a sua saúde!

Ingredientes

- 3 xícaras de oleaginosas
(castanha de caju, castanha do Pará,
pepita de girassol, amêndoa ou amendoim)
- 1 xícara de quinoa em grãos (170 g)
- sal a gosto

Preparação

1 - Rejuvelac

O primeiro passo é preparar o seu rejuvelac. Coloque a quinoa num pote de vidro e cubra com água de boa qualidade. Tampe o pote e deixe lá por 12 horas.

Após este molho, a quinoa germinou. Tire-a da água, lave-a bem, lave o pote, a tampa (tudo bem limpinho) e devolva-a para o recipiente. Cubra com três xícaras de água de boa qualidade. Desta vez, forre o pote com um voal ou papel toalha.

Encontre um local fresco, arejado, não muito claro e bem limpo na sua casa, e deixe lá por cerca de 48 horas (vá conferindo o cheiro e a formação de bolhas de ar).

Quando perceber que fermentou, escorra o rejuvelac com auxílio de uma peneira de plástico e ele já estará pronto.

Recomendamos que você conserve-o numa garrafa de vidro fechada dentro da geladeira. Em média, ele permanecerá bom para o consumo por até 1 semana.

A quinoa que sobrou servirá para repetir o processo por mais duas vezes. Depois de todos estes dias fermentando, ela continuará boa para o consumo. Use-a como desejar (cozinhando ou servindo crua numa saladinha).

2 - Fermentando seu queijo vegetal

Com o seu rejuvelac pronto está na hora de fazer o seu primeiro queijo vegetal fermentado!

Coloque a oleaginosa hidratada (deve ter ficado por cerca de 12 horas na água) no liquidificam e acrescente rejuvelac suficiente para batê-la. Liquidifique tudo até virar um creme homogêneo e lisinho.

Despeje o conteúdo num coamor de voal e pendure-o (sem espremer) num local arejado, limpo e ventilado. Deixe-o lá (escorrendo) por um ou dois dias. A velocidade da fermentação depende da temperatura da sua região: quanto mais quente, mais rápido ficará pronto e vice-versa.

É preciso conferir pelo cheiro se a fermentação já está pronta. Quando perceber o cheirinho característico dos fermentados (levemente ácido), retire o queijo do voal, tempere-o e conserve-o na geladeira num potinho bem fechado. Daí é só se deliciar :)

Veja, mesmo na geladeira os microrganismos fermentadores continuarão seu trabalho. Quando estragar, você irá perceber. Estragado e fermentado são estados bem distintos.

Dicas

1 - Oleaginosas: se tiver acesso a castanha de caju W1 (chamada de castanha crua), comece fermentando essa. O resultado é um cream cheese de sabor incrível. Basta salgar e você ficará realmente apaixonada(o) por esta receitinha.

Por sua vez, as amêndoas cruas (descascadas) também dão um resultado excelente. O queijo fermentado delas terá uma textura mais firme, além de um gostinho delicioso.

Já o amendoim cru (descascado) é uma opção bem acessível. Quando marinado (misturar com azeite de oliva, sal, limão e orégano) também terá um ótimo sabor.

Por fim, as pepitas de girassol darão um queijo fermentado com sabor marcante e exótico. Apesar de excelente para harmonizações mais sofisticadas (usando sempre em pequenas quantidades), não recomendamos começar suas fermentações por elas.

No entanto, depois que educar seu paladar, perceberá o grande potencial gastronômico desta receita.

2 - Cuidados básicos: os verdadeiros criadores dos queijos vegetais fermentados são pequeninos microrganismos. Daí, é preciso cuidar muito bem deles.

5.2 Queijo Curado



validade
1 mês
(na geladeira)



dificuldade
avançada



tempo de preparo
prolongado



rendimento
630 g

Técnica mais elaborada, sabor mais intenso e textura incrível!

Ingredientes

- 3 xícaras de castanha de caju (420 g)
- 2 colheres de sopa de missô branco orgânico (opcional) - 50 g
- 1 1/2 xícara de rejuvelac (ou quanto baste para liquidificar)
- sal

Preparo

Antes de preparar este queijo, pedimos que faça a receita anterior. É que sem dominar os conceitos básicos de fermentação de queijos vegetais, haverá um certo risco de você não conseguir executar esta receita da forma correta.

Outra dica é revisar atentamente o vídeo antes de começar. Daí, depois de compreender o processo, vá acompanhando por este livrinho. É uma receita demorada, exige carinho, mas o resultado é extraordinário.

1 - Fermentação externa

Comece hidratando as castanhas por pelo menos 12 horas. Descarte a água, lave e reserve.

Ferva 3 xícaras de água, adicione as castanhas hidratadas, desligue o fogo e deixe lá por 1 minuto - isso ajudará a eliminar microorganismo indesejáveis, além de deixá-las mais macias.

Coloque as castanhas no liquidificador e use apenas a quantidade de rejuvelac necessária para formar um creme bem lisinho - quanto menos, melhor!

Adicione o missô (opcional) e bata até homogeneizar.

Despeje o creme em um coador de pano e pendure em um local adequado na casa, seguindo as mesmas orientações da aula anterior. Deixe assim por cerca de 1 dia ou a metade do tempo que seria necessário para fermentar o seu queijo - lembre-se que isto varia com a temperatura local.

O objetivo aqui é apenas iniciar o processo fermentativo, uma vez que ela continuará dentro da geladeira por vários outros dias.

2 - Fermentação na geladeira

Finalizado o processo anterior, deposite o creme numa forminha pequena de torta (daquelas com fundo removível) completamente coberta com papel manteiga. Deixe assim por 2 dias já na geladeira.

Ao final deste tempo, delicadamente, retire o queijo da forma e vire-o num recipiente liso devidamente forrado com papel toalha e papel manteiga (nesta ordem). Observe que o queijo deve entrar em contato com o papel vegetal, tá? Chegou o momento de salgar o seu queijinho.

Coloque-o numa superfície limpa, passe 1/4 de colher de chá de sal sobre toda superfície do queijo (inclusive nas laterais). Esfregue suavemente com a ponta dos dedos.

Cubra com um recipiente adequado e leve para a parte de

baixo da geladeira - logo acima da gaveta de verduras.

Depois de 12 horas, coloque um pedaço de papel manteiga na superfície do queijo e logo em seguida um papel toalha, daí vire-o cuidadosamente.

Retire o papel manteiga antigo (descarte-o) e repita o processo de salga (agora no lado oposto). Devolva-o para a geladeira.

4 - Desidratando

Durante os seis primeiros dias é preciso virar o queijo a cada 12 horas - sempre trocando o papel manteiga e o papel toalha.

Por conta do sal, nestes primeiros dias, o queijo irá liberar mais água. Mas com o passar do tempo, ele ficará mais firme por causa da desidratação.

Provavelmente, depois destes seis dias, você notará que o seu queijinho está mais firme, mais seco e está bem mais fácil de manipulá-lo. É sinal que agora basta virá-lo a cada 24 horas.

Repita este processo por cerca de 7 dias.

5 - Embalando o queijo

Depois deste processo, provavelmente, seu queijo estará bem sequinho, sendo muito fácil de manuseá-lo. Este é o ponto que

permite que ele seja embalado.

No entanto, se o seu queijo ainda está muito mole, deixe-o no potinho (tal qual o processo anterior) por mais alguns dias.

Com o seu queijo no ponto correto, agora chegou o momento de embalar com papel madeira - conhecido também como papel craft. Desta vez, enrole o queijo primeiro no papel toalha, depois no papel manteiga e por fim, (externamente) com o papel madeira.

Sempre verifique se o papel toalha está úmido. Caso esteja, troque-o, mas mantenha o restante da embalagem.

6 - Hora de se deliciar

Com 30 dias de cura, seu queijo estará perfeito para o consumo. O lento processo de fermentação faz desta receita a mais sofisticada e interessante de todas as receitas que ensinamos neste curso.

Quando seu primeiro queijo vegano curado ficar pronto, perceberá que é um processo mais simples do que parece, apesar de exigir dedicação, paciência e amor - como todas as coisas boas da vida!

Sirva-o numa linda tábua de queijos veganos e compartilhe com pessoas especiais <3

Dicas

1 - Etiquetar: como percebeu, colocamos a cronologia dos dias de fermentação em cada fase do processo. Assim, se você etiquetar seus queijinhos, ficará bem mais simples acompanhar as etapas.

2 - Comercialização: caso esteja procurando uma receita para seu empreendimento, esta é uma ótima receita. Uma queijaria artesanal vegana, lindo, né?

3 - Conservação: este queijo deve ser conservado na geladeira. Caso queira deixá-lo curar por mais um mês (para isso, ele não pode ter sido cortado) você deverá permanecer trocando o papel toalha quando estiver úmido.

4 - Congelamento: você pode congelá-lo por até 4 meses, sem perder as propriedades probióticas, textura, nem sabor.



Anotações:

5.3 Queijo Frescal Fermentado



validade
4 dias
(geladeira)



dificuldade
moderada



tempo de preparo
mediano



rendimento
604 g

Usando as mesmas técnicas do queijo de origem animal, esta versão vegana dará um nó nos seus conceitos

Ingredientes

- 2 xícaras de amêndoa (300 g)
- 5 xícaras de água (1,2 litros)
- 2 xícaras de leite de amendoim (480 ml)
- 1 1/2 colher de sopa de sal integral (23 g)
- 4 colheres de sopa de sumo de limão (60 ml)
- 1/3 de xícara de rejuvelac (80 ml)

Utensílios Especiais

- 1 pano próprio para queijo ou fralda.
- forma para queijo fresco (opcional)

Preparo

1 - Preparando leite concentrado

Hidrate as amêndoas por cerca de 12 horas. Descarte a água e lave-as bem.

Ferva água suficiente para cobri-las. Ao ferver, desligue o fogo e deposite as amêndoas. Não é para ferver as amêndoas, tá?

Deixe-as assim por 1 minuto e depois escorra a água.

Descasque as amêndoas e leve-as para bater no liquidificamôr com a água e o leite de amendoim - provavelmente, será preciso liquidificar em dois tempos.

Coe a mistura no coamôr de voal - e guarde o resíduo para fazer a ricotinha residual do módulo 3.

2 - Talhando o leite

Despeje o conteúdo numa panela funda e larga, adicione o sal e ligue o fogo (baixo). Mexa sem parar por cerca de 10 à 15 minutos, até o leite ficar encorpado.

Desligue o fogo e imediatamente adicione o sumo do limão (lentamente e em vários pontos do leite).

Com a ajuda de uma espátula ou colher, homogenize tudo com delicadeza. Finalize esta etapa cobrindo a panela com um pano de prato.

Quando esfriar um pouco, leve a panela coberta para a geladeira (sem mexer). Deixe lá cerca de 8 horas.

3 - Dessorando

Passado este tempo, com cuidado, despeje o conteúdo sobre a fralda (ou pano próprio para queijo) apoiado sobre uma peneira de plástico.

Delicadamente, feche o pano (sem torcê-lo). Coloque um prato em cima e depois um peso, deixando sair a maior parte do soro - isso demora cerca de 30 minutos.

Cuidado para o soro escorrido não encostar no fundo da peneira. Se necessário, retire o líquido da vasilha e continue a dessorar.

4 - Fermentando

Agora que a maior parte do soro já desceu, está na hora de adicionar o agente fermentador (rejuvelac). Adicione-o delicadamente, mexendo com o auxílio de uma espátula de silicone (não usar metal).

Feche a fralda e deixe fermentar por cerca de 8 horas em temperatura ambiente - este tempo poderá variar a depender da temperatura local.

Perceba que nesta etapa, você não deve colocar o prato, tampouco o peso. Queremos que o rejuvelac tenha contato com o queijo.

5 - Enformando

Após iniciar o processo fermentativo, volte a pressionar o queijo para prosseguir a dessoragem. Provavelmente, após quatro horas, ele não estará mais pingando.

Transfira-o para uma forma própria para queijo ou algum pote com furinhos pequenos (para permitir a passagem do restante do soro). Leve-o para a geladeira por 24 horas para secar ainda mais.

Pronto, agora basta desenformá-lo, servir como preferir e ser feliz :D

Dicas

1 - Sabores do queijo: esse queijo também pode ser feito com amendoim, com castanha de caju e até mesmo leite de gergelim.

2 - Fermentação: caso não queira fermentar, você pode pular esta etapa e deixar o queijo dessorando na geladeira até ficar no ponto de enformar.

3 - Soro: não jogue fora. É possível utilizá-lo em molhos, ensopados e massas salgadas.



Anotações:

[illegible]

Módulo 6

Iogurtes

6.1 Iogurte probiótico



validade
3 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
moderado



rendimento
2 litros

Receita mágica da mãe natureza. Incrível!

Ingredientes:

- 3 cocos verdes (com carinha)
- 1 coco seco

Preparação:

Bata a polpa do coco seco com a água dos três cocos verdes. Coe tudo com o coador de voal e despeje no liquidificador.

Acrescente a polpa dos cocos verdes e bata com o leite que acabou de preparar. Desta vez não precisará utilizar o coador de voal.

Deposite o resultado num frasco de vidro com tampa (bem lavadinho) e deixe fechado na geladeira para fermentar. Após cinco dias, abra e verifique se já está fermentado.

O sabor fermentado é ácido, semelhante ao gosto dos iogurtes tradicionais. No entanto, logicamente, o gosto do coco será bem marcante.

Caso não sinta acidez é sinal que ainda não fermentou. Feche o pote e deixe na geladeira por mais alguns dias.

Observe que quanto mais quente estiver na sua casa mais rápida será a fermentação. Quanto mais fria, mais lenta será.

Para consumir o iogurte mais cremosinho, não balance muito o frasco para que a parte mais densa não se misture com o líquido que fica por baixo.

Bata com frutas bem maduras congeladas e sirva com granola vegana. Irá se apaixonar por esta receita probiótica!

Dicas:

1 - Keffir de água: uma ótima opção para acelerar o processo é acrescentar uma colher cheia de nódulos de keffir de água no iogurte e deixar fora da geladeira fermentando.

Neste caso, cubra o pote com o coador de pano ou papel toalha (siga todas as orientações gerais das fermentações). Se sua casa estiver quente, seu iogurte ficará pronto em cerca de 20 horas. Se estiver fria, poderá chegar a 48 horas.

A única forma de não errar o ponto é ficar provando de vez em quando. Logo que fermentar já poderá consumir.

Conserve-o na geladeira tampado. Caso deseje, pode peneirar o soro do iogurte e recuperar a sua colônia de kefir.

2 - Soro: os mesmos microorganismos probióticos que existem no iogurte (parte cremosa) estarão no soro (parte líquida). Portanto, jamais despreze-o. É possível agregá-lo em deliciosas vitaminas ou outras preparações que não envolvam aquecimento - isso iria matar os pequenos soldadinhos da saúde.



Anotações:

[illegible]

6.2 Danoninho Probiótico



validade
24 horas
(geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
640 g

Versão doce e divinamente gostosa do queijo vegetal fermentado

Ingredientes

- 1 xícara de queijo fermentado de castanha de caju ou amêndoa (200 g)
- 1 xícara de morango in natura (200 g)
- 1 xícara de bananas congeladas (200 g)
- 2 colheres de sopa de creme de frutas secas (opcional)

Preparo

Comece esta receita preparando um creminho de frutas secas (servirá como o adoçante deste danone). Para tanto, deixe 250 gramas de qualquer fruta seca de molho em água quente (quanto baste para cobrir as frutinhas).

Vinte minutos depois, liquidifique tudo até formar um creme. Reserve!

Agora, bata os morangos até formar um suco. Adicione as bananas congeladas - tomando cuidado com a hélice do seu liquidificamor. Finalize acrescentando o queijo fermentado e a quantidade de creminho de frutas que desejar.

Sirva com frutas, chia e lascinhas de coco seco.



Anotações:

6.3 Danoninho de Inhame



validade
3 dias
(geladeira)



dificuldade
molezinha



tempo de preparo
rápido



rendimento
480 g

Simple, delicioso e com ingredientes super acessíveis

Ingredientes

- 1 ½ xícara de inhame (200 g)
- 1 xícara de morango in natura (200 g)
- 1 1/2 colher de sopa de óleo de coco (opcional)
- 2 colheres de sopa de creme de frutas secas (opcional)
- 1 1/2 colher de sopa sumo de limão (23 ml)

Preparo

Cozinhe o inhame, descasque e reserve. Lave bem os morangos, corte em pedaços pequenos e liquidifique.

Quando formar um suco grosso, adicione o inhame, o creme de frutas e o sumo de limão. O ponto é um creme homogêneo. Leve pra geladeira para firmar. Sirva com frutas.

Dicas

1 - Sabores: essa receita pode ser feita com morango e cacau, ou com morango e banana (se for bem madura não será preciso adoçar). É possível também fazer com leite de coco e lascas de coco. Fica uma delícia.

2 - Açúcar: esse danoninho não precisa ser adoçado, pois fica com um sabor azedinho bem gostoso. No entanto, caso prefira adoçar, é possível usar frutas secas, açúcar de coco, mascavo, melado de cana ou stévia.

3 - Óleo de coco: esse ingrediente é opcional, mas ele confere um pouco mais de firmeza para este danone.



Anotações:

Módulo 7

Laticínios Doces

7.1 Leite Condensado Vegano



validade
7 dias
(geladeira)



dificuldade
moderado



tempo de preparo
rápido



rendimento
750 g

Aveludado, leve e magnífico

Ingredientes

- 2 cocos secos
- polpa de 1 coco verde carnudo
- 1 xícara de açúcar demerara (150 g)
- 600 ml de água (morna)

Preparo

1 - Leite Concentrado

Comece retirando a carne dos dois cocos secos como ensinado na primeira receita deste curso. Desta vez, retire a casca

marrom - para o leite ficar mais branquinho. Separe os pedacinhos em duas porções.

A primeira deve ser liquidificada com a água morna (600 ml). Coe e esquite-o novamente.

Use este leite aquecido para bater o restante do coco seco. Coe novamente.

Lave o liquidificador e bata este leite denso com a polpa do coco verde. Neste caso, basta coar com uma peneira fina.

2 - Levando ao fogo

Despeje o resultado numa panela larga, adicione o açúcar e mexa até dissolvê-lo. Ligue o fogo alto e mexa até reduzir bem (isso irá demorar cerca de 25 minutos a depender da largura da sua panela).

Para descobrir o ponto de leite condensado, faça o teste do pires. Para tanto, deixe um pires no congelador até ficar bem gelado. Depois, basta pingar uma gota do leite condensado nele inclinado. Quando escorrer bem devagar, estará no ponto. Por fim, desligue o fogo e transfira o leite condensado para uma tigela (bowl). Bata até esfriar com o auxílio de uma batedeira ou um fuê/garfo (isso fará com que o leite condensado fique lisinho e aveludado).

Caso queira que ele fique ainda mais cremoso, basta liquidificar neste momento, mas esta etapa é **opcional**.

Guarde num pote de vidro com tampa e deixe na geladeira por pelo menos 2 horas para engrossar. Está pronto! Prepare brigadeiro, mousse, pudim e qualquer receita que utilize leite condensado tradicional.

Dicas

1 - Coco verde: quando for escolher o coco verde, prefira os mais amarronzados, pois (geralmente) têm mais polpa. Isso aumentará o volume do resultado final.

Caso não encontre coco verde, perderá um pouco de textura/sabor, mas é possível fazê-lo. Neste caso, use apenas 500 ml de água morna.

3 - Resíduo: não despreze o resíduo, pois poderá preparar este delicioso beijinho vegano.



Anotações:

Bônus:

Leite Condensado com Leite de Coco em Pó (vapt-vupt)

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de coco em pó (200 g)
- 1 xícara de água quente (240 ml)
- 2/4 de xícara de açúcar demerara (xilitol)
- 1/4 de colher de chá de goma guar (opcional)

Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Adicione primeiro a água, assim ficará mais fácil para liquidificar. Bata tudo até ficar bem homogêneo. Está pronto :) Use em qualquer receita.

Validade: 4 dias na geladeira

Rendimento: 550 g

Bônus:

Beijinho Vegano

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de leite condensado vegano (400 g)
- 1 ½ xícara de resíduo de leite de coco para a massa (60 g)
- 3 colheres de sopa de resíduo de leite de coco para enrolar (10 g)
- ½ colher de sopa de óleo de coco (7,5 ml)
- cravo da Índia para decorar (opcional)

Preparo:

Numa panela, adicione o leite condensado, o bagaço de coco e o óleo. Em fogo médio, cozinhe a mistura por cerca de 15 minutos (mexendo sempre). Depois, espalhe num prato e deixe esfriando em temperatura ambiente.

Já com a mistura fria, unte as mãos com óleo de coco, pegue porções com uma colher e enrole. Passe as bolinhas no coco. Enfeite com cravos da Índia. Pronto, sua festinha de aniversário foi salva!

Bônus: **Brigadeiro Vegano**

Ingredientes:

- 1 xícara de leite condensado vegano (300 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (10 g)
- ¼ de xícara de pedacinhos de chocolate amargo sem leite 70% (30 g)
- pitada de sal

Preparo

Adicione todos os ingredientes numa panela e cozinhe em fogo médio até obter uma mistura bem homogênea que desgruda do fundo da panela.

Retire do fogo, bata com o auxílio de um fuê até o brigadeiro esfriar (isso o deixará mais lisinho). Com o tempo, ele irá engrossar e ficará no ponto de enrolar. Para enrolar, unte as suas mãos com óleo de coco, molde seus brigadeiros, passe as bolinhas no cacau e está pronto. Nhac!

Validade: 4 dias na geladeira

Rendimento: 20 unidades de 15g

7.1 Creme de Leite



validade
3 dias
(geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
500 g

Sem colesterol e cheio de amor

Ingredientes

- 2 litros de leite de amendoim ou amêndoa

Preparo

Despeje o leite na panela. Deixe em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos ou até que se torne muito cremoso, mexendo de vez em quando para não criar grumos, nem queimar.

Quando atingir o ponto, despeje tudo numa vasilha. Mexa com fuê até esfriar.

Para melhorar ainda mais a textura, liquidifique por alguns minutos. Armazene em potes de vidro e leve para a geladeira para engrossar. Depois de 2 horas, seu creme de leite vegetal já estará pronto.

Utilize este creme em qualquer receita que use a versão industrializada tradicional.

Dicas

1 - Panela: quanto mais larga a panela, mais rápido o creme ficará pronto.

2 - Saborizar: caso deseje, poderá adicionar ½ colher de chá de extrato de baunilha. Atenção, o **extrato** de baunilha não é o mesmo que **essência** de baunilha. A essência é produzida artificialmente, possui muitos corantes e muitas vezes não contém nenhum componente da orquídea que produz a baunilha. Então, sempre que possível, escolha o extrato.



Anotações:

Bônus:

Creme de Leite de Aveia

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de aveia em flocos finos (150 g)
- 2 xícaras de água morna (480 ml)
- 3 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor (45 ml)
- pitada de sal integral

Preparo

Sem deixar a aveia de molho, bata todos os ingredientes no liquidificador - atente-se de amornar a água e deixar o óleo em estado líquido.

Bata tudo por 1 minuto. Cuidado para não extrapolar este tempo, pois deixará o creme muito viscoso.

Primeiro, passe o creme numa peneira fina. Depois, coe o resultado com o coador de pano.

Leve pra geladeira e use depois de 1 hora. Está pronto! Este creme de leite tem um sabor bem suave e pode ser usado em qualquer receita que você usaria o creme de leite tradicional.

Validade: 4 dias na geladeira

Rendimento: 400 g



Anotações:

Bônus:

Pudim do Amor

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de leite condensado de coco (400 g)
- 1 ½ + 2 colheres de sopa de xícara de creme de leite (400 g)
- 350 ml de leite de castanha (módulo 1)
- 2 colheres de chá de agar-agar (3 g)
- ¾ de xícara de açúcar demerara (170 g)
- ½ colher de chá de extrato de baunilha (opcional)

Preparo:

Numa panela, despeje o açúcar. Em fogo baixo, sem mexer com espátula, deixe formar um caramelo - cuide para não queimar. Quando formar um caramelo, despeje-o numa forma de pudim e reserve.

Liquidifique o creme de leite com o leite condensado. Reserve!

Numa panela, ferva o leite com o agar-agar (mexendo sempre por 4 minutos). Despeje no liquidificador com o restante da receita. Bata bem.

Agora, basta despejar o conteúdo sobre a forma de pudim caramelizada. Leve para geladeira e deixe firmar por 8 horas.

7.3 Doce de Leite do Amor



validade
7 dias
(geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
480 g

Perfeito

Ingredientes

- 2 cocos secos
- 1,5 litro de água
- $\frac{3}{4}$ xícara de açúcar demerara, mascavo ou de coco (200 g)
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de bicarbonato de sódio (2 g)
- pitada de sal integral
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (5 ml) (opcional)

Preparo

Prepare um leite com os 2 cocos secos e 1,5 litro de água (usando a mesma técnica que você já aprendeu com o Rafa no módulo 1, primeira aula).

Numa panela larga e alta, adicione o leite de coco e o açúcar de coco. Se escolher o açúcar demerara, recomendamos que você caramelize-o, conforme a dica que deixamos logo abaixo desta receita.

Em fogo médio, deixe tudo reduzindo por aproximadamente 15 minutos (mexendo de vez em quando). Passado esse tempo, adicione o bicarbonato e mexa sem parar (certifique-se que o fogo está baixo).

É normal formar uma espuma densa e alta, ela vai se dissipar com o tempo. Continue mexendo. Quando o leite voltar ao normal, deixe reduzir por mais 25 minutos ou até que passe a espátula e faça um caminho na panela (o creme estará levemente grosso).

Desligue o fogo, adicione a pitada de sal e o extrato de baunilha (opcional) e mexa bem com o auxílio de um fuê até esfriar o doce. Liquidifique-o para dar ainda mais cremosidade.

Armazene em potes de vidro e conserve na geladeira. A textura fica mais encorpada após 2 horas de resfriamento. Recheie churros, bolos, panquecas, pães, tortas doces ou coma puro mesmo ;)

Dicas

1 - Caramelização: se for utilizar açúcar demerara, recomendamos que caramelize-o (se usar açúcar de coco ou mascavo não precisa, tá?). Daí, coloque 1/3 da medida total de açúcar desta receita numa panela e leve ao fogo baixo. Não mexa com espátula.

Enquanto isso, esquite o leite em outra panela, ele precisa estar bem quente para adicionar junto ao caramelo. Quando o açúcar estiver completamente caramelizado, adicione o leite quente aos poucos (cuidado para não se queimar).

Se formarão grumos do caramelo, mas que irão se desmanchar com o tempo. Quando isso ocorrer, adicione o resto do açúcar e mexa para dissolver bem. Daí, basta continuar a receita normalmente.

2 - Consistência: para deixar o doce mais firme, basta deixá-lo por mais alguns minutos no fogo.



Anotações:

Bônus:

Panqueca de Aveia

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de aveia em flocos finos (150 g)
- 1 xícara de leite vegetal (240 ml)
- ½ xícara de banana amassada (100 g)
- 3 colheres de sopa de melado de cana (ou outro adoçante)
- 1½ colher de sopa de cacau em pó (12 g)
- 1 colher de chá de fermento caseiro (receitinha bônus) (5 g)
- ½ colher de chá de vinagre ou limão (2,5 ml)

Preparo:

Em um liquidificador adicione todos os ingredientes, exceto o fermento e o vinagre. Coloque o leite primeiro. Desta forma ficará mais fácil liquidificar. Bata bem.

Por fim, adicione o fermento e o vinagre. Bata até homogeneizar tudo.

Unte uma frigideira com um fio de óleo de coco, adicione 3 colheres de sopa da massa da pancake e tampe. Deixe assar até ficar douradinho.

Vire, deixe assar do outro lado e está pronta. bom apetite! :)



Anotações:

Módulo 8

Receitas Bônus

8.1 Panqueca Salgada



validade
2 dias
(geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
muito rápido



rendimento
8
panquecas

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de arroz
(preferencialmente integral) (85 g)
- 4 ½ colheres de sopa de polvilho doce (30 g)
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça (20 g)
- 1 xícara + 2 colheres de sopa de água
até dar ponto (270 ml)
- 1 ½ colher de sopa de azeite (27 ml)
- 1 colher de chá de mostarda em pó (opcional)
- 1 colher de chá salsa desidratada ou orégano (opcional)
- 1 colher de chá de fermento caseiro
(receitinha bônus) (5 g)
- 1 colher de chá sumo de limão ou vinagre (5 ml)
- ½ colher de chá de sal integral

Preparo

Numa vasilha, misture bem todos os ingredientes secos, exceto o fermento. Adicione a água, depois o óleo e acerte o sal. Acrescente o fermento (a receita está logo abaixo) e o sumo do limão por cima dele (para ativá-lo). Mexa delicadamente.

Unte uma frigideira anti-aderente e coloque três colheres de sopa da mistura na panela já aquecida.

Espalhe com carinho. Deixe assar ou até as bordas estarem levemente douradas. Vire e asse do outro lado. Sirva com qualquer queijo deste curso e uma saladinha.

Dicas

1 - Temperos: brinque com os temperos que quiser, para variar o sabor.

2 - Substitua o fermento químico: além de ser transgênico, o fermento químico tradicional geralmente tem alumínio na sua composição. Por isso, recomendamos fazer o seu próprio fermento. Segue a receitinha:



Anotações:

Bônus:

Fermento Caseiro (não transgênico)

Ingredientes:

- 100g de cremor de tártaro
- 50g de bicarbonato de sódio
- 50g de fécula de batata

Preparo:

Misture todos os ingredientes em um pote de vidro com tampa, sacuda bem até que todos estejam bem misturados.

Dicas:

1 - Uso: pode substituir o fermento químico na mesma proporção.

2 - Cremor de Tártaro: pode ser encontrado em lojas de produtos naturais ou lojas de confeitaria. É um ingrediente natural, resultado de parte da produção do vinho.

3 - Conservação: conserve seu fermento caseiro num potinho bem fechado fora da geladeira. Este fermento terá a validade do ingrediente com menor validade (ver nos rótulos dos

8.2 Pão sem Glúten



validade*
3 dias
(geladeira)



dificuldade
mediana



tempo de preparo
rápido



rendimento
1 pão
(4 pessoas)

* Ou **2 meses** no congelador

Fácil, fofinho e super saboroso :P

Ingredientes

- 1/2 + 1/3 xícara de farinha de arroz integral (125 g)
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia (25 g)
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara (32 g)
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (10 g)
- 1 colher de chá de fermento caseiro (3 g) (receita logo acima)
- 1 colher de chá de sal integral (4 g)
- 2 colheres de sopa de psyllium (10 g)
- 1 + 1/3 xícara de polvilho doce (150 g)
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça (20 g)
- 100 ml de água para hidratar a linhaça

- 1 colher de sopa de azeite de oliva (15 ml)
- 230 ml de água morna

Utensílios

- Forma de pão nº 2 - 24 x 10 x 5 cm

Preparação

1 - Preparando a massa

O primeiro passo é colocar a farinha da linhaça na água (100 ml). Em 10 minutos formará um gel. Reserve!

Numa vasilha, adicione todos os ingredientes secos (misture bem). Acrescente o gel de linhaça e vá adicionando a água morna aos poucos (veja o ponto da massa no vídeo).

Para saber se a temperatura da água está correta, faça o “teste do dedo”: se aguentar o seu dedo submerso por 10 segundos, ela está no ponto certo.

Misture vigorosamente a massa com uma colher de pau até tudo ficar bem homogêneo. Neste momento, adicione o azeite. Mexa bem!

2 - Crescendo a massa

Deposite a massa numa forma própria para pão (untada e enfarinhada). Ajuste-a na forma, sem pressioná-la. Pincele

delicadamente azeite de oliva na parte de cima. Finalize borrifando um pouco de água.

Pronto, deixe a sua massa crescer num local escuro e fechado, juntamente com um copo de água quente (queremos umedecer e aquecer o ambiente).

Enquanto a massa cresce, pré-aqueça o seu forno a **220 °C**. Coloque uma assadeira metálica vazia na parte de baixo do forno enquanto ele aquece por cerca de **20 minutos**.

3 - Assando seu pãozinho

Quando o pão dobrar de tamanho, leve-o para o forno. Neste momento, jogue meia xícara de água na assadeira metálica vazia que está lá dentro.

O objetivo aqui é criar um ambiente úmido para deixar o seu pão mais fofinho e crocante. Feche o forno e deixe assar por **10 minutos** a **220 °C**.

Após este tempo, baixe o forno para **180 °C** e retire a assadeira com água.

Deixe assim por mais **25 minutos** ou quando perceber que seu pão está **douradinho**. Desenforme-o e coloque-o numa grade para esfriar homogeneamente.

Consuma o pão apenas quando ele tiver esfriado completamente.

Sirva com a manteiga vegana que ensinamos, café e leite vegetal. Seu café-da-manhã nunca mais será o mesmo!

Dicas

1 - Crocância: se quiser deixar seu pão com uma casquinha mais crocante, então coloque-o na grade do forno (já desenformado) por um minuto em fogo alto. Findado este período, siga o processo normal de esfriamento do seu pão.

2 - Sementes: para deixar seu pão ainda mais gostoso e nutritivo, salpique gergelim, aveia em flocos ou sementes de linhaça por cima antes de colocar a massa para crescer, e se desejar, adicione sementes de abóbora na massa.

3 - Congelamento: este pão pode ser congelado, mas recomendamos que o conserve em fatias no congelador. Depois, basta aquecê-lo numa frigideira anti-aderente e ser feliz!



Anotações:

8.3 Bolo de Cacau sem Glúten



validade
4 dias
(geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
5 pessoas

Fofinho, saboroso e fácil de preparar

Ingredientes

- 1 ¼ xícara de farinha de arroz integral (155 g)
- 2 colheres de sopa de polvilho doce (17 g)
- 1/3 xícara de farinha de aveia (35 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça (14 g)
- 6 colheres de sopa de água para hidratar (90 ml)
- 1 xícara de cacau 100% alcalino (78 g)
- 1 xícara de açúcar mascavo, demerara ou de coco (200 g)
- ½ xícara de óleo de coco ou azeite de oliva de boa qualidade (120 ml)
- ½ colher de chá de goma guar (3g)

- 1 xícara de água quente (240 ml)
- 1 pitada de sal integral
- 1 colher de sopa de fermento caseiro (13 g)
(receita do fermento acima)
- 1 colher de sopa de sumo de limão (15 ml)

Utensílios especiais

- Forma de bolo com fundo removível
(20cm de diâmetro por 6 cm de altura)
- Alternativa: forma de bolo com furo no meio
(19cm de diâmetro por 8 cm de altura)

Preparação

Comece hidratando a farinha de linhaça por cerca de 10 minutos - para criar a mucilagem. Ligue o seu forno a **200°C** (para pré-aquecer). Logo após, unte a forma e polvilhe cacau nela.

Agora, numa vasilha (bowl), adicione todos os ingredientes secos (exceto o fermento) e misture-os bem. Acrescente o óleo e incorpore-o à massa. Depois, vá adicionando aos poucos a água quente - mexa até ficar homogêneo.

Coloque o gel de linhaça e misture. Em seguida, adicione o

fermento caseiro e o limão em cima (para ativá-lo). Enquanto borbulha, mexa tudo cuidadosamente.

Despeje a massa do bolo na forma untada e leve para assar. Com o forno fechado, abaixe um pouco a temperatura - para **180°C**.

Asse por aproximadamente **45 minutos**. Antes de retirar do forno faça o teste do palito. Espere esfriar. Seu bolo fofinho delícia sem glúten está pronto!

Dicas

1 - Líquido: no lugar da água você pode usar café ou leite vegetal.

2 - Cacau: é importante escolher um cacau de boa qualidade, fará muita diferença no resultado final do seu bolo.



Anotações:

Bônus:

Calda de Cacau

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cacau (10 g)
- 1 colher de sopa de óleo de coco (15 ml)
- 7 colheres de sopa de água (105 ml)
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo (56 g)

Preparo:

Numa panela dissolva o cacau no óleo de coco. Depois, adicione o açúcar e água. Acenda o fogo e mexa até criar uma calda grossa. Está pronto.

Validade: 5 dias na geladeira.



Anotações:

Gratidão!

Nosso curso acabou, esperamos que tenham gostado =D

Torcemos para que você tenha aproveitado o conteúdo, feito as receitinhas e se libertado completamente do hábito de consumir laticínios de origem animal.

Essa mudança certamente irá melhorar (e muito) a sua saúde, a saúde da sua família e contribuir muito para diminuir o sofrimento das vacas e bezerrinhos. Além de beneficiar os ecossistemas, os rios e toda a vida animal.

Se você deseja dar um passo a mais e conhecer o veganismo, não deixe de acessar: **www.kombicura.com** e usar o cupom especial de desconto **QUEROVEGANIZAR**. Apenas para quem fez este curso. Como forma de incentivo, nós damos um **desconto super especial de 40%** =D

Vai lá e continua seguindo este lindo e profundo caminho de transformação.

Sim, e por amorrr, dê seu feedback sobre o nosso curso. Isso é fundamental para o nosso crescimento e aperfeiçoamento do nosso trabalho. É só preencher este pequeno formulário que está neste link aqui: www.kombicura.com/feedback

Uma chuva de benças pra você e até a próxima =D

Agradecimentos Especiais

Este curso não teria acontecido sem a energia maravilhosa de muitos profissionais super talentosos. Conheça-os, divulguem-os e contratem-os =D

Pedro Vargens - Nosso querido amigo Pedrinho é o artista responsável por todas as animações, sites, diagramações e comunicação visual deste curso. Se quiser um vídeo, manda um zap pra ele (11) 946609999.

Produtora CINE 011 - Sob o comando divertido do nosso diretor geral **Pietro Varoli**, a experiência e humor do nosso câmera **Anselmo Santos**, profunda atenção do segundo câmera **Hiury** e lindo talento na edição das queridas **Anita Fabri** e **Letícia Felipe**, a galera da CINE 011 nos emocionou com sua resistência mental (chegamos a gravar mais de 12 horas num único dia), criatividade e competência técnica. É uma produtora maravilhosa que super recomendamos para todo tipo de trabalho com audiovisual (propagandas, filmes, documentários, cursos online etc). Estão na cidade de São Paulo e você os encontra aqui no www.facebook.com/cine011

Vânia Sayuri - Nossa assistente de tudo =D Ajudou na maquiagem, na organização dos objetos de cena, cozinha e aguentou firme mais de 10 dias de trabalho árduo.

Agradecemos também aos proprietários do apartamento que fizemos as gravações, à **Mun Artesanal** (pelo melhor hambúrguer de tempê do mundo - saiba em www.munartesanal.com.br), à **Jakera** (pela melhor carne de jaca do mundo - saiba mais em www.jakera.com.br), às nossas queridas amigas **Mariana Brasil** (pelo carinho e por nos hospedar em sua linda casa em São Paulo), **Joana Damazio Vargens** (pelos figurinos de Dai), **Regina Gonçalves** (por cuidar tão bem da nossa cachorrinha Pandora) e aos nossos queridos alunos que nos emprestaram equipamentos de cozinha e cenário (**Amanda Trabulsi e Renato Mendes**).

Por fim, um agradecimento especial ao carinho, auxílio e amor das nossas famílias e de tantas outras pessoas que direta ou indiretamente fizeram parte desta construção coletiva.

Gratidão, gratidão, gratidão <3



KOMBI CURA

Instagram: @kombicura

www.facebook.com/kombicura

Nota da edição Copyright Kombi Cura® - todos os direitos reservados. Este material faz parte do Curso Online de Queijos e Laticínios Veganos da Kombi Cura®, de utilização exclusiva dos adquirentes do curso e não deve ser transmitido em separado, gratuito ou comercialmente. A sua reprodução para fins comerciais importa em ilícito previsto na legislação e toda citação deverá fazer referência à fonte original.