

Ricota de polpa de castanhas

<https://sem lactose.com/2016/11/16/ricota-de-polpa-de-castanhas/>

Atualizado em: novembro 27, 2019

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:10](#)

[00:00](#)

[Baixa](#)

[4-6](#)

Eu tenho feito [leites de amêndoas e castanhas do Pará](#) com regularidade e toda a polpa que sobra acabo congelando. Eu costumo usar a polpa para fazer [biscoitos](#) e algumas [sobremesas](#), mas quando os potinhos começaram a se acumular no freezer, decidi que estava na hora de criar novas receitas que pudessem aproveitar uma maior quantidade de polpa. Lendo alguns livros sobre queijos veganos, achei que daria para tentar preparar uma ricota com a polpa que havia congelado. Não é que deu MUITO certo?? (e fiquei super orgulhosa!!) E o melhor de tudo: é mega simples de fazer.

INGREDIENTES

- 200g de polpa de amêndoas, ou de castanha do Pará ou ainda uma mistura das duas polpas
- 3 colheres de chá de levedura nutricional ou levedura de cerveja*
- 20 azeitonas picadas
- 1/3 de xícara de salsinha picada
- sal à gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã (pode ser substituído por suco de limão)

PREPARO

- Com auxílio de um garfo, misture bem a polpa para que se forme pequenas bolinhas (da mesma forma que você amassa a ricota com um garfo)
- Adicione os demais ingredientes e teste o sabor e quantidade de sal.
- Utilize sua ricota vegana em sua receita favorita.

*A levedura nutricional (em inglês Nutritional Yeast) é um produto importado e mais difícil de ser encontrado no Brasil. Entretanto, recomendo o seu uso pois seu sabor é suave e realmente nos faz lembrar do sabor de queijo. Além disso, a levedura nutricional é rica em proteínas, minerais e vitaminas, especialmente a vitamina B12, importante para pessoas que seguem uma dieta vegana. Se você não encontrar a Levedura Nutricional, sugiro sua melhor substituta, a Levedura de Cerveja. Esta é facilmente encontrada em supermercados e lojas de produtos naturais. O sabor é mais marcante, mas acredito que vocês irão gostar.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok](#) [Política de Privacidade](#)