

# Parmesão ralado vegano

<https://sem lactose.com/index.php/2018/10/03/parmesao-ralado-vegano/>

Última atualização em: 3/10/18

Tem gostinho de queijo e funciona super bem como um autêntico parmesão ralado para servir por cima de um macarrão, lasanha ou qualquer outro prato. Essa receita de parmesão vegano é uma boa alternativa especialmente para quem costuma fazer leite de castanhas ou amêndoas e não sabe o que fazer com a polpa que sobra.

Se você não tem o costume de preparar o seu leite vegetal em casa, essa pode ser uma boa oportunidade de começar. Veja a nossa receita de [leite caseiro de castanha do pará](#).

Logo depois de coar o leite, guarde a polpa em um pote no freezer. Ela chega a durar 6 meses.

## Sobre o levedo de cerveja e nutritional yeast

Um ingrediente importante desta receita é o nutritional yeast. Hoje esse ingrediente já é mais facilmente encontrado em lojas de produtos naturais, mas ainda por um preço alto (a maioria das marcas comercializadas são importadas). Por isso, deixo aqui a opção de uso do levedo de cerveja, um ingrediente substituto que tem aroma e sabor similar, é fácil de encontrar em lojas e supermercados e você vai poder usá-lo em diversas receitas. O levedo de cerveja tem um sabor um pouco mais intenso do que a levedura nutricional. Por isso recomendo uma diferença na quantidade a ser usada na receita.

## INGREDIENTES

- 100g de polpa de amêndoas sem pele ou polpa de castanha do pará
- 1/2 colher de sopa de levedo de cerveja ou 1 1/2 colheres de sopa de levedura nutricional (nutritional yeast)
- 1/2 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de curcuma
- sal à gosto (teste o sabor antes de adicionar o sal)

## PREPARO

Misture bem todos os ingredientes e guarde sob refrigeração por até 5 dias. Use em saladas, lasanhas, macarrão, risotos e qualquer outro prato que você desejar.