

# 7 razões para preparar leites vegetais em casa

<https://sem lactose.com/index.php/2019/06/21/7-razoes-para-preparar-leites-vegetais-em-casa/>

Atualizado em: junho 21, 2019

O consumo de leites vegetais por adultos e crianças com alergia ao leite, intolerância à lactose ou mesmo por quem adota uma dieta livre de laticínios, decolou nos últimos meses.

Hoje você encontra no mercado diversas marcas de leites vegetais tanto nacionais quanto importados. E as linhas desses produtos estão cada vez mais amplas. Há apenas alguns anos atrás, as únicas opções que encontrávamos de leite vegetal eram os leites de soja e de arroz.

Mais recentemente vimos uma explosão de marcas e sabores. Além dos mais tradicionais, hoje encontramos leites de castanha de caju, castanha do pará, coco (na versão para beber), amêndoas (o mais procurado), aveia e aveia. Há também opções saborizadas com cacau e baunilha.

Mas o que tem pesado muito é o bolso. Enquanto 1 litro de leite de vaca zero lactose custa, em média, R\$ 4,00, 1 litro de leite de amêndoas custa cerca de R\$ 17,00.

É um preço ainda alto para muitos brasileiros, mas para muitas pessoas com restrições alimentares, significa a única opção. Existe uma forma de gastar menos com leites vegetais?

A resposta é SIM!! E a forma é muito simples: basta preparar o seu leite vegetal em casa. As vantagens são diversas e neste post listo cada uma delas.

## 1 – Alimento fresco, livre de aditivos

Ao produzir o seu próprio leite você tem em casa um produto fresco e ainda deixa de consumir conservantes, estabilizantes, aromatizantes e emulsificantes que costumam causar desequilíbrio na nossa microbiota intestinal.

## 2 – Economize 50% ou mais

Enquanto você compra 1 litro de leite de amêndoas por cerca de R\$ 17,00, você produz o seu leite de amêndoas em casa por R\$ 6,00 o litro. Uma supereconomia, não é mesmo? O leite de aveia é ainda mais econômico. Você prepara 1 litro de leite de aveia com apenas R\$ 1,50!

## 3 – Adicione os ingredientes que quiser

Você tem a opção de preparar o seu leite neutro, sem adição de açúcar ou baunilha. Hoje, cerca de 90% dos leites vegetais vem adoçados e muitos possuem sabor baunilha. Isso restringe o uso do leite vegetal para preparos salgados. Além disso, você também pode turbinar o seu leite vegetal adicionando uma gordura saudável como o óleo de coco e proteína vegetal, como a proteína de ervilha.

## 4 – Faça um leite mais encorpado

Ao invés de usar espessantes, você pode preparar o seu leite vegetal com uma porção maior de oleaginosas ou

sementes e deixar o seu leite ainda mais encorpado de forma natural.

## 5 – Crie diferentes sabores

Já pensou em fazer leite de castanhas de caju com pistache? Amêndoas com avelãs? ou macadâmias? Se você preparar o seu leite vegetal em casa, as opções são inúmeras e você pode usar a sua criatividade ao máximo. Uma outra vantagem é para as pessoas que possuem alergia às nozes. Você pode preparar o leite com sementes de girassol, ou outras sementes.

## 6 – Receba de brinde a polpa

Você ainda ganhará de brinde uma porção generosa de polpa de amêndoas, castanha de caju, do Pará ou de qualquer outra oleaginosa, cereal ou semente que você use para o preparo dos seus leites vegetais caseiros. Essa polpa é rica em fibras e nutrientes e você poderá utilizá-la no preparo de bolos, cookies, pastas, purês, sopas e muito mais. Você gasta fortunas com farinha de amêndoas? Aqui você terá a sua quase de graça!

## 7 – Evite riscos à saúde associados aos componentes de embalagens longa vida

O alumínio, assim como o BPF (Bisfenol F) são elementos que podem estar presentes em diversas embalagens para alimentos. As embalagens longa vida possuem alumínio e devemos estar atentos para não consumirmos alimentos que estão em embalagens amassadas ou danificadas sob o risco de ter o alimento contaminado com alumínio. Já o PBF é um disruptor endócrino encontrado em diversos materiais, inclusive em embalagens de alimentos.

Ou seja, você tem aqui 7 excelentes razões para preparar leites vegetais em casa para toda a família!

## Quer preparar leites vegetais e não sabe por onde começar?

Eu sugiro você conhecer [curso online Viva Bem sem Leite](#). Lá você vai aprender tudo que você precisa saber para fazer não apenas leites vegetais, mas também aprenderá a fazer iogurtes, queijos e molhos incrivelmente deliciosos, tudo zero proteína do leite e zero lactose. Para conferir a programação completa, [clique aqui](#).

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