

LEITES VEGETAIS !

04/05/2009 9:04 pm [Receitas](#)

Boa notícia! Você pode obter leite fresco, gostoso e nutritivo a partir de inúmeros grãos e sementes que são ótimos para a saúde.

Os leites vegetais podem ser uma ótima opção alimentar para quem anda querendo diminuir o consumo de leite animal ou mesmo retirá-lo do cardápio diário, muitas vezes seguido por simples hábito. E o melhor da história: ao adotar novos leites em sua vida, você não vai sofrer por falta de nutrientes. Pelo contrário, poderá ganhar em fibras, minerais e saúde.

Leite de castanha-de-caju



Sua principal função no organismo é proteger os vasos sanguíneos permitindo que toda a circulação do sangue flua melhor. Fornece proteínas e também diminui o colesterol.

Preparo: Um copo de castanhas para três a quatro de água. Bata, coe bem e obtenha quatro copos de saúde.

Leite de linhaça



A semente da linhaça fortalece a imunidade, pois é um alimento que apresenta substâncias bioativas, capazes de prevenir e tratar inúmeras doenças. Também diminui as triglicérides, reduz doenças cardíacas e é um antiinflamatório notável. Para os intestinos funcionarem bem, nada melhor do que utilizar a linhaça diariamente.

Preparo: Um copo de linhaça para quatro copos de água. Bata e coe três vezes em peneira fina. Dá três copos de leite.

Leite de arroz integral



Um poderoso desintoxicante. Os nutricionistas dizem que o leite de arroz “descansa” os órgãos do corpo. Tem proteínas, vitamina B1 e niacina, responsáveis pela transformação das proteínas e carboidratos em energia.

Preparo: Deixe de molho por oito a dez horas, dois copos cheios de arroz. Leve ao fogo com o dobro de água. Exemplo: dois copos de arroz para quatro de água e assim proporcionalmente. O arroz deve ficar ao fogo sob a medida da mão, ou seja, assim que a mão não suportar mais o calor, é hora de desligar e abafar. Bata e coe várias vezes seguidas. Dois copos de arroz rendem meio litro de leite.

Leite de amendoim



Protege o organismo da ação dos radicais livres e possui grande quantidade de proteínas. O óleo das sementes não é prejudicial, pois sua gordura não é saturada.

Preparo: O amendoim utilizado deve ser sem sal e sem casca. Deixe de molho um copo de grãos. Após mais ou menos 8 horas, bata-os no liquidificador com três a quatro copos de água filtrada ou mineral. Coe cerca de cinco vezes para obter quatro copos de leite puro. O amendoim é o leite que mais deixa

resíduos.

Leite de nozes

LEITE DE NOZES

Estamos falando das conhecidas “nozes de Natal” que podem ser consumidas em qualquer época do ano. As nozes, em geral, favorecem o aparelho respiratório. Sua gordura é facilmente metabolizada pelo organismo enquanto seu aspecto enrugado lembra o cérebro humano. Não por acaso, as nozes tonificam o sistema nervoso.

Preparo: Um copo repleto de nozes batidas com dois copos de água, sempre mineral ou filtrada, dá de três a quatro copos de um leite surpreendentemente

saboroso!

Leite de quinua

Comparada ao leite materno em valor nutritivo, a quinua é riquíssima em proteínas e, segundo os antigos incas, o alimento mais rico do planeta em aminoácidos e vitaminas.

Preparo: Coloque de molho por oito horas um copo de quinua em grãos. A seguir, bata no liquidificador com três copos de água filtrada ou mineral e coe por três vezes. Rende cerca de meio litro de leite.

Leite de sementes de abóbora

Verdadeira mina de ferro, fósforo e cálcio, combate anemia, ajuda na formação de glóbulos vermelhos, na oxigenação das células e na formação de ossos, músculos e cérebro. Limpa os intestinos e combate vermes. As sementes frescas são indicadas para náuseas e enjôos das gestantes.

Preparo: Para obter um litro desse néctar de saúde, separe um copo de sementes e deixe-as de molho por uma noite. De manhã, bata com três ou quatro copos de água filtrada. Coe bem.

Leite de soja

Um grão de “bom senso”, tamanho o seu equilíbrio nutricional. Possui fósforo, magnésio, ferro, cálcio, cobre, diversos aminoácidos essenciais, e doze vezes mais proteína do que o leite de vaca. Por ser altamente nutritiva, a soja não só revitaliza como proporciona uma verdadeira regeneração celular.

Preparo: A soja necessita ficar de molho no mínimo seis horas. Após esse período, bata-a no liquidificador na proporção de um copo do grão para três de água filtrada ou mineral. Coe em um pano, espremendo bem o bagaço e leve o leite ao fogo até ferver – com cuidado para não entornar. Após levantar fervura, abaixe o fogo e deixe-o cozinhando por 30 minutos. Um copo de soja dá cerca de dois litros de leite. Seu resíduo, a okara, também precisa de cozimento antes de ser reaproveitado como alimento.

Leite de aveia

A aveia é um cereal importante na alimentação dos diabéticos, pois contém fibras solúveis, que auxiliam no controle da glicemia. Protege o coração e a circulação contra a aterosclerose. É rica em cálcio, ferro, magnésio, vitaminas do complexo B e por conter fibras, facilita o fluxo intestinal.

Preparo: Separe um copo de aveia em flocos. Hidrate em água por uma noite. Na manhã seguinte, bata com três a quatro copos de água, coe e obtenha um litro de leite.

Leite de gergelim



O gergelim é ótimo para os músculos e o cérebro. Tem muita proteína e ácido fólico, essencial na formação das células sanguíneas.

Preparo: Um copo de sementes de gergelim dá quatro copos de leite. Deixe as sementes de molho por oito horas e bata com quatro copos de água. O resíduo do gergelim batido pode virar um delicioso “queijelim”. Acrescente azeite, sal, orégano e misture bem até atingir a consistência de corte.

Leite de castanha-do-pará



As castanhas-do-pará são conhecidas como “pílulas da felicidade”. Cada uma possui 60 mcg de selênio, um importante antioxidante que varre as impurezas das células. Contém ainda vitaminas E e B1, que exercem papel importante no metabolismo das proteínas e na geração de energia.

Preparo: Um dos mais saborosos! É como tomar leite vindo diretamente da castanheira... Deixe um copo de castanhas pré-lavadas de molho por cerca de oito horas. Bata com quatro copos de água – sempre filtrada ou mineral – para obter três copos de leite. Por ser um leite mais gorduroso, o leite de castanhas precisa ser coado quatro vezes.

Leite de girassol



Talvez sua principal propriedade seja a de ser um antioxidante poderoso, protegendo o organismo contra a poluição, o estresse e o envelhecimento precoce. É rico em proteínas e contém minerais como fósforo, cobre, ferro, zinco e vitaminas B6, E e K.

Preparo: As sementes utilizadas podem ser com ou sem casca. O importante é que não contenham sal. Deixe um copo de sementes pré-lavadas imersas em água por oito horas. Em seguida, bata no liquidificador com três a quatro copos de água filtrada. Coe bem para obter cerca de meio litro de leite “regado pelo sol”!

Dicas

Todo leite vegetal pode ser tomado puro ou adoçado com melão, açúcar mascavo, etc. Vale inventar e criar suas próprias receitas. Eles combinam muito bem com frutas e podem ser batidos no liquidificador com banana, mamão, maçã, abacate, até abacaxi.

Também ficam ótimos com frutas secas como ameixa-preta (sem caroço), damascos e uva-passa. Uma boa opção é deixar as frutas secas de molho por algumas horas antes de acrescentá-las ao leite, para que fiquem mais macias e soltem com facilidade seu açúcar natural.

Os segredos que fazem toda diferença

- » Lave bem os grãos antes de começar o processo de “tirar o leite”.
- » Todo resíduo poderá ser reaproveitado em sopas, mingaus, assados ou na confecção de pães e tortas.
- » Para obter uma consistência homogênea, os leites vegetais necessitam ser coados de três a quatro vezes em peneira fina ou pano macio. Coe, separe o bagaço e volte a coar sucessivamente. No caso de optar pelo pano, faça um saquinho largo e reserve-o só para esse fim. A vantagem do saquinho é que com ele pode-se “ordenhar” os grãos – o que dá uma sensação especial e gratificante.
- » Os leites vegetais não toleram temperaturas elevadas. Conserve-os sempre em geladeira e se precisar aquecer, não deixe ferver, pois podem talhar. O uso do copo é indicado quando o leite for aquecido.

aquecer, não deixe ferver, pois podem tamar. O uso da canela é indicado quando o leite for aquecido.

Fonte: [Revista dos Vegetarianos](#)