

# MINHAS RECEITAS

Especial Leites Vegetais



**Por Nutricionista Leticia  
Musselli**

# Leites Vegetais

E-book com receitas



*Nutricionista Leticia Musselli  
Especialista em Nutrição Clínica e  
Esportiva*

OS LEITES VEGETAIS são bebidas feitas a partir de grãos, sementes e cereais, que podem substituir os leites de origem animal. São uma ótima opção para quem possui ALERÇIA OU INTOLERÂNCIA ao leite de vaca, pois são altamente nutritivos e saudáveis, com grandes quantidades de vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais, como o ômega 3. O leite vegetal pode ser tomado puro, utilizado em receitas (bolos, pães, biscoitos etc.) e para fazer vitaminas com frutas frescas (abacate, abacaxi, goiaba, banana, mamão, maçã, etc) ou frutas secas (ameixa, damascos, 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.

## Tipos de Leites Vegetais

Existem diversos tipos de leite vegetal, sendo que os mais conhecidos são os à base de alpiste, amendoim, aveia, arroz integral, castanhas (caju, Pará, amêndoas, nozes, avelã etc.), coco, girassol, gergelim, inhame, linhaça, quinoa e semente de abóbora.

O que você precisa saber para preparar o leite vegetal:

- Antes de iniciar o preparo do leite os grãos devem ser bem lavados. Em seguida, as sementes precisam ser hidratadas em água, para que todos os nutrientes sejam aproveitados.
- Todo resíduo poderá ser reaproveitado em sopas, mingaus, assados ou na confecção de pães, bolos e tortas;
- Para obter uma consistência homogênea, os leites vegetais necessitam ser coados em peneira fina, coador de vial ou pano macio.
- Os leites vegetais talham em temperaturas elevadas. Conserve-os sempre em geladeira (por aproximadamente 3 dias) e se precisar aquecer, não deixe ferver, pois podem talhar.

## Leite de Côco

### Ingredientes:

- 1 coco
- 900 ml de água mineral morna

### Modo de fazer:

Fure o coco, retire a água e reserve.

Quebre o coco e leve-o ao forno quente por poucos minutos.

Isto fará com que a polpa desprenda com mais facilidade.

Com uma faca retire a polpa da casca dura. Coloque a polpa no liquidificador junto com a água morna.

Bata por uns 3 minutos. Coe com um pano de algodão espremendo bem para retirar todo o leite. Está pronto para uso. Guarde o coco ralado no freezer para utilizá-lo em receitas.



## Leite de Arroz

### Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz, qualquer tipo, sem lavar
- 10 xícaras de água mineral ou 2 litros e meio
- 1/2 colher das de chá de sal
- Metade de uma fava de baunilha

### Modo de fazer:

Leve ao fogo a água com o arroz, o sal e a metade da fava de baunilha cortada ao meio, por 15 minutos, não mais que isso.

Passa o arroz com a água do cozimento pelo liquidificador, utilizando o modo pulsar em três pulsadas rápidas para apenas quebrar os grãos sem formar uma papa. Se você esperar o arroz esfriar ele cozinhará mais e absorverá mais água e mesmo produzindo o leite da forma descrita, ele ficará bem grosso. Peneire mexendo delicadamente no arroz apenas para sair o líquido. Está pronto para ser utilizado.

**Nota: Adicionando cálcio**

Você pode adicionar cálcio ao leite misturando uma colher de chá de pó de casca de ovo ou cálcio de ostras em pó, encontrados em boas lojas de produtos naturais.

## Leite de Oleaginosas

\*LEITE DE AMÊNDOA, CASTANHA DO PARÁ, CASTANHA DE CAJU, NOZES, MACADÂMIAS, AVELÂ, ETC.

**Ingredientes:**

- 1 copo de oleaginosas a sua escolha deixadas de molho por no mínimo 8 horas.

**Modo de fazer:**

Despreze a água do molho e bata as oleaginosas no liquidificador com 3 a 4 copos de água filtrada (depende da consistência que você quer). Coe. O resíduo se transforma na farinha da oleaginosa, basta colocar no forno e mexer aos poucos. Peneire e está pronta a farinha para ser utilizada em outras preparações.

## Leite de Girassol e Alfarroba

### Ingredientes:

- 1/2 xícara de sementes de girassol sem casca deixadas de molho por 4 horas;
- 2 xícaras de água mineral;
- 2 colheres das sopa de alfarroba em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de canela em pó;
- Adoçante a gosto.

### Modo de Fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Passe todo o líquido várias vezes por uma peneira bem fina para retirar todo o resíduo, ou coe utilizando um saquinho de voal. Mexa bem antes de servir.

A semente de girassol tem cerca de 26% de proteínas e 50% de lipídios na forma de ácidos graxos poliinsaturados. Ela também é rica em cálcio e ferro.

## Leite de Quinoa

### Ingredientes:

-4 colheres de sopa de grãos quinoa (branca, preta ou vermelha) deixadas de molho de um dia para o outro.

### Modo de fazer:

Escorra a água. Em uma panela, adicione os grãos hidratados e um litro de água. Espere até que a água ferva e, então, descarte-a mantendo apenas os grãos (isso é necessário para retirar uma resina de sabor amargo presente na quinoa). Em seguida, adicione mais 1 litro de água filtrada e leve novamente ao fogo até ferver. Deixe amornar e bata no liquidificador. Coe.

## Leite de Gergelim

### Ingredientes:

-4 colheres de sopa de gergelim de molho em 2 copos de água por aproximadamente oito horas

### Modo de fazer:

Descarte a água do molho e bata bem no liquidificador com 2 copos de água. Coe. Esse leite é muito bom para ser usado em receitas de pães, bolos, etc.

“Queijelim” O resíduo do gergelim batido pode virar um delicioso “queijinho”. Para isso acrescente um pouco de azeite, sal e orégano e misture bem até atingir a consistência de corte.

O gergelim é uma semente rica em cálcio: uma colher de sopa (10g) tem 82,5 mg de cálcio, 8,2% da necessidade diária. O gergelim também é rico em compostos fenólicos que lhe dão atividade antioxidante.

## Leite de Aveia

### Ingredientes:

-2 xícaras de aveia deixadas de molho por 6 horas em 4 xícaras de água filtrada

### Modo de fazer:

Bata todo o conteúdo no liquidificador até que os pedaços sumam. Despeje a mistura em uma peneira ou em um voal, e coe até que não haja mais líquidos.



# Receitas Funcionais





## Leite de Côco, Maracujá e Yacon

### Ingredientes:

Leite de coco

1 maracujá

8 tâmaras

Batata yacon

### Modo de fazer:

Bata 1 copo de leite de coco com um maracujá com sementes, 8 tâmaras hidratadas em um copo d'água pequeno (utilize também essa água) e pedaços de batata yacon. Sirva em seguida.

## Shake de Leite de Arroz

### Ingredientes:

200 ml de leite de arroz

1 col. de sopa de aveia sem glúten , flocos de arroz ou de milho

1 col. de chá de amêndoas

1 maçã

1 col. de sobremesa de cacau em pó

1 col. de sobremesa de agave ou adoçante xilitol.

### Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata: fica um creme espesso, semelhante a uma mousse. Você pode variar a fruta (com banana fica mais doce) e a oleaginosa (sementes de girassol em vez de amêndoas, por exemplo).

## Leite de Côco com Frutas Vermelhas

### Ingredientes:

5 tâmaras

Frutas vermelhas

2 copos de leite de coco

### Modo de fazer:

Hidrate 4 tâmaras em um copo d'água pequeno. Bata tudo com algumas frutas vermelhas (morango, blueberry, amora, framboesa etc.), utilizando a água das tâmaras e misture com 2 copos de leite de coco.

## Leite de Castanha com Abacate e Banana

### Ingredientes

200 ml de leite de castanhas do Pará

½ avocado

1 banana

1 colher de chá de chia

Modo de fazer: Bata todos os ingredientes no liquidificador

## Iogurte Vegetal

### Ingredientes:

1/2 xícara de macadâmias de molho em água de um dia para o outro  
1 xícara de água filtrada 2 colheres de sopa de suco de limão 1 colher de café de goma xantana

### Modo de fazer:

Escorra a água das macadâmias. Leve-as ao liquidificador com 1 xícara de água filtrada e bata bem, por 3 minutos. Adicione o suco do limão e bata novamente. Adicione a goma xantana e bata por uns 5 segundos. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas e está pronto seu iogurte!!!

## Creme de Chocolate

Ingredientes: 1 xíc. de castanhas-de-caju ou de macadâmia com castanha-do-pará hidratadas

1/2 xíc. de cacau em pó cru e sem açúcar

2 col. de sopa de alfarroba

12 tâmaras

1 xíc. de leite de coco

Modo de fazer: Hidrate as tâmaras na água de coco durante 1 ou 2 horas. Coloque as tâmaras no liquidificador e reserve a água. Junte os outros ingredientes ao liquidificador. Acrescente aos poucos a água das tâmaras ao bater, até obter a consistência desejada. Você pode servir essa calda sobre crepe doce ou frutas picadas, ou como recheio e coberturas.

## Qual a durabilidade dos leites?

Os de arroz, aveia e quinoa duram até 48 horas na geladeira. Os leites feitos com oleaginosas, 24 horas. Agite todos antes de usar! Importante: nenhum tolera temperatura elevada. Aquecer, sim. Ferver, não. Perdem-se nutrientes e o leite pode talhar.

## Com que frequência se deve beber cada leite?

Podemos tomar todos os dias. O importante é variar o tipo de leite, garantindo assim a diversidade de nutrientes ingeridos, e evitar o excesso de consumo de algum deles. A castanha-do-pará, por exemplo, tem alto teor de selênio; em excesso, esse elemento é tóxico.

A alergia a alguma oleaginosa também não é incomum (em especial, ao amendoim). Para prevenir o desenvolvimento de processo alérgico, varie o consumo de leites vegetais.

### OS LEITES VEGETAIS PODEM SER ENRIQUECIDOS?

Sim, podem ser enriquecidos com vitamina B12, cálcio e outros nutrientes. Mas isso depende das necessidades individuais. O ideal é que esses complementos sejam indicados e acompanhados por um nutricionista.

### SE ALGUÉM PASSA A TOMAR LEITE VEGETAL EM VEZ DO LEITE DE VACA, OS OSSOS FICAM FRACOS?

Não, isso é mito. Segundo vários estudos, para termos ossos saudáveis precisamos (inclusive crianças, adolescentes e idosos) de exercício físico, luz solar e uma dieta adequada que garanta os diversos nutrientes envolvidos na saúde óssea, como cálcio, magnésio, zinco e silício.

Uma pesquisa publicada no periódico americano Pediatrics mostra que não há indícios que provem que produtos lácteos promovam a saúde óssea. Dra. Lanou, autora principal do estudo, afirma: “Uma vasta maioria dos estudos examinados não encontrou relação entre laticínios ou ingestão de cálcio e saúde óssea”. (Lanou, A. J., Berkow, S. E., Barnard, N. D. “Calcium, dairy products, and bone health in children and young adults: a reevaluation of the evidenc Pediatrics, março de 2005, 115(3), p. 73643).

O nível de consumo de laticínios nos Estados Unidos é um dos mais altos do mundo, e mesmo assim as taxas de osteoporose e fraturas também estão entre as mais elevadas. Outro estudo, realizado pela escola de medicina da Penn State University, mostra resultados semelhantes: 80 mulheres entre 12 e 22 anos foram acompanhadas ao longo de uma década para avaliar o impacto da ingestão de cálcio (pelo consumo de leite de vaca), do uso de contraceptivos orais e de exercícios físicos na densidade óssea. De acordo com os pesquisadores, somente a atividade física teve impacto mais positivo na saúde óssea (“Lifestyle factors and the development of bone mass and bone strength in young women”, Journal of Pediatrics, junho de 2004, 144(6), p. 776-82).

## **Os leites são indicados para bebês e crianças?**

Bebês até seis meses de idade devem ser amamentados exclusivamente com leite materno e o ideal é que a amamentação dure bem mais tempo.

Os leites vegetais podem ser associados ao leite materno, mas nunca substituí-lo. A partir de um ano, podem ser introduzidos leites de aveia, arroz ou quinoa. Já a idade certa para oferecer oleaginosas é muito controversa. Quando os pais são alérgicos, por exemplo, a introdução mais tardia pode ser melhor. Em todo caso, bebês e crianças (vegetarianas ou onívoras) devem ter sua alimentação avaliada por um profissional de saúde. \*Sociedade Vegetariana Brasileira

# Acompanhe mais dicas nas Redes Sociais



Instagram  
@leticiamusselli



Fan Page: Letícia Musselli -  
Nutricionista Clínica e Esportiva



Site

[www.nutricionistavalinhos.com.br](http://www.nutricionistavalinhos.com.br)



- Nutricionista Clínica e Esportiva
- Líder de Emagrecimento
- Coach Nutricional