



## QUEIJO VEGAN (DE TOFU)

### INGREDIENTES

- 150 gramas de tofu, ao natural
- 50 gramas de polvilho doce (ou tapioca)
- 2 c. de sopa de levedura nutricional
- 1 c. de sopa de azeite
- 1 pitada de sal, pimenta preta e sumo de meio limão.  
Opcional: manjeriço ou tomilho
- Para dar consistência: 2 c. de sopa de ágar-ágar (20 g) +
- 350 ml de água

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar os ingredientes todos (exceto o ágar-ágar e a água) num liquidificador/ varinha mágica e envolver bem (pode ser necessário adicionar umas 2 colheres de água para ajudar a misturar).
- 2º Passar para uma panela e mexer sempre, em lume brando, cerca de 3 minutos.
- 3º Numa outra panela, colocar os 350 ml de água e deixar ferver. Quando ferver, adicionar o pó do ágar-ágar e mexer sempre, muito bem, até que a mistura engrosse e forme um gel fino (demora cerca de 2 min).
- 4º Adicionar rapidamente o ágar-ágar à panela com o tofu e misturar até envolver tudo. Vai ao frigorífico 1,5h até ficar firme (deve ser conservado no frigorífico).

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	80 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	8 %
H. CARBONO	8 g	3 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	6 mg	0 %