

Friozinho que antecipa a festa

Duas receitas no clima junino e sem lactose

O friozinho está chegando e a temporada de festas juninas também se aproxima. E o melhor dessa época são os quitutes. Mas quem tem intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca tem que ficar de fora do arraial? Que nada! Da Cozinha **SupraSoy**, duas receitinhas provam que dá para curtir toda a animação

trocando o laticínio por proteína isolada de soja em pó, popularmente chamada de leite de soja, sem abrir mão do sabor e da nutrição. Rico em vitaminas e minerais, o ingrediente encontrado em latas no supermercado ajuda a prevenir a osteoporose, por ser fonte de cálcio. Curau e tapioca são as receitas de São João.

Curau à base de soja (Rende 12 porções)



Ingredientes

9 espigas de milho verde
1 xícara (chá) de açúcar (160g)
½ xícara (chá) de leite de soja em pó integral (65g), dissolvido em 500ml de água
açúcar e canela a gosto para polvilhar

Preparo

✗ Retire os grãos de milho das espigas com uma faca e bata-os no liquidificador

junto com 500ml de água, utilizando a tecla 'pulsar'.

✗ Passe pela peneira, apertando bem com uma colher para retirar todo o suco.

✗ Coloque o suco de milho em uma panela, junte o açúcar e o leite de soja em pó e leve ao fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 25 minutos ou até engrossar.

✗ Despeje em pequenas tigelas refratárias, deixe esfriar e polvilhe açúcar e canela por cima. Sirva.

Cuscuz de tapioca sem lactose

(Rende 12 porções)



Ingredientes

1 xícara (chá) de leite de soja em pó integral (130g)
½ xícara (chá) de açúcar (80g)
½ xícara (chá) de leite de coco (100ml)
¼ xícara (chá) de leite de soja em pó integral (32g)
2 colheres (sopa) de açúcar (24g)
1 xícara (chá) de tapioca granulada (160g)
¼ de xícara (chá) de coco ralado (15g)
coco ralado para decorar

Preparo

✗ Comece preparando a calda: coloque no liquidificador o leite de soja em pó, o açúcar, ½ xícara (chá) de água fervente e

bata por 1 minuto.

✗ Passe para uma molheira e leve à geladeira até a hora de servir.

✗ Faça o cuscuz de tapioca: em uma panela, misture o leite de coco, o leite de soja em pó, o açúcar e 1 xícara (chá) de água (200ml).

✗ Leve ao fogo médio até levantar ferver, despeje sobre a tapioca granulada e deixe-a hidratando por 30 minutos.

✗ Junte o coco ralado, misture e coloque em uma assadeira pequena (18 por 28 centímetros), apertando bem com as costas de uma colher.

✗ Polvilhe com o coco ralado, corte em quadrados e sirva com a calda gelada.

LEITE NO POPULAR

Embora seja chamado popularmente de leite de soja, o certo seria se referir ao ingrediente como proteína isolada de soja em pó. A expressão "leite de soja" só foi usada para tornar mais clara a compreensão de que produto estava presente nas receitas.

O leite de coco não contém lactose, pois é vegetal e não de origem animal. Se preferir, sirva o cuscuz de tapioca com leite de coco adoçado.