

<b>PRECAUÇÕES IMPORTANTES</b>	
<b>CONHECENDO A SUA MÁQUINA DE LEITE DE SOJA</b>	
<b>LIMPEZA E CUIDADOS COM A SUA MÁQUINA DE LEITE DE SOJA</b>	
<b>INFORMAÇÕES IMPORTANTES E INSTRUÇÕES PARA RECEITAS DE LEITE</b>	
<b>Secção A. Como fazer Leite de Soja</b>	7
Instruções para o programa de Leite de Soja da SoyQuick	7
Receitas de Leite de Soja da SoyQuick	7
1. Leite de Soja ao estilo Metropolitano da SoyQuick	7
2. Leite de Soja ao estilo Urbano da SoyQuick	7
3. Leite de Soja ao estilo Rural da SoyQuick	8
4. Leite de Soja ao estilo Campestre da SoyQuick	8
5. Leite de Soja com Sésamo preto da SoyQuick	8
6. Java Kick da SoyQuick	8
7. Leite de Soja com Baunilha da SoyQuick	8
8. Leite de Soja e mistura de cereais da SoyQuick	8
9. Leite de Soja e Aveia da SoyQuick	8
10. Leite de soja com Avelãs da SoyQuick	9
11. Leite de Soja com Tâmaras da SoyQuick	9
12. Leite de soja com Arandos e Tâmaras da SoyQuick	9
13. Leite de Soja ao estilo Comercial da SoyQuick	9
<b>Secção B. Bebidas de grãos variados, arroz e frutos secos</b>	10
Instruções para o programa Multigrain da SoyQuick	10
Receitas de Leite de Grãos da SoyQuick	10
1. Leite de Soja Quatro grãos da SoyQuick	10
2. Leite refrescante de Soja da SoyQuick	10
3. Leite de Aveia SoyQuick	11
Receitas de Arroz da SoyQuick	11
1. Leite de Arroz da SoyQuick	11
2. Leite de Soja e Arroz da SoyQuick	11
3. Leite refrescante de Arroz da SoyQuick	11
4. Leite de Arroz selvagem da SoyQuick	11
5. Leite de Arroz e Aveia da SoyQuick	11
Receitas de Leite de Frutos Secos da SoyQuick	12
1. Leite de Amêndoa da SoyQuick	12
2. Leite de Amêndoa e Arroz integral da SoyQuick	12
3. Leite de Amêndoa e Coco da SoyQuick	12
4. Leite de Avelã da SoyQuick	12
<b>Secção C. Leite de Feijão mung</b>	13
Instruções para o programa de Feijão mung da SoyQuick	13
Receitas de Leite de Feijão Mung da SoyQuick	13
1. Leite de Feijão Mung da SoyQuick	13
2. Leite de feijão Mung e Millet da SoyQuick	13
<b>Secção D. Como fazer Tofu</b>	14
Instruções para fazer Tofu	14
Coagulantes para tofu	14
<b>Secção E. Como fazer Iogurte de Soja</b>	15
Instruções para fazer Iogurte de Soja com a SoyQuick	15
<b>Secção F. Sabores, Adoçantes e Sobremesas</b>	16
1. Sabores	16
2. Adoçantes	16
3. Batidos e Bebidas de liquidificador	16
4. Sobremesa de Mousse de amêndoa da SoyQuick	16
5. Sobremesa de Pudim da SoyQuick	16
<b>Resolução de Problemas</b>	17
<b>Garantia Limitada</b>	20

## PRECAUÇÕES IMPORTANTES

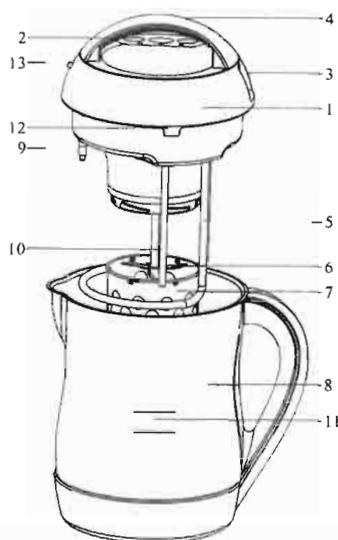
Quando se utilizam aparelhos eléctricos, há precauções básicas de segurança devem sempre ser tidas em conta:

1. Por favor leia todas as instruções antes de usar o aparelho. Proteja-se a si e aos outros, seguindo as normas de segurança. Falhas de segurança podem resultar em acidentes e danos corporais ou materiais.
2. Pegue sempre na máquina pelas pegas (da cabeça ou do jarro). Não toque nas superfícies quentes.
3. Para proteger contra incêndio, choques eléctricos e ferimentos em pessoas, não coloque o cabo, as fichas eléctricas, ou a cabeça da máquina imersos em água ou outros líquidos.
4. É necessária atenta supervisão quando usada por ou próxima de crianças. Tenha o aparelho e o cabo fora do alcance delas.
5. Quando não está em uso e antes de limpar, retire a ficha da tomada assim como da máquina.
6. Evite contacto com as peças cortantes ou móveis.
7. Não utilize qualquer aparelho com um cabo ou ficha danificada, depois de mau funcionamento do dispositivo, ou que tenha caído ou sido danificado de alguma forma. Envie a sua máquina ao serviço autorizado mais próximo para observação, reparo ou ajuste eléctrico ou mecânico.
8. O uso de acessórios não recomendados pelo fabricante do aparelho pode resultar em incêndio, choque eléctrico ou perigo para as pessoas.
9. Não use o aparelho ao ar livre.
10. Não coloque sobre, nem próximo do fogão a gás ou eléctrico, ou de um forno quente.
11. Tenha cuidado quando mexer num aparelho contendo líquidos quentes.
12. Coloque sempre primeiro a ficha no aparelho, só depois coloque a ficha na tomada. Para desligar, retire primeiro a ficha da tomada.
13. Este aparelho foi concebido apenas para uso doméstico. Não use para outros fins, além daquele para o qual este aparelho foi criado.

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES**

## CONHECENDO A SUA MÁQUINA DE LEITE DE SOJA

1. **Cabeça** – Contém todos os componentes eléctricos.
2. **Painel de controlo** – Botões de controlo LEITE DE SOJA (SOYMILK), de GRÃOS DIVERSOS (MULTIGRAIN) e de MUNG (MUNG MILK).
3. **Terminal de ligação** – Para ligar a máquina à corrente eléctrica.
4. **Pega superior** – use para levantar a cabeça da máquina.
5. **Resistência de aquecimento** - Aquece água e cozinha o leite.
6. **Lâmina** – Lâmina de aço com a Grind Right Technology™.
7. **Cobertura da lâmina** – Desenhada com a Grind Right Technology™, protege a lâmina.
8. **Jarro** – Jarro de aço inoxidável, que contém o leite.
9. **Electrodo** – Evita que o leite entorne do jarro ao ferver.
10. **Sensor de temperatura da água** – Mede a temperatura da água.
11. **Mínimo/Máximo** – Marca o mínimo (1300 ml) e o máximo (1500 ml) de água que se deve usar para confeccionar bebidas.
12. **Sensor de contacto** - Corta a alimentação do dispositivo quando a cabeça é levantada ou colocada incorrectamente sobre o jarro.
13. **Led** – Acende quando a máquina está ligada à corrente. Intermitente, com um sinal acústico, quando o ciclo terminou.



## LIMPEZA E CUIDADOS COM A SUA MÁQUINA DE LEITE DE SOJA

### Antes do Primeiro Uso

Por favor siga estas instruções de limpeza depois de desembalar a sua máquina de leite de soja.

1. Segure bem a cabeça da máquina pela asa; use a outra mão para retirar a tampa da lâmina rodando no sentido dos ponteiros do relógio.
2. Lave todas as peças, excepto a cabeça da máquina, com um detergente suave.
3. Depois de lavar e enxaguar, volte a inserir cuidadosamente a cobertura da lâmina na cabeça da máquina, rodando no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
4. Coloque a cabeça da máquina sobre o jarro. O aparelho está agora preparado para ser usado.

### Depois de cada uso

**AVISO! O JARRO, RESISTÊNCIA E COBERTURA DA LÂMINA podem atingir temperaturas bastante elevadas. Use luvas durante a limpeza.**

**DICA: A máquina é mais fácil de limpar imediatamente após o uso.**

Mantenha a área de controlo dos botões livre de água e de outros líquidos.

1. Depois do programa de preparação do leite estar completo, desligue a ficha primeiro da tomada e depois da cabeça da máquina.
2. Retire a cabeça da máquina do jarro e passe a resistência por água quente. Molhe uma esponja em água quente e limpe bem todos os lados da resistência.
3. Retire a cobertura da lâmina da cabeça da máquina rodando no sentido dos ponteiros do relógio. Aplique uma pequena quantidade de detergente suave na esponja e esfregue todas as áreas, incluindo a cobertura da lâmina. No fim, enxague bem.
4. Enxague o jarro com água quente e esfregue com a esponja. Não submerja.
5. Limpe a cabeça da máquina com um pano húmido.
6. Seque a sua máquina antes de a guardar.

### Limpeza do filtro e do recipiente de transferência

1. Limpe o filtro fazendo passar por ele água corrente e esfregando com uma escova e detergente da loiça.
2. Limpe o recipiente com uma escova e enxague.

## INFORMAÇÃO IMPORTANTE E INSTRUÇÕES PARA RECEITAS DE LEITE

1. Para todas as receitas, **use o copo de plástico para medir**, a menos que seja indicado o contrário.
2. As medidas são dadas para feijão seco em todas as receitas. Feijão de soja seco deve ser demolido 8-10 horas.
3. Não teste ou ligue a máquina apenas com água e sem nenhum outro ingrediente.
4. Este equipamento é adequado apenas para uso doméstico. Para evitar danos por sobreaquecimento, recomenda-se que deixe a máquina repousar quando fizer mais de 4 doses seguidas.
5. Tenha cuidado quando experimentar novas receitas – poderão advir resultados inesperados.
6. Não levante ou mova a cabeça da máquina quando esta estiver em funcionamento.
7. Coloque a cobertura da lâmina de modo a ficar bem acondicionada na cabeça da máquina, antes de fazer o leite.
8. Deite sempre a água em primeiro lugar, e só depois os ingredientes no jarro.
9. Receitas que precisem de um nível mínimo de água, tais como algumas bebidas de leite de arroz, poderão resultar em ciclos de moagem mais ruidosos.
10. Os programas só poderão ser activados depois de se ligar à corrente eléctrica. Se não conseguir activar um programa, ou se activou um programa errado, desligue da corrente eléctrica e espere 10 segundos antes de voltar a ligar.
11. Limpe muito bem a resistência após o uso. Uma limpeza incorrecta fará com que o leite queime na resistência nas próximas utilizações.
12. Deixe o leite arrefecer antes de o deitar no copo.

## SECÇÃO A. COMO FAZER LEITE DE SOJA

**Instruções para o programa de Leite de Soja da Soyquick**  
**ATENÇÃO: O JARRO, A RESISTÊNCIA E A COBERTURA DA LÂMINA PODEM FICAR MUITO QUENTES.**



1. Usando o copo de plástico fornecido com o aparelho, meça a quantidade de feijão de soja seco, tal como indica a receita [1 copo de feijões secos = 2½ copos de feijão demolido].
2. Numa tigela grande, enxague muito bem os feijões. Repita três vezes até a água sair limpa. Cubra os feijões com cerca de 4 a 5 cm de água e demolhe durante 8 a 10 horas à temperatura ambiente. Para a maior parte das pessoas, é mais prático deixar de molho durante a noite. Depois de demolidos, enxague os feijões até a água sair limpa.
3. Encha o jarro com água até ao nível máximo.
4. Deite os ingredientes directamente para o fundo do jarro. Assegure-se de que a cobertura da lâmina está presa à cabeça da máquina.
5. Posicione a cabeça da máquina no jarro com o botão do sensor de contacto sobre a borda. Não coloque o botão do sensor de contacto dentro do jarro ou na área reservada à passagem dos líquidos (bico do jarro).
6. Coloque a máquina numa zona segura e ligue o fio à corrente eléctrica. (O aparelho, então, emite um sinal sonoro e a luz do led acender-se-á.)
7. Carregue só no botão SOYMILK. O aparelho é, então, iniciado automaticamente. O ciclo de funcionamento demora cerca de 16 a 19 minutos a completar-se, dependendo do nível da água inicial e da temperatura. (Quando começar a apitar muitas vezes e a piscar a luz, significa que o ciclo terminou.)
8. Após o ciclo de fazer o leite ter terminado, desligue o fio da corrente eléctrica, primeiro da ficha da tomada e só depois da cabeça da máquina. Retire a cabeça da máquina do jarro.
9. Filtre o leite para o recipiente de transferência, usando o filtro fornecido com o aparelho.
10. Limpe a máquina de acordo com as instruções dadas na página 5.

### Receitas de Leite de Soja da SoyQuick

**Para as receitas seguintes, siga as instruções dadas acima para programa Soymilk da sua máquina SoyQuick, deitando os ingredientes no jarro tal como indicado na receita. Os ingredientes usados, para além do feijão de soja, não precisam de demolhar, a não ser que a própria receita o indique.**

1. **Leite de Soja ao estilo Metropolitano da SoyQuick™**
  - 1 copo de feijões de soja
2. **Leite de Soja ao estilo Urbano da SoyQuick™**
  - 1 copo de feijões de soja
  - ✓ Encha o jarro de água até ao nível mínimo.

### CONSELHOS PRÁTICOS E SUGESTÕES

- Sugestão 1. Leite de soja de qualidade superior é feito com feijão previamente demolido e água filtrada ou engarrafada. Este método resulta na melhor qualidade e sabor.*
- Sugestão 2. Esfregar os feijões uns nos outros enquanto são lavados, depois de demolhar, fará com que as cascas se separem dos feijões. Este método de retirar as cascas dará um sabor mais forte ao leite.*

### 3. Leite de Soja ao estilo Rural SoyQuick™

- 2 copos de feijões de soja

### 4. Leite de Soja ao estilo Campestre SoyQuick™

- 2 copos de feijões de soja
- ✓ Encha o jarro de água até ao nível mínimo.

### 5. Leite de Soja com Sésamo preto SoyQuick

- 1 copo de feijões de soja
- 1/5 copo de sementes de sésamo pretas

Esta combinação, também conhecida por leite de soja ao estilo Coreano, resulta num leite de sabor ligeiramente mais doce.

### 6. Java Kick SoyQuick

- 2 copos de feijões de soja
- 2/3 copo de grãos de café

Esta deliciosa mistura de soja e café, com um suave sabor de café, é uma ótima maneira de começar o seu dia. Para um sabor mais suave de café, use 1/3 de grãos de café. Alguns tipos de grãos de café e de café solúvel poderão fazer com que o leite deslace.

### 7. Leite de Soja com Baunilha SoyQuick

- 1 copo de feijões de soja
- 1-4 grãos de baunilha

Uma bebida de leite com sabor a baunilha. Pode usar 2-3 colheres de chá de extracto de baunilha, em vez dos grãos de baunilha.

### 8. Leite de Soja e mistura de Cereais SoyQuick

- 1 copo de feijões de soja
- 1 copo de mistura de cereais

Uma deliciosa bebida de soja ideal para o pequeno-almoço, que combina bem com cereais, papa de aveia, panquecas, etc.

### 9. Leite de Soja e Aveia SoyQuick

- 1 copo de feijões de soja
- 1 copo de flocos de aveia ou grãos de aveia partidos

Esta receita vai resultar num leite mais cremoso com aroma de aveia.



## CONSELHOS PRÁTICOS E SUGESTÕES

*Sugestão 1. A polpa de soja que fica depois de se filtrar o leite chama-se Okara. A Okara é uma excelente fonte de fibra natural e de proteínas, que pode ser usada, como ingrediente, em muitas receitas.*

*Sugestão 2. O leite de soja pode substituir o leite vaca e a água em qualquer das suas receitas preferidas.*

*Sugestão 3. Depois de demolhar os seus feijões de soja por 8-10 horas, enxague bem e use imediatamente. Em alternativa, pode meter no frigorífico, num recipiente, mergulhados em água.*

*Sugestão 4. Mantenha o leite de soja no frigorífico e use dentro de 7 dias, para manter a sua frescura.*

*Sugestão 5. Para conservar bem, mantenha o frigorífico a 4°C (39°F) ou menos.*

### 10. Leite de Soja com Avelãs SoyQuick

- 1 copo de feijões de soja
- 1 copo de avelãs
- ✓ Demolhar as avelãs durante a noite e cortá-las a meio. Uma bebida de leite deliciosa e nutritiva. As avelãs dão um ótimo sabor que combina muito bem com a soja.

### 11. Leite de Soja com Tâmaras SoyQuick

- 1 copo de feijões de soja
- 1 copo de tâmaras cortadas

Uma bebida de leite deliciosa e doce, que funciona muito bem como leite de transição para quem ainda está habituado ao leite de vaca.

### 12. Leite de Soja com Arandos e Tâmaras SoyQuick

- 1 copo de feijões de soja
- 1/2 copo de arandos secos
- 1 copo de tâmaras cortadas

Uma excelente combinação que junta os nutrientes dos feijões de soja e dos arandos, com o sabor doce das tâmaras.

### 13. Leite de Soja ao estilo Comercial SoyQuick

- 1 dose de leite de soja da SoyQuick
- 1 1/2 colher de sopa de açúcar biológico não refinado
- 3/8 de colher de chá de sal marinho

- ✓ Escolha o seu estilo de leite de soja nas páginas 7 e 8.
- ✓ O xarope de ácer, o malte de cevada ou o mel de arroz integral podem substituir o açúcar. Esta receita vai resultar numa bebida de leite doce e aromática. Uma receita excelente para quem está a fazer a transição do leite comprado na loja para o leite caseiro. Pode usar o leite de soja ao Estilo Metropolitano, Urbano, Rural ou Campestre.



## SECÇÃO B. BEBIDAS DE GRÃOS VARIADOS, ARROZ E FRUTOS SECOS

### Instruções para o programa Multigrain da SoyQuick

1. Meça a quantidade de ingredientes conforme indicado na receita (1 copo de feijões de soja secos = 2½ copos de feijões demolhados)
2. Se, numa receita, for preciso usar feijões de soja, enxague muito bem os feijões, usando um tigela grande. Repita três vezes até a água sair limpa. Cubra os feijões com cerca de 4 a 5 cm de água e demolhe durante 8 a 10 horas à temperatura ambiente. Para a maior parte das pessoas, é mais prático deixar de molho durante a noite. Depois de demolhados, enxaguar os feijões até a água sair limpa. Outros ingredientes não necessitam de demolhar previamente, salvo indicação na própria receita.
3. Encha o jarro com água até ao nível máximo.
4. Deite os ingredientes directamente para o fundo do jarro. Assegure-se de que a cobertura da lâmina está presa à cabeça da máquina.
5. Posicione a cabeça da máquina sobre o jarro, com o botão do sensor de contacto sobre a borda. Não coloque o botão do sensor de contacto dentro do jarro ou na área reservada à passagem dos líquidos (bico do jarro).
6. Coloque a máquina numa zona segura e ligue o fio à corrente eléctrica. (O aparelho, então, emite um sinal sonoro e a luz do led acender-se-á.)
7. Carregue só no botão MULTIGRAIN. O aparelho é, então, iniciado automaticamente. O ciclo de funcionamento demora cerca de 16 a 19 minutos a completar-se, dependendo do nível da água inicial e da temperatura. (Quando começar a apitar muitas vezes e a piscar a luz, significa que o ciclo terminou.)
8. Após o ciclo de fazer o leite ter terminado, desligue o fio da corrente eléctrica, primeiro da ficha da tomada e só depois da cabeça da máquina. Retire a cabeça da máquina do jarro.
9. Deite o leite no recipiente de transferência, usando o o filtro fornecido com o aparelho.
10. Limpe a máquina de acordo com as instruções dadas na página 5.

### Receitas de Leite de Grãos SoyQuick

**Para as seguintes receitas, siga as instruções acima referidas para o programa Multigrain da SoyQuick. Os ingredientes das receitas, além dos grãos de soja, não precisam de ser demolhados, salvo indicação na própria receita.**

#### 1. Leite de Soja Quatro Grãos SoyQuick

- 1/3 copo de feijões de soja
- 1/3 copo de arroz de jasmim ou basmati
- 1/3 copo de millet
- 1/3 copo de sêmola de trigo

Uma bebida de leite saborosa, que combina muito bem com cereais de pequeno-almoço.

#### 2. Leite refrescante de Soja da SoyQuick

- 1/5 copo de feijões de soja
- 1/3 copo de feijões mung
- 1/5 copo de arroz

✓ Demolhe os feijões mung juntamente com os feijões de soja. Excelente mistura de sabores numa bebida refrescante para os dias de Verão.

### 3. Leite de Aveia SoyQuick

- 1 copo de flocos de aveia ou grãos de aveia partidos

Delicie-se com esta bebida de leite com um aroma suave e agradável de aveia. O leite tornar-se-á mais espesso quando arrefecer; a textura e o sabor variam de acordo com os diferentes tipos de aveia.

### Receitas de Leite de Arroz da SoyQuick

#### 1. Leite de Arroz SoyQuick

- 1 copo de arroz
- ✓ Passar por água mas não demolhar
- ✓ Encha o jarro só até ao nível mínimo de água

Use esta receita para fazer diferentes tipos de leite de arroz.

#### 2. Leite de Soja e Arroz SoyQuick

- 2/3 copo de feijões de soja
- 2/3 copo de arroz de jasmim ou basmati

#### 3. Leite refrescante de Arroz SoyQuick

- 1 copo de arroz de jasmim ou basmati
- ✓ Passar por água mas não demolhar

Uma bebida de leite branca e cremosa com um suave sabor refrescante. Junte extracto de baunilha, açúcar de cana ou mascavado para dar mais sabor. Este leite de arroz dá para aproveitar 99% da sua produção sem desperdício da polpa. Aprecie esta bebida quente ou fria.

#### 4. Leite de Arroz selvagem SoyQuick

- 1 copo de arroz selvagem
- ✓ Demolhar o arroz por 8-10 horas
- ✓ Encher o jarro até ao nível mínimo de água

Esta receita oferece um sabor ligeiramente doce e aromático.

#### 5. Leite de Arroz e Aveia SoyQuick

- 1 copo de arroz de jasmim ou basmati
- 1 copo de flocos de aveia

### CONSELHOS PRÁTICOS E SUGESTÕES

*Sugestão 1. Um copo de coco ralado, sementes de sésamo ou linhaça pode ser adicionado às receitas acima sugeridas. Veja na página 16 mais ideias de sabores e adoçantes.*

*Sugestão 2. Algumas variedades de arroz podem fazer com que o leite entorne ligeiramente. Salvo indicação em contrário, use sempre o nível mínimo de água.*

*Sugestão 3. Receitas de arroz em que seja necessário usar o nível de água mínimo poderão tornar os ciclos de moagem mais ruidosos.*

## Receitas de Leite de Frutos Secos da SoyQuick

### 1. Leite de Amêndoa SoyQuick

- 2 copos de de amêndoas inteiras peladas, cortadas a meio ou de amêndoas laminadas peladas.

✓ Passar abundantemente por água antes de fazer o leite.

Para fazer um leite de amêndoa de qualidade superior deve demolhar previamente as amêndoas laminadas peladas. Sugerimos que lave e demolhe por 12 horas, passando depois novamente por água e voltando a demolhar por outras 12 horas no frigorífico. Passe abundantemente por água antes de fazer o leite. Este método dar-lhe-á os melhores resultados para obter um leite homogéneo e branco. Este leite de amêndoa é o favorito das crianças. Diferentes graus de deslace podem ocorrer se usar amêndoas por demolhar ou demolhadas por pouco tempo.

### 2. Leite de Amêndoa e Arroz integral SoyQuick

- 1 copo de arroz agulha integral
- 2/3 copo de amêndoas laminadas
- 8 tâmaras secas descaroçadas

Esta combinação oferece uma bebida de leite saborosa e cremosa.

### 3. Leite de Amêndoa e Coco SoyQuick

- 2 copos de amêndoas laminadas ou inteiras cortadas
- 1 copo de coco ralado doce ou natural

Um suave aroma de amêndoa com um toque de coco. Esta combinação tende a deslaçar devido aos óleos da amêndoa e do coco. Agite bem antes de servir.

### 4. Leite de Avelã SoyQuick

- 2 1/2 copos de avelãs

✓ Demolhe as avelãs 8-10 horas e corte em metades para obter melhores resultados.

Uma bebida de leite deliciosa e suave. Servir frio, de preferência. Uma das nossas receitas favoritas!



## CONSELHOS PRÁTICOS E SUGESTÕES

*Sugestão 1. Amêndoas peladas resultam numa textura mais cremosa e suave.*

*Sugestão 2. Bebidas de leite feitas com frutos secos ou sementes podem deslaçar mais facilmente devido aos seus óleos naturais. Agite bem antes de servir.*

## SECÇÃO C. LEITE DE FEIJÃO MUNG

### Instruções para o programa de Feijão mung da SoyQuick

1. Usando o copo de plástico fornecido com o aparelho, meça a quantidade de feijão mung seco indicada na receita. (1 copo de feijões mung = 2% de copos de feijão mung demolhado).
2. Numa tigela grande, enxague muito bem os feijões. Repita três vezes até a água sair limpa. Cubra os feijões com cerca de 4 a 5 cm de água e demolhe durante 8 a 10 horas à temperatura ambiente. Para a maior parte das pessoas, é mais prático deixar de molho durante a noite. Depois de demolhados, enxaguar os feijões até a água sair limpa.
3. Encha o jarro com água até ao nível máximo.
4. Deite os ingredientes directamente para o fundo do jarro. Assegure-se de que a cobertura da lâmina está presa à cabeça da máquina.
5. Posicione a cabeça da máquina no jarro com o botão do sensor de contacto sobre a borda. Não coloque o botão do sensor de contacto dentro do jarro ou na área reservada à passagem dos líquidos.
6. Coloque a máquina numa zona segura e ligue o fio à corrente eléctrica. (O aparelho, então, emite um sinal sonoro e a luz do led acender-se-á.)
7. Carregue só no botão MUNG MILK. O aparelho é, então, iniciado automaticamente. O ciclo de funcionamento leva cerca de 16 a 19 minutos a completar-se, dependendo do nível da água inicial e da temperatura. (Quando começar a apitar muitas vezes e a piscar a luz, significa que o ciclo terminou.)
8. Após o ciclo de fazer o leite ter terminado, desligue o fio da corrente eléctrica, primeiro da ficha da parede e só depois da cabeça da máquina. Retire a cabeça da máquina do jarro.
9. Filtre o leite para o recipiente de transferência, usando o filtro fornecido com o aparelho.
10. Limpe a máquina de acordo com as instruções da página 5.

### Receitas de Leite de Feijão Mung SoyQuick

**Para as receitas seguintes, siga as instruções indicadas acima para o programa de leite de feijão mung. Os ingredientes, além dos feijões mung, não precisam de ser demolhados, salvo indicação na própria receita.**

#### 1. Leite de Feijão Mung SoyQuick

- 1/2 copo de feijões mung

Uma bebida de leite refrescante e saborosa. Pode usar até 1 copo de feijões mung para obter um leite mais cremoso.

#### 2. Leite de Feijão Mung e Millet SoyQuick

- 1/3 copo de feijões mung
- 1/3 copo de millet
- 1/2 copo de sultanas

Esta refrescante combinação resulta num sabor ligeiramente doce. Para melhores resultados use sultanas pretas.

## SECÇÃO D. COMO FAZER TOFU

### Instruções para fazer Tofu

1. Faça uma dose de leite de soja ao Estilo Campestre da SoyQuick, seguindo a receita da página 7.
2. Quando o passo 9 estiver terminado, deite imediatamente 1 pacote de coagulante de tofu da SoyQuick ou um coagulante alternativo no recipiente de transferência.
3. Cubra o recipiente de transferência com um prato ou tampa e deixe repousar durante 15-20 minutos. O leite de soja separar-se-á em grandes coalhos e numa espécie de soro.
4. Enquanto o leite de soja estiver a coagular, coloque o pano de algodão a forrar a caixa de tofu.
5. Coloque a caixa de tofu dentro de um prato de sopa ou tacho.
6. Deite o conteúdo no filtro incluído com a máquina, para retirar o soro. Deite o coalho directamente no pano. Dobre as pontas que ficarem de fora para cima do tofu e use a tampa para pressionar e retirar a água restante.
7. Coloque a caixa com o tofu dentro de uma tigela e deixe repousar no frigorífico.

### Coagulantes para tofu

**A consistência e o aproveitamento de tofu dependem de duas coisas: o tipo de coagulante usado, e a firmeza com que é pressionado para que o soro saia. Diferentes tipos de coagulante produzem coalhos maiores ou menores. Use o quadro abaixo como referência.**

	Coagulante SoyQuick	Nigari chinês	Nigari japonês	Sulfato de Cálcio (gypsum) SoyQuick
<b>Quantidade</b>	1 pacote	1 colher de chá	2 colheres de chá	2 colheres de chá
<b>Produção</b>	315 g	210 g	225 g	250 g
<b>Aconselhado para textura</b>	Suave – Média – Firme	Média – Firme – Extra firme	Suave – Média	Suave – Média

## CONSELHOS PRÁTICOS E SUGESTÕES

- Sugestão 1. Use o tofu dentro de 3 a 5 dias para uma maior frescura.*
- Sugestão 2. Para refrigeração, coloque o tofu num recipiente fechado e cubra com água.*
- Sugestão 3. Depois de abrir o seu Nigari, armazene usando um saco de congelação, tendo o cuidado de retirar o ar antes de o fechar.*
- Sugestão 4. Para marinar, junte ervas aromáticas ou especiarias ao tofu.*
- Sugestão 5. Para um tofu com uma textura firme e fantástica, coloque o tofu frio num recipiente fechado, coberto com água e congele. Descongele antes de usar e delicie-se com este novo estilo de tofu firme.*

## SECÇÃO E. COMO FAZER IOGURTE DE SOJA

### Instruções para fazer iogurte de Soja com a SoyQuick

**NOTA: Use copos de medida standard para esta receita (1 copo = 250 ml)**

- ½ copo de leite de soja frio ao Estilo Metropolitano
- 5 copos de leite de soja quente ao estilo Metropolitano (adicione ¾ de colher de chá de sal e 1½ de colher de sopa de açúcar)
- ¼ copo mais 2 colheres de chá de fermento de fécula (amido) de tapioca
- ¾ colher de chá de alga-agar em pó
- ½ pacote de SoyQuick Yogurt L+ Cultura de fermento para iogurte
- ✓ Bata tudo junto numa tigela grande apropriada para uso em microondas ou num tacho grande e pesado (dependendo do método de cozedura que queira usar, ver abaixo): o ½ copo de leite de soja frio, o amido de tapioca e a agar-agar em pó. Bater bem até dissolver.
- ✓ Misturar 2 copos do leite quente de soja caseiro, até se tornar suave.
- ✓ Meta no microondas a temperatura elevada por 1 minuto; bata bem e repita mais 2 vezes (ou cozinhe num tacho pesado e grande, mexendo constantemente, mas não vigorosamente, até estar espesso e brilhante.)
- ✓ Junte os 3 restantes copos de leite de soja quente. Não deve ficar com demasiada espuma (bolhas da cozedura). Meta no frigorífico para arrefecer até atingir cerca de 46°.
- ✓ Bata a cultura seca para iogurte até ficar uma pasta suave, com cerca de ¼ de copo do leite de soja morno (importante) ou iogurte de soja à temperatura ambiente.
- ✓ Quando estiver próximo dos 46°, junte a mistura da cultura de iogurte e bata. Misture bem para distribuir a cultura ou o iogurte de soja de forma igual (se não misturar bem, o iogurte ficará com grumos). Deite o leite de soja inoculado num jarro ou recipiente previamente escaldado, cubra e deixe incubar por 10-12 horas.
- ✓ Recomendamos que meta o iogurte imediatamente no frigorífico por 12 horas, antes de o consumir. O iogurte de soja é pouco espesso, por isso precisa de 8 a 10 horas para incubar e adquirir o seu sabor característico. Prove-o passadas mais ou menos 6 horas para ver se precisa de repousar mais tempo (estará um pouco mais amargo quando frio). Não o agite.
- ✓ Para fazer uma nova dose, fique com ½ copo do iogurte já feito. Deixe-o arrefecer à temperatura ambiente para usá-lo como fermento. Pode fazer isto 12 a 14 vezes antes de precisar de um novo fermento. O iogurte conserva-se por 7 dias aproximadamente.
- ✓ Faça o iogurte da mesma forma acima descrita nas próximas doses.

*Sugestão 1. Experimente fazer iogurte com leite de soja ao Estilo Rural ou Campestre para obter um iogurte mais cremoso.*

Para mais receitas de culinária vegana e receitas para publicação, subscreva o Boletim da **Vegan Feast**, da autora de livro best-seller de cozinha vegana e Chef **Bryanna Clark Grogan**.  
Visite: [www.bryannaclarkgrogan.com](http://www.bryannaclarkgrogan.com)



## SECÇÃO F. SABORES, ADOÇANTES E SOBREMESAS

### 1. Sabores

O leite de soja é naturalmente pobre em sódio (sal) e açúcar, razão pela qual os adicionam ao leite de soja comercial. O leite de vaca é naturalmente rico em ambos, tendo um sabor a que a maior parte de nós se habituou; assim, algumas pessoas preferem adicionar alguns sabores e/ou adoçantes ao seu leite de soja. Adicionar sabores é uma excelente forma de agradar a diferentes gostos. Adicione um sabor depois do seu leite de soja estar pronto ou antes de consumir, para melhores resultados.

- 2 colheres de sopa de sumo fresco concentrado (maçã, laranja, ananás)
- 1-2 colheres de sopa de néctar de sumo (pêssego)
- 1-2 colheres de sopa de chocolate quente
- 1 colher de sopa da sua gelatina ou pudim preferido.
- 1 colher de sopa de melaço ou de açúcar cristal
- 1 colher de chá do seu licor preferido
- Um pouco de chocolate ou farinha de alfarroba



### 2. Adoçantes

- Xarope de ácer Néctar de aloé
- Açúcar de cana Açúcar amarelo
- Mel de arroz integral Malte de cevada

### 3. Batidos e Bebidas de liquidificador

Leite de soja frio misturado com fruta fresca ou congelada é uma combinação única. Faça deliciosos batidos e bebidas.



### 4. Mousse de amêndoas SoyQuick

- 4 copos de amêndoas
- ✓ Siga as instruções para fazer leite de frutos secos, conforme as instruções do programa Multigrain da página 10.

Uma mousse cremosa e saborosa que combina muito bem com fruta, iogurte ou cereais e sultanas, para um pequeno-almoço nutritivo ou como sobremesa.

### 5. Sobremesa de Pudim SoyQuick

- 1½ copos de feijões de soja
- 135g pacote de pudim instantâneo
- ✓ Faça uma dose de leite de soja ao Estilo Metropolitano.
- ✓ Após filtrar o seu leite de soja, adicione o pudim instantâneo no recipiente de transferência. Cubra com um prato ou tampa durante 7 minutos.
- ✓ Transfira para taças de sobremesa e deixe arrefecer no frigorífico. Sirva quando estiver pronto.

Um mimo delicioso, para desfrutar em qualquer altura.

## AS SUAS RECEITAS E IDEIAS

Gostaríamos de conhecer as formas criativas como inclui leite de soja nas suas saborosas receitas. Envie-as online em <http://www.SoyMilkQuick.com>, ou por correio para My Favorite Recipes, P.O. Box 3944, Vancouver, BC V6B 3Z4, Canada. Também pode enviá-las por correio electrónico para [myfavoriterecipes@soymilkquick.com](mailto:myfavoriterecipes@soymilkquick.com). Não se esqueça de indicar o seu nome completo, morada e número de telefone.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS:

**P=PROBLEMA**

**C=CAUSA**

**S=SOLUÇÃO**

### P: NÃO LIGA

C: O sensor de contacto não está correctamente colocado sobre o jarro.

S: Ajuste a posição da cabeça da máquina sobre o jarro.

### P: FEIJÕES DE SOJA OU FRUTOS SECOS NÃO ESTÃO BEM DESFEITOS

C: As instruções da receita não foram bem seguidas.

S: Reveja a receita e as instruções do programa.

### P: O LEITE ENTORNA QUANDO FERVE

C: O eléctrodo não está limpo.

C: As instruções da receita não foram bem seguidas.

S: Limpe o eléctrodo. Reveja as instruções de limpeza da página 5.

S: Reveja as instruções da receita, prestando especial atenção ao nível da água.

### P: CHEIRO A QUEIMADO OU LEITE QUEIMADO NA RESISTÊNCIA

C: A resistência de aquecimento não foi devidamente limpa após a última utilização.

C: Ingredientes extra ou substitutos da receita foram usados.

S: Limpe a resistência usando um esfregão de aço inoxidável.

S: Reveja as instruções da receita e "Informação Importante e Instruções para as receitas de leite" na página 6.