

## 14 Leites Vegetais para se fazer em casa

★★★★★ (4.88/5 - 8 votos)



**Leite Vegetal** é um tipo de leite sem **origem animal**, ideal para os intolerantes a **lactose**, para quem tem colesterol alto, aos adeptos da alimentação vegana (**veggie**) ou simplesmente para aqueles que amam descobrir **novos sabores**.

Talvez os mais conhecidos e os mais facilmente encontrados nos supermercados são os leites de **soja** e o **leite de coco**. Mas a vantagem de fazer esses leites em casa, é saber que eles serão naturais, sem **componentes químicos**, além de serem ricos em **vitaminas**.

Já é possível fazer a partir da aveia, arroz, amêndoas, das castanhas e até mesmo do inhame. Na maioria das vezes, basta colocar os grãos ou os cereais de molho, bater com a água e peneirar em seguida. Mas toda regra tem sua exceção.

Por isso confira essas **14 receitas de leites vegetais** para fazer em casa e surpreenda-se com o **sabor**.

### 1. Leite de Amêndoas

**Ingredientes:** 1 xícara de amêndoas + 3 ou 4 xícaras de água

**Modo de preparo:** . Deixe 1 xícara de **amêndoas** de molho por no mínimo 12 horas. Escorra e bata as amêndoas com 3 ou 4 xícaras de água. Coe com pano de preferência.

**Opcional:** você pode adicionar essência de baunilha.

**Como consumir:** beba puro ou utilize nas receitas

**Vantagem:** seu sabor é mais neutro

### 2. Leite de Amendoim

**Ingredientes:** 2 xícaras de amendoim + 500 ml de água

**Modo de preparo:** Coloque os **amendoins** de molho por no mínimo 12 horas. Lave-os e bata no liquidificador com 1/2 litro de água. Peneire em seguida. Está pronto!

**Sugestão:** use o resíduo para preparar bolos, bolachas e cookies.

**Vantagem:** amendoim é mais barato que as amêndoas

### 3. Leite de Gergelim/Sésamo

**Ingredientes:** 1 xícara de gergelim (preto ou dourado) + 3 ou 4 xícaras de água

**Modo de preparo:** Deixe o **gergelim** de molho de 8 à 12 horas. Escorra e bata o gergelim no liquidificador com as 3 ou 4 xícaras de água. Coe.

**Vantagem:** o gergelim é rico em cálcio e um ótimo aliado para diminuir o colesterol ruim

**Sugestão:** Faça a ricota de gergelim com o resíduo do leite

### 4. Leite de Linhaça

**Ingredientes:** 2 colheres de sopa de linhaça + 1 copo de água.

**Modo de preparo:** Hidrate as sementes de **linhaça**, ou seja, cubra-as de água durante 8 horas. Elas terão um aspecto gelatinoso. Não escorra. Em seguida bata no liquidificador a linhaça hidratada com 1 copo de água. Coe.

**Benefícios:** A linhaça ajuda na perda de gordura pois possui função adstringente. A semente também é usada no tratamento de pele (acnes, alergias)

**Sugestão:** Você pode substituir a água, pela água de coco ou ainda chá de sua preferência. O leite tem um gosto particular.

### 5. Leite de semente de abóbora

**Ingredientes:** 1 xícara de sementes de **abóbora** (limpas) + 4 xícaras de água.

**Modo de preparo:** Deixe as sementes de molho por 12 horas. Descarte essa água do molho. Bata agora as sementes de abóbora com as 4 xícaras de água. Coe.

**Benefício:** O leite de semente de abóbora é super nutritivo

**Sugestão:** Você também pode torrar as sementes e sirva-las de aperitivo. [Clique aqui](#) para esta receita.

### 6. Leite de aveia

**Ingredientes:** 1 xícara de aveia(em pó ou flocos) + 2 xícaras de água.

**Modo de preparo:** Bata no liquidificador a **aveia** com a água. Coe. Está pronto!

**Vantagens:** Mais fácil a preparar. A aveia não precisa ficar de molho e não precisa ferver o leite.

**Tempo recomendado:** O leite de aveia dura cerca de 3 dias na geladeira.

### 7. Leite de arroz

**Ingredientes:** 1 xícara de arroz cozido (branco ou integral) + 3 xícaras de água filtrada (essência de baunilha opcional).

**Modo de preparo:** Cozinhe o **arroz** por 15 minutos. Bata-o no liquidificador com as 3 xícaras de água e coe.

Dica: Utilize o resíduo para fazer sopas, caldos, tortas.

Tempo recomendado: O leite dura até 4 dias na geladeira.

## 8. Leite de Castanha do Pará

Ingredientes: 1 xícara de castanhas do Pará + 3 xícaras de água

Modo de preparo: Deixe de molho as castanhas por 8 horas. Escorra e lave. Bata agora as castanhas com as 3 xícaras de água filtrada no liquidificador. Coe na peneira. Se necessário, coe pela segunda vez.

Sugestão: Use este leite para pratos salgados como tortas, molho bechamel, etc. Ele também pode substituir o creme de leite.

## 9. Leite de Castanha de Caju

Ingredientes: 1 litro de água + 100 gr de castanha de caju.

Modo de preparo: Deixe as **castanhas** de molho mínimo 8 horas. Demolhe. Bata as castanhas com 300ml de água durante 1 minuto. Em seguida adicione as demais 700ml de água e bata novamente. Coe com pano fino, isso evitará os resíduos no seu leite.

Sugestão: Adicione essência de baunilha (opcional)

## 10. Leite de Nozes

Ingredientes: 1 xícara de **nozes** + 2 xícaras de água

Modo de preparo: Deixe as nozes de molho por no mínimo 8 horas. Escorra e lave as nozes. Bata agora as nozes com a água . Para finalizar, peneire.

Vantagem: As nozes ajudam no bom humor e também na redução do risco de diabetes.

## 11. Leite de Girassol

Ingredientes: 1 xíc (chá) de **sementes de girassol** (110g) + 5 xícaras de água filtrada (1.200ml) .

Modo de preparo: Lave as sementes cruas (sem casca e sem sal) e deixe de molho por no mínimo 8 horas. Escorra e bata as sementes no liquidificador com a água. A pitada de sal e o açúcar é opcional e a gosto. Peneire. E está pronto.

Vantagem: Nutritivo e econômico

Toque especial: extrato de baunilha (opcional)

## 12. Leite de Inhame

Ingredientes: 1 xícara de **inhame** descascado e cru + 3 xícaras de água morna

Modo de preparo: Deixe o inhame de molho pelo menos 8 horas. Escorra e lave o inhame. Agora coloque-o no liquidificador com 3 xícaras de água morna. Bata até ficar homogêneo. Peneire de preferência com o pano.

Vantagem: rico em vitaminas, potássio, cálcio. Contêm propriedades desintoxicantes e anti-inflamatórias. Excelente aliado à saúde.

Dicas: use o resíduo para a preparação de outros pratos.

## 13. Leite de Quinoa

Ingredientes: 4 col. de sopa de **quinoa** + 2 xícaras de +água

Modo de preparo: Coloque tudo no liquidificador e deixe de molho cerca de 15 minutos. Em seguida, bata por 1 minutos. Seu leite está pronto. Não precisa peneirar.

Vantagem: Fácil a preparar.

## 14. Leite de Coco

Ingredientes: 1 xícara de **coco** (fresco, em flocos ou desidratado) + 1 litro de água quente

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador por cerca de 3 minutos. Peneire com pano. Cuidado para não se queimar

Tempo recomendado: Dura até 3 dias na geladeira

Dica: Use o resíduo para a preparação de outros pratos.