

# SUBSTITUA A MANTEIGA POR ESTA OPÇÃO SEM LEITE! FÁCIL, DELICIOSA, SAUDÁVEL E COM TEXTURA PERFEITA! PRONTA EM 5 MINUTOS!

## INGREDIENTES

200ml de óleo de coco

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

100ml de leite vegetal de sua preferência (amêndoas, aveia, etc.)

1 colher de chá de vinagre de maçã

Opcional: Cúrcuma e sal a gosto

Informação Nutricional:

Rendimento: Aproximadamente 60 porções

Calorias por porção: 32 calorias

Carboidratos: 0g

Proteínas: 0g

Gorduras: 4g

## MODO DE PREPARO

Mistura dos Ingredientes:

Em um liquidificador, adicione o óleo de coco (certifique-se de que está líquido; se necessário, aqueça levemente), o azeite de oliva, e o leite vegetal escolhido. Todos os ingredientes devem estar em temperatura ambiente para garantir uma mistura homogênea.

Adicione o vinagre de maçã, que ajudará a emulsionar e estabilizar a mistura.

Adição de Especiarias (Opcional):

Se desejar, adicione uma pitada de sal para realçar o sabor.

Para dar uma cor semelhante à manteiga tradicional e aumentar o valor nutritivo, adicione uma pitada de cúrcuma. Além de seu poder anti-inflamatório, a cúrcuma traz um sabor leve e agradável.

Processo de Batedura:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a mistura comece a engrossar e adquira a consistência desejada.

É importante bater até que a mistura fique homogênea e cremosa.

Refrigeração:

Transfira a mistura para um recipiente adequado e leve à geladeira por algumas horas.

A mistura vai solidificar e ficar com a consistência semelhante à da manteiga tradicional.

Imagem: Reprodução

Dicas de Uso:

Café da Manhã: Espalhe o creme vegetal em torradas, pães ou bolos.

Cozinha: Use como substituto da manteiga em receitas que requerem um toque cremoso.

Variações: Experimente adicionar diferentes sabores ao seu creme, como ervas finas para uma versão salgada ou extrato de baunilha para uma versão doce.

Este creme vegetal não só é fácil de fazer, mas também oferece uma opção rica em gorduras saudáveis e adaptável a

Prepare-se para adicionar um toque especial e saudável às suas refeições com esta simples receita!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16486-substitua-a-manteiga-por-esta-opcao-sem-leite-facil-deliciosa-saudavel-e-com-textura-perfeita-pronta-em-5-minutos.html>