



Queso Vegano a las Finas Hierbas (para untar)

Una de las cosas que más se suele echar en falta en una dieta vegana, es el sabor y textura del queso. La buena noticia, es que el mundo vegetal nos ofrece todos los ingredientes necesarios para crear nuestro propio **Queso Vegano a las finas hierbas**.

Esta versión es **untable**, para poder embellecer tus tostadas integrales, o en un aperitivo entre amigos acompañado de palitos de zanahorias y pepino, o en forma de bolas dentro de una ensalada verde con tomate. Al ser rico en fibra, **regula la glucemia en sangre** del pan u hortalizas dulces con las que decidas acompañarlo, una combinación equilibrada y sabrosa, como debe ser. Sea la forma que escojas tomarlo, esta receta de queso vegano a las finas hierbas va a convertirse en una de tus aliadas, ya lo verás...Éxito garantizado en casa!

A nivel nutricional, tiene riqueza en **proteína vegetal** gracias al aporte de frutos secos tales como las almendras y anacardos. Las almendras son fuente de **cinc, magnesio y calcio, y rica en vitamina E** de carácter muy antioxidante. Junto con los anacardos, son fuente de grasa saludable **monoinsaturada y omega 3 antiinflamatoria**, ambas aliadas de nuestro sistema **cardiovascular y colesterol**. Aportan además **hierro, folatos y potasio** por lo que cuidan también de nuestros **huesos, piel y tejidos**. Los anacardos son interesantes para **espesar** cualquier receta al llevar también almidón, aportan una textura muy agradable para ésta receta o cualquier salsa que decidas hacer...

Al remojar los frutos secos conseguimos reducir gran parte de sus anti-nutrientes como son los **fitatos, taninos, oxalatos e inhibidores de tripsina**, que actúan como ladrones e impiden que podamos absorber todos estos minerales. Por otro lado, consigues hacerlos mucho **más digestivos y fáciles de usar en la cocina vegana y crudivegana**.

Otro ingrediente esencial en ésta receta es la **levadura nutricional** ya que es lo que nos va a proporcionar el sabor salado a queso y nuez. Se encuentra en forma de copos, es una levadura inactiva con lo que es apta para las personas que padecen **candidiasis** y es fuente también de **proteína, fibra así como de fósforo, cromo, vitamina A, C, E y complejo vitamínico B, sobre todo si viene fortificada de vitamina B12**. Un verdadero aliado para el sistema nervioso, piel, apetito, músculos y sistema inmune, todo un tesoro a tener en la despensa.

Mejorarás tus platos vegetales acompañándolo de éste queso para untar, sabroso, saludable, libre de caseína y lactosa, y lo mejor de todo, fácil de digerir.

Utensilios

-Procesador de alimentos

Ingredientes para el Queso Vegano a las finas hierbas

- 150 gr de almendras previamente remojados (8 horas) y filtrados.
- 100 gr de anacardos previamente remojados (8 horas) y filtrados
- zumo de 1 limón
- 3 c.soperas de levadura nutricional con vitamina B12
- 160 ml de agua (menos si se quiere textura más densa, o más, si más líquida)
- sal no refinada al gusto
- Añadir las hierbas aromáticas al gusto, ejemplo: hierbas de Provenza y cebollino troceado
- Opcional: añadir cebolla o ajo en polvo, cúrcuma y pimienta, pimentón...

♦Batir todo junto hasta adquirir la textura deseada, y guardar en bote de vidrio de cierre hermético, en nevera hasta 4 días.

¡ ¡Happy Provecho!!!



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual, Julio 2017.](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)