

Queso Vegano de Anacardos

Rinde: Aproximadamente 1 taza

Tiempo de preparación: 10 minutos (más el tiempo de remojo)

Tiempo total: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de anacardos crudos (remojaos en agua por 2-4 horas, luego escurridos)
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de mostaza Dijon (opcional, pero agrega profundidad)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sal (ajustar al gusto)
- ¼ cucharadita de cúrcuma (para color, opcional)
- ¼ taza de agua (ajustar según la consistencia deseada)
- 1 cucharada de aceite de oliva (opcional, para mayor cremosidad)

Instrucciones:

1. **Remojar los anacardos** 🥜: Si aún no los has remojado, ponlos en agua durante **2-4 horas** (o toda la noche). Para un método rápido, cúbrelos con agua hirviendo y deja reposar **10 minutos**. Luego, escúrrelos.
2. **Licuar** 🌀: En una licuadora de alta velocidad o procesador de alimentos, agrega los anacardos remojados, la levadura nutricional, el jugo de limón, el vinagre de manzana, la mostaza, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la cúrcuma.
3. **Ajustar la consistencia** 💧: Agrega **¼ de taza de agua** poco a poco mientras licuas hasta que quede una mezcla suave y cremosa. Raspa los lados si es necesario.
4. **Probar y ajustar** 👅: Prueba la mezcla y ajusta **sal, acidez (limón/vinagre)** o espesor (más agua) según prefieras.
5. **Guardar y servir** 🥄: Pásalo a un recipiente hermético y refrigera. **Se espesará más al enfriarse**. Dura **5-7 días** en la nevera.

Formas de usarlo:

- ✓ Untado en pan, tostadas o galletas saladas
- ✓ Como dip para verduras o nachos
- ✓ Mezclado con pasta caliente para una salsa cremosa

- ✓ Sobre papas asadas o verduras rostizadas
- ✓ Diluir con agua para un aderezo para ensaladas



Información Nutricional (Por 2 cucharadas):

(Valores aproximados según los ingredientes utilizados.)

- **Calorías:** 60 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteína:** 2.5 g
- **Grasas:** 4.5 g
- **Fibra:** 1 g

Este queso es **umami y cremoso gracias a la levadura nutricional**, con un toque ácido del **limón y vinagre**, y una textura **rica y suave** por los anacardos.