



LIEVITO ALIMENTARE



cos'è e come usarlo
in cucina



COS'È IL LIEVITO ALIMENTARE?

Il lievito alimentare è un lievito “inattivato”, risultante da un processo di essiccazione istantanea a basse temperature che garantisce il mantenimento delle sue proprietà nutrizionali.



È ricco di proteine vegetali, fibre e vitamine del gruppo B (ad eccezione della B12, che in alcuni casi viene aggiunta dal produttore).



DOVE TROVARE IL LIEVITO ALIMENTARE

È possibile acquistarlo nei negozi biologici e nei supermercati. Il lievito alimentare è di colore beige chiaro e può essere in scaglie o in fiocchi.



Generalmente si trova in sacchetti di plastica o carta, ma anche in barattoli di cartoncino (simili a quelli dell'orzo solubile).



COME USARLO IN CUCINA

Si presta perfettamente a insaporire piatti di ogni tipo. In commercio se ne trovano diversi tipi che, a seconda del ceppo di appartenenza e del processo di lavorazione, assumono un gusto più o meno intenso che può ricordare il parmigiano.



Per utilizzarlo al meglio basta spolverizzarlo su piatti freddi o caldi. È importante consumarlo senza cuocerlo, così che mantenga intatte le sue proprietà nutrizionali.



Scopri le ricette in cui puoi usare il lievito alimentare su veganok.com

**Be the change,
for real.**

GO

VEGANOK