

# SOJA NA DIETA DE DIABÉTICOS





## Soja na dieta de diabéticos

A soja tem sido reconhecida como a principal fonte alimentar, para a obtenção de alimentos funcionais, que promovem benefícios à saúde, incluindo a prevenção e o tratamento de doenças crônicas. Para os portadores de diabetes, são recomendados alimentos com reduzido teor de amido e isentos de açúcar. A soja possui em sua composição química baixos teores de açúcares solúveis (glicose, frutose e sacarose) e é praticamente isenta de amido, ao contrário do trigo, ingrediente normalmente utilizado na culinária para o preparo de pães, bolos e bolachas. A Embrapa Soja, de acordo com suas diretrizes de promover a saúde e a melhoria da qualidade de vida, apresenta nesta publicação algumas receitas especiais para diabéticos, desenvolvidas em sua cozinha experimental. Nestas receitas, a farinha de trigo foi substituída pela farinhas de arroz e de soja, e o açúcar por adoçante dietético. Com estas adaptações, o teor de amido foi substancialmente reduzido e o açúcar, eliminado. Numa das receitas, a adição de aveia, cujas fibras associadas às fibras da soja, também auxilia na redução do colesterol.

### Receita Básica

#### Farinha de soja

##### Ingredientes:

- 1 Kg de soja em grãos (escolhidos e sem lavar);
- 3 litros de água.

##### Modo de preparo:

- ❖ ferver a água, adicionar os grãos de soja, já escolhidos e sem lavar: cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);
- ❖ descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos;
- ❖ escorrer novamente os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco, ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora;

- ❖ torrar os grãos no forno, em fogo baixo, por cerca de uma hora, mexendo de vez em quando, com auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim);
- ❖ deixar esfriar;
- ❖ triturar os grãos torrados no liquidificador, no multiprocessador ou em máquina de moer carne;
- ❖ peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira de malha fina; e
- ❖ guardar em vasilhame seco e hermeticamente fechado ("Tupperware").

**Rendimento: um quilograma de farinha**

### Receitas Especiais

#### Bolacha de coco com farinha de arroz, farinha de soja e adoçante

##### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz;
- 1 xícara (chá) de farinha de soja;
- 1 colher (sopa) de adoçante (forno e fogão);
- ½ xícara (chá) de coco ralado;
- 4 colheres (sopa) de margarina;
- 2 ovos;
- 1 colher (chá) de fermento em pó.

##### Modo de preparo:

- ❖ no recipiente (tigela) da batedeira, colocar os ovos, o adoçante e a margarina: bater até misturar bem;
- ❖ desligar a batedeira, adicionar a farinha de soja, a farinha de arroz, o leite, o fermento em pó e o coco ralado: misturar ao creme com o auxílio das mãos, até obter uma massa lisa e uniforme (não fique aderida às mãos);
- ❖ abrir a massa, com o auxílio de um rolo de madeira, sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de fórmica), previamente limpa, para facilitar a abertura da massa, cobri-la com plástico transparente;
- ❖ cortar a massa aberta em rodelinhas, com o auxílio de um molde redondo;



- ❖ dispor as rodelinhas de massa em uma assadeira grande, previamente untada com margarina;
- ❖ levar para assar em forno pré-aquecido com temperatura baixa por, aproximadamente, 10 minutos;
- ❖ retirar do forno e deixar esfriar;
- ❖ armazenar as bolachas em recipiente hermeticamente fechado ("Tupperware"); e
- ❖ servir com café, chá, ou outra bebida de sua preferência.

**Rendimento: aproximadamente 90 bolachinhas.**

## **Bolacha de aveia, farinha de arroz, farinha de soja e adoçante**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz;
- 1 xícara (chá) de farinha de soja;
- 1 colher (sopa) de adoçante (forno e fogão);
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos;
- 4 colheres (sopa) de margarina;
- 2 colheres (sopa) de leite;
- 2 ovos;
- 1 colher (chá) de fermento em pó.

### **Modo de preparo:**

- ❖ no recipiente (tigela) da batedeira, colocar os ovos, o adoçante e a margarina: bater até misturar bem;
- ❖ desligar a batedeira, adicionar a farinha de soja, a farinha de arroz, o leite, o fermento em pó, a aveia: misturar o creme com o auxílio das mãos, até obter uma massa lisa e uniforme que não fique aderida às mãos;
- ❖ abrir a massa, com o auxílio de um rolo de madeira, sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de fórmica), previamente limpa, para facilitar a abertura da massa, cobri-la com plástico transparente;
- ❖ cortar a massa aberta em rodelinhas, com o auxílio de um molde redondo;
- ❖ dispor as rodelinhas de massa em uma assadeira grande, previamente untada com margarina;
- ❖ levar para assar em forno pré-aquecido com temperatura baixa por, aproximadamente, 10 minutos;
- ❖ retirar do forno e deixar esfriar;



- ❖ armazenar as bolachas em recipiente hermeticamente fechado ("Tupperware");
- ❖ servir com café, chá ou outra bebida de sua preferência.

**Rendimento: aproximadamente 90 bolachinhas.**

## **Bolo de laranja com farinha de soja e adoçante**

### **Ingredientes:**

#### **Massa:**

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz;
- 4 colheres (sopa) de adoçante (para forno e fogão);
- 1 xícara (chá) de farinha de soja;
- 1 ½ xícara (chá) de suco de laranja;
- ½ xícara (chá) de óleo de soja;
- 4 ovos inteiros;
- 1 colher (sopa) fermento em pó.

### **Modo de Preparo:**

#### **Massa:**

- ❖ Retirar a película das gemas com o auxílio de um garfo, ou passá-las numa peneira fina, para evitar que o bolo apresente aquele cheiro característico de ovo cru depois de pronto;
- ❖ no liquidificador, bater por 3 minutos, o suco de laranja, o óleo, o adoçante e os ovos inteiros (claras e gemas sem película);
- ❖ despejar em um recipiente fundo (bacia);
- ❖ acrescentar aos poucos as farinhas de arroz e soja previamente misturadas e peneiradas;
- ❖ ao se acrescentar as farinhas, misturar bem com o auxílio de uma espátula de borracha ("pão duro");
- ❖ acrescentar o fermento em pó e misturar bem;
- ❖ despejar a massa em uma forma (assadeira) média, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- ❖ levar para assar em forno pré-aquecido com temperatura média, por aproximadamente 35 minutos;
- ❖ deixar o bolo esfriar e servir.

**Rendimento: aproximadamente 25 porções.**

# **Embrapa**

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária*

*Centro Nacional de Pesquisa de Soja*

*Ministério da Agricultura e do Abastecimento*

*Caixa Postal, 231 - CEP: 86001-970 - Londrina - Paraná*

*Telefone: (43) 371 6000 - Fax: (43) 371 6100*

*<http://www.cnpso.embrapa.br> - E-mail: [sac@cnpsa.embrapa.br](mailto:sac@cnpsa.embrapa.br)*

### **Texto:**

José Marcos Gontijo Mandarinó  
Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi

### **Foto:**

Norman Neumaier

### **Folder:**

nº 10/2000

Dezembro/2000

### **Tiragem:**

3000 exemplares

**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA  
E DO ABASTECIMENTO**



**Trabalhando em todo o Brasil**