

# SOJA E MILHO NA ALIMENTAÇÃO

*Parceria na transferência  
de tecnologias possibilita  
mais saúde e renda*



**Embrapa**

## **TREINO & VISITA: ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E GERAÇÃO DE RENDA**

A soja é considerada um dos alimentos mais completos e versáteis, destacando-se entre as fontes alimentícias vegetais pelo seu enorme potencial de utilização para a alimentação humana. Fonte de óleo vegetal, seu grão também possui 40% de proteínas de alto valor biológico e boa qualidade, o que pode auxiliar na alimentação da população brasileira.

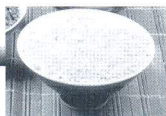
Além de suas propriedades nutricionais, os compostos presentes na soja são capazes de auxiliar na redução dos riscos de algumas doenças crônico-degenerativas e ajudar na melhoria da saúde humana. O consumo diário de, pelo menos, 60g de grãos de soja ou duas colheres de sopa de farinha integral de soja ou "kinako" atende às necessidades mínimas diárias de proteínas e isoflavonas (substância semelhante ao hormônio feminino).

Por outro lado, o milho é um dos três cereais mais consumidos, no Brasil. O grão é rico em carboidratos (açúcares), essencialmente o amido, o que o caracteriza como alimento energético. Algumas vitaminas também são encontradas no milho, além de minerais como fósforo e o potássio. Outro nutriente que se destaca como constituinte dos grãos do milho são as proteínas, cujos teores chegam, em média, a 10%.

Todo esse conhecimento vem sendo compartilhado, no Paraná, por uma metodologia inovadora de transferência de tecnologias: o Treino & Visita (T&V) - Saúde, Alimentação e Geração de Renda. O treinamento contínuo, promovido pelo T&V, objetiva auxiliar na melhoria da alimentação e na saúde dos participantes, além de possibilitar uma nova fonte de renda para as famílias atendidas, por meio da produção e da comercialização de produtos e alimentos à base de soja e de milho. O T&V é uma parceria da Embrapa Soja, da Emater-PR e da Organização das Cooperativas do Estado do Paraná (Ocepar/Sescoop-PR) com a participação da Federação Agricultura Estado do Paraná e Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (FAEP/SENAR-PR).

# Confira receitas de soja e de milho

## Farinha integral de soja ou "Kinako"



### Ingrediente:

- 1 kg de grãos de soja escolhidos

### Modo de preparo:

- Colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrá-los em forno pré-aquecido, por 20 minutos em fogo baixo, mexendo, de vez em quando, com o auxílio de uma colher de pau para que não queimem, até que as cascas dos grãos soltem-se com facilidade;
- deixar os grãos esfriarem;
- moer os grãos em liquidificador até a obtenção de farinha semelhante à farinha de amendoim e
- armazenar a farinha em recipiente fechado.

**Observação:** Em forno de microondas, colocar ½ kg de grãos em um piréx médio e torrá-los na potência alta, por aproximadamente seis minutos, mexendo de dois em dois minutos.

## Bolacha de coco



### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de margarina
- 2 ovos
- 1 e meia xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce

### Modo de preparo:

- Na tigela da batedeira adicionar a margarina, os ovos e o açúcar e bater até formar um creme homogêneo;
- adicionar a farinha de soja e o coco ralado ao creme e misturar bem;
- adicionar aos poucos o polvilho doce ao creme e misturar até a formação de uma massa homogênea;
- abrir a massa sobre uma superfície lisa, com o auxílio de um rolo de madeira, cobrindo-a com uma folha de plástico para facilitar a abertura;
- cortar as bolachas no formato desejado, com o auxílio de moldes plásticos próprios;
- dispor as bolachas em assadeira retangular previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo e
- assar em forno baixo por aproximadamente oito a 10 minutos.

## Extrato ou "leite" de soja



### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 4,5 litros de água
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de preparo:

- Ferver um litro e meio de água;
- colocar os grãos e marcar cinco minutos a partir da nova fervura;
- escorrer a água e lavar os grãos em água corrente;
- colocar o restante da água (3 litros) para ferver, cozinhar os grãos por cinco minutos, não descartar a água de cozimento;
- quando estiver morno, bater, em três etapas, os grãos e a água no liquidificador por três minutos;
- juntar toda a massa obtida e cozinhar em uma panela aberta por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre, para não pegar no fundo da panela;
- quando estiver morno, coar a massa cozida em pano de algodão limpo, espremendo bem a massa, com o auxílio das mãos, através do pano
- o líquido filtrado é o extrato de soja ("leite") e a massa restante, o resíduo ou "okara";
- levar o extrato ao fogo e ferver por dois minutos e
- adicionar o açúcar e o sal ao extrato e servir gelado.

### Observações:

- 1) para obter sabores diferentes basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha, etc.
- 2) a "okara" pode ser usada de imediato em diferentes receitas como pães, bolinhos e massa de empadão, ou acondicionada em saco plástico e armazenada em freezer por até 3 meses.

## Biscoito de fubá



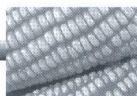
### Ingredientes:

- 6 gemas
- 1 kg de fubá
- 1 colher (sopa) de erva doce
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- leite de coco o quanto baste

### Modo de preparo:

- Bata as gemas com o açúcar, a manteiga e a erva doce. Acrescente o fubá e adicione, aos poucos, o leite de coco até que a massa dê o ponto.
- Modele os biscoitos, polvilhando com fubá e leve para assar.

## Broinha mineira



### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de erva doce
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 2 xícaras de fubá
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

### Modo de preparo:

- Leve para ferver o leite, o açúcar, o sal, a erva doce e a manteiga;
- acrescente o fubá e mexa até formar um angu;
- espere esfriar e acrescente os ovos, um a um, a farinha e o fermento;
- separe a massa em 15 partes e modele cada uma delas dentro de uma xícara untada com manteiga e polvilho com fubá;
- achate as broinhas com a ponta dos dedos e leve para assar.

## Broinhas de milho



### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) margarina ou manteiga sem sal
- 4 ovos
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de erva doce
- 4 colheres (sopa) de açúcar

### Modo de preparo:

- Bata os ovos e o açúcar até formar um creme, acrescente os ovos e a erva doce e bata mais um pouco;
- numa vasilha separada misture a farinha, o fubá e o fermento e vá colocando aos poucos no creme, misturando bem;
- faça pequenas bolinhas, ou modele com a colher e leve para assar por cerca de 15 minutos ou até que estejam douradas;
- rende 80 biscoitinhos.

**Para mais informações ou solicitação de cursos de culinária sobre a utilização da soja e do milho na alimentação, no Paraná, procure o escritório da Emater mais próximo ou o Sindicato Rural/Senar-PR.**



**Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Centro Nacional de Pesquisa de Soja**

Rod. Carlos João Strass - Distrito de Warta  
Fone: (43) 3371-6000 Fax: (43) 3371-6100  
Caixa Postal 231 - 86001-970 Londrina PR  
<http://www.cnpso.embrapa.br>  
E-mail: [sac@cnpso.embrapa.br](mailto:sac@cnpso.embrapa.br)

Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento



**Autores:**

Claudete Galhardo Frasson (*Emater-PR*)  
Clênio Araújo (*Embrapa*)  
José Marcos Gontijo Mandarino (*Embrapa*)  
Jussara Walkowicz (*Emater-PR*)  
Lebna Landgraf (*Embrapa*)  
Lineu Alberto Domit (*Embrapa*)  
Vera de Toledo Benassi (*Embrapa*)

Folder nº 01/2006  
Janeiro/2006  
Tiragem: 22.000 exemplares

**Projeto:**

**T&V Saúde, Alimentação e Geração de Renda**



**Parceria:**



**SISTEMA FAEP**

