

EMPADÃO

- a) Massa
- 3 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
 - 1 xícara de resíduo
 - 1 xícara de maionese
- b) Recheio
- 2 xícaras de PTS
 - 1 lata de ervilha (ou outro legume a gosto)
 - 4 colheres (sopa) de óleo
 - 3 colheres (sopa) de massa de tomate
 - 4 xícaras de água
 - 2 tabletes de caldo de carne
 - 1 cebola pequena picadinha
 - Cheiro verde picadinho
 - Pimenta
 - Sal a gosto

Preparo:

- a) Massa
1. Misturar a maionese e o resíduo do leite de soja e adicionar a farinha aos poucos, até obter uma massa homogênea.
- b) Recheio
1. Dissolver o caldo de carne em 4 xícaras de água quente e deixar hidratar o PTS por 10 minutos;
 2. Levar ao fogo o óleo e refogar junto o PTS, os temperos e os legumes;
 3. Esperar esfriar para rechear;
 4. Se quiser enriquecer, juntar ao recheio 2 colheres de sopa de requeijão de soja.
- Rendimento: 20 porções.



A soja é uma excelente fonte de proteína, calorias e ferro. A proteína da soja é mais econômica que a de origem animal e apresenta melhor qualidade que as demais proteínas vegetais. O Brasil é o segundo produtor mundial de soja, sendo importante exportador desta leguminosa. Considerando o valor nutritivo da soja e sua disponibilidade no País, é necessário que se faça um esforço para que o seu consumo seja aumentado. A soja pode ser utilizada de várias maneiras, tanto ao nível doméstico como industrial. Sem alterar o sabor ou a aparência do alimento, a soja pode entrar na composição de qualquer receita tradicional, tornando-a mais nutritiva.

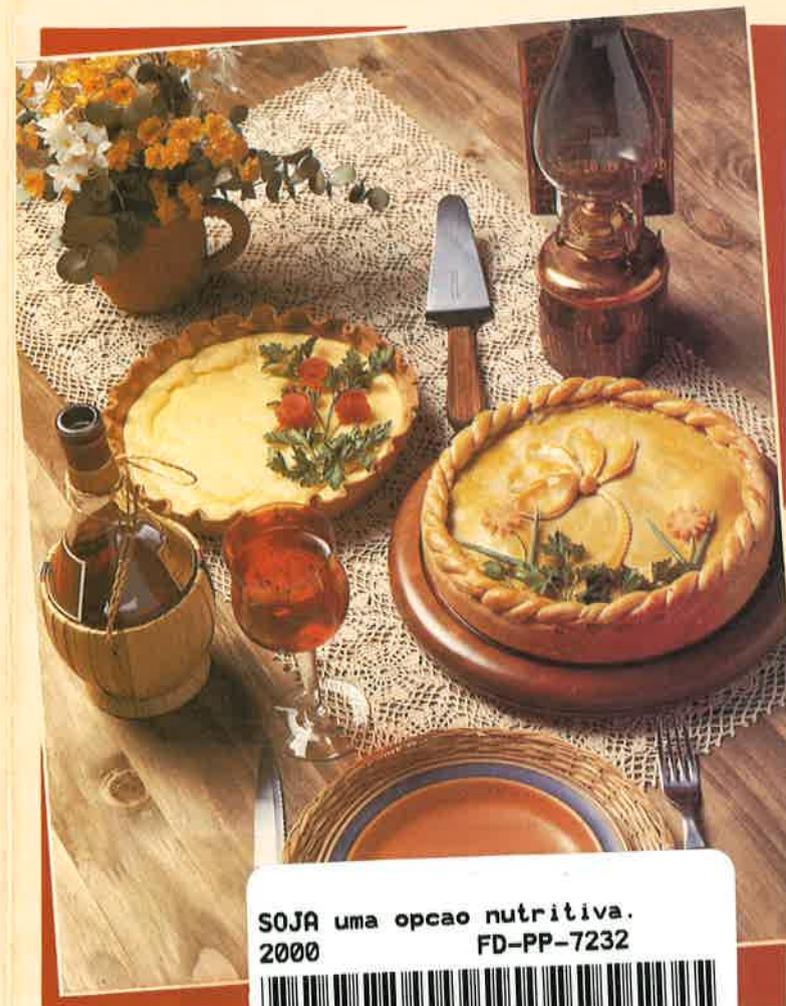
É um alimento complementar e não de substituição a outros alimentos, sendo portanto, uma opção na dieta diária do brasileiro, oferecendo maior diversidade à lista dos vegetais disponíveis.

Apoio Financeiro:

 SANBRA

SOJA

UMA OPÇÃO NUTRITIVA



SOJA uma opção nutritiva.
2000 FD-PP-7232



CNPSO-35844-1

Universidade Estadual de Londrina - ARU



EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA - EMBRAPA
Vinculada ao Ministério da Agricultura
CENTRO NACIONAL DE PESQUISA DE SOJA - CNPSO
Rodovia Celso Garcia Cid, km 375 - Fones: 25-1159 e 26-1917
Telex (0432) 208 - Cx. Postal 1061 - CEP 86001 - Londrina - PR

LEITE DE SOJA

- 150g de grãos de soja
- 1 1/2 litro de água
- 1 colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (café) de bicarbonato de sódio

Preparo:

1. Ferver 1/2 litro de água com uma pitada de bicarbonato de sódio;
2. Quando a água estiver fervendo, colocar os grãos por três minutos;
3. Escorrer a água e esfriar imediatamente;
4. Ferver um litro de água com uma pitada de bicarbonato de sódio;
5. Quando a água estiver fervendo, colocar os grãos pré-cozidos por três minutos;
6. Deixar esfriar e, quando estiver morno, bater no liquidificador os grãos na água por cinco minutos;
7. Cozinhar este líquido por dez minutos em fogo baixo; o fogo deverá ser abaixado depois da primeira fervida;
8. Coar o leite num pano de algodão umedecido; e
9. Adicionar ao leite duas colheres (sopa) de açúcar e uma colher (café) de sal.

Atenção: A massa restante, chamada **resíduo**, é muito nutritiva e pode ser utilizada na preparação de várias outras receitas.

FARINHA DE SOJA

1. Escolher e torrar os grãos de soja em uma frigideira ou forno;
2. Quando os grãos estiverem dourados, passar pela máquina de moer, com peça fina, ou bater no liquidificador;
3. Peneirar a farinha; e
4. Guardar em vasilha bem fechada.

Obs.: Em qualquer receita com farinha de trigo, pode-se colocar 1/3 de farinha de soja. Esta quantidade deve ser reduzida na farinha de trigo. Por exemplo, 1/3 de xícara de farinha de trigo e 2/3 de xícara de farinha de trigo.

ARROZ DOCE

- 2 xícaras de arroz cru, lavado e escorrido
- 12 xícaras de leite de soja
- 6 xícaras de água
- 4 colheres (chá) de casca de limão ralada
- 2 a 1/2 xícaras de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- Canela em pó a gosto

Preparo:

1. Colocar 6 xícaras de água e 4 xícaras de leite de soja para ferver e adicionar o arroz, deixando-o cozinhar;
 2. Quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do leite de soja, o açúcar, o sal e as cascas de limão raladas;
 3. Depois de cozido, salpicar com canela em pó;
 4. Servir morno ou gelado.
- Rendimento: 20 porções.

TORTA DE BANANA

- 15 bananas Nanica maduras
- 1 xícara de farinha de soja
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos
- 1 tablete de margarina (100g)

Preparo:

1. Untar a assadeira com margarina ou óleo de soja e polvilhar com farinha de trigo;
 2. Misturar o açúcar, as farinhas e o fermento e peneirá-los;
 3. Picar as bananas descascadas, no sentido do comprimento, dividindo-as em 3 partes e forrar o fundo da assadeira com uma camada de bananas;
 4. Salpicar, por cima, os ingredientes secos peneirados e colocar pedacinhos de margarina e alternar com as camadas de bananas;
 5. Bater os ovos e derramar sobre a torta, salpicando canela em pó em cima;
 6. Assar, esperar esfriar e cortar.
- Rendimento: 15 porções.

BOLINHO DE QUEIJO

- 200g de queijo mussarela (sem fatiar)
- 100g de resíduo
- 1 clara de ovo bătida
- 3 colheres (sopa) de maisena
- Sal a gosto

Preparo:

1. Gelar e ralar o queijo mussarela;
2. Adicionar o resíduo do leite de soja e misturar bem;
3. Acrescentar as claras, o sal e a maisena até dar ponto de enrolar em bolinhas.

Nota: A quantidade de maisena dependerá da umidade de resíduo. Pode-se usar mais ou menos maisena, ou claras de ovos.

Rendimento: 50 porções.

ALMÔNDEGAS DE CARNE COM PTS

- 4 xícaras de **PTS***
- 5 xícaras de água
- 250g de carne moída
- 1 cebola média
- 2 colheres (sopa) de massa de tomate
- 2 dentes de alho
- 1 molho de tempero verde
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Óleo para fritar a gosto

Preparo:

1. Colocar o **PTS** na água morna, cerca de 15 minutos;
 2. Escorrer bem o **PTS**, misturar com a carne, a cebola ralada, o alho moído, o tempero verde picadinho, a massa de tomate, o sal e a farinha de trigo;
 3. Amassar bem até ficar uma mistura bem homogênea;
 4. Formar as almôndegas no tamanho desejado e passá-las na farinha de trigo;
 5. Fritar em gordura não muito quente.
- Rendimento: 30 porções.

***PTS:** Proteína Texturizada de Soja, encontrada no mercado. Também conhecida como carne de soja.