



EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA - EMBRAPA

Vinculada ao Ministério da Agricultura

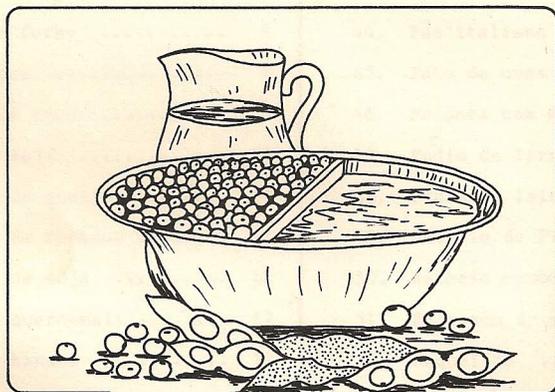
CENTRO NACIONAL DE PESQUISA DE SOJA - CNPSO

Londrina, PR

*Samara*

MANUAL DO CURSO

# UTILIZAÇÃO DE SOJA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA



---

As receitas constantes deste Manual foram testadas e aprovadas pela COZINHA EXPERIMENTAL DE SOJA, da EMBRAPA - Centro Nacional de Pesquisa de Soja.

---

Rod. Celso Garcia Cid, Km 375 - Fones: 26.1159 e 26.1917 - TELEX (0432)-208  
Cx. Postal 1061 - 86001 - LONDRINA - PARANÁ

• VINCULADA AO MINISTÉRIO DA AGRICULTURA

## ÍNDICE

|  | pág. |   | pág. |
|--|------|---|------|
| INTRODUÇÃO .....                             | 3    |   |      |
| 1. Leite de soja .....                       | 4    | 33. Docinhos de soja e batata-doce              | 18   |
| 2. Massa básica .....                        | 4    | 34. Lanche de soja .....                        | 19   |
| 3. Grãos cozidos .....                       | 5    | 35. Leite caramelado .....                      | 19   |
| 4. Farinha de soja .....                     | 5    | 36. Macarrão com molho de leite e PTS           | 20   |
| 5. Extrato condensado de leite de soja ..... | 5    | 37. Maionese de soja .....                      | 20   |
| 6. Leite condensado de soja .                | 6    | 38. Massa de empada e empadão com resíduo ..... | 21   |
| 7. Proteína texturizada de soja              | 6    | 39. Molho para spaguetti .....                  | 21   |
| 8. Soja verde .....                          | 6    | 40. Nhoque .....                                | 22   |
| 9. Almôndegas de carne com PTS               | 7    | 41. Panquecas .....                             | 23   |
| 10. Ambrosia .....                           | 7    | 42. Pão de resíduo de soja .....                | 24   |
| 11. Arroz com legumes e PTS ..               | 8    | 43. Pão francês de soja .....                   | 24   |
| 12. Arroz de forno .....                     | 8    | 44. Pão italiano com soja .....                 | 25   |
| 13. Arroz doce .....                         | 9    | 45. Patê de ovos .....                          | 25   |
| 14. Batida de coco .....                     | 9    | 46. Polenta com molho de PTS ...                | 26   |
| 15. Bife de soja .....                       | 10   | 47. Pudim de laranja .....                      | 26   |
| 16. Bolinho de queijo .....                  | 10   | 48. Pudim de leite de soja .....                | 27   |
| 17. Bolinho de resíduo de soja               | 11   | 49. Recheio de PTS .....                        | 27   |
| 18. Bolinho de soja .....                    | 11   | 50. Recheio e cobertura para sanduíches         | 27   |
| 19. Bolinho quero-mais .....                 | 12   | 51. Refresco de mamão com leite .               | 28   |
| 20. Bolo de banana .....                     | 12   | 52. Requeijão .....                             | 28   |
| 21. Bolo de cenoura .....                    | 13   | 53. Rocambole de carne .....                    | 28   |
| 22. Bolo de chocolate .....                  | 13   | 54. Salada crocante .....                       | 29   |
| 23. Bolo de fubá .....                       | 14   | 55. Salada de soja .....                        | 29   |
| 24. Bolo de resíduo e chocolate              | 14   | 56. Sequilhos .....                             | 30   |
| 25. Bolo de soja .....                       | 15   | 57. Soja tropeira .....                         | 30   |
| 26. Bombocados .....                         | 15   | 58. Sopa de feijão com legumes e PTS .          | 31   |
| 27. Coxinha de soja .....                    | 16   | 59. Sopa de resíduo ou massa de soja .          | 31   |
| 28. Creme chinês .....                       | 16   | 60. Sopa de vegetais com PTS ...                | 32   |
| 29. Creme de abacate .....                   | 17   | 61. Torta rápida de banana .....                | 32   |
| 30. Creme de banana .....                    | 17   | 62. Vitamina de banana .....                    | 33   |
| 31. Creme de chocolate .....                 | 17   | 63. Vitamina de frutas .....                    | 33   |
| 32. Creme de leite de soja ...               | 18   |   |      |

## UTILIZAÇÃO DE SOJA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

Mercedes C. Carrão Panizzi\*

### INTRODUÇÃO

A aceitação da soja como alimento é limitada devido ao sabor desagradável que apresenta. Sabe-se que este sabor é devido a uma substância ( enzima lipoxigenase ), que se encontra nos grãos e que reage com o óleo da soja, causando o sabor característico. Dependendo da maneira como a soja é preparada, o sabor aparece. Não há sabor desagradável quando os grãos estão inteiros ou quando são quebrados em ambiente seco, pois neste caso as substâncias ficam inativas embora estejam presentes. O sabor desagradável surge quando os grãos são quebrados em condições úmidas - presença de água fria. Evidencia-se, portanto, que grãos quebrados e umidade são condições ideais para o desenvolvimento do sabor característico, o que aliás é uma prática comum no processamento da soja. Por exemplo, algumas receitas, recomendam deixar os grãos de molho por determinado período e depois esfregá-los uns nos outros para retirada da casca. Este processo produz grãos quebrados e molhados, condições ideais para piorar o sabor da soja.

O sabor desagradável pode ser evitado se a substância for inativada. Para isto deve-se ferver os grãos em água por três a cinco minutos, tempo este suficiente para a inativação da enzima. Salienta-se que o tempo de aquecimento deve ser cuidadosamente observado para que não haja perda de nutrientes, por exemplo, proteínas.

Portanto, o sabor pode ser melhorado, necessitando apenas que a soja seja convenientemente processada tanto ao nível industrial como doméstico.

Outra opção de utilização da soja é quando os grãos estão totalmente crescidos, mas ainda de cor verde. Nesta fase, a soja apresenta os teores mais altos de vitamina C e pró-vitamina A, além de qualidade protéica igual à dos grãos maduros. Portanto, grãos verdes de soja podem ser utilizados como qualquer hortaliça, por exemplo ervilha.

Uma vez colhidas as plantas, as vagens verdes são separadas. Para facilitar a debulha, deve-se fervê-las por cinco minutos. Para conservar a soja verde, deve-se congelar as vagens e os grãos.

As vagens verdes podem ser fervidas com água e sal por 30 minutos e os grãos consumidos diretamente. Este é um alimento saboroso e muito comum no Japão.

Finalizando, salienta-se que a soja é uma excelente fonte de proteínas, calorias e ferro. A soja é, portanto, uma opção de alimento na dieta diária do brasileiro, oferecendo mais diversidade à lista dos vegetais disponíveis. É, portanto, um alimento complementar e não de substituição a outros alimentos.

As receitas de números 1 a 8, constantes deste manual, fornecem os ingredientes básicos que entram na elaboração de receitas à base de soja.

\* Eng<sup>o</sup> Agr<sup>o</sup>, M.Sc., Pesquisadora do Centro Nacional de Pesquisa de Soja.  
EMBRAPA. Cx. Postal 1061. 86001. Londrina, PR.

**1. LEITE DE SOJA****Ingredientes:**

- . 1 xícara de grãos de soja (sem lavar)
- . 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; deixar esfriar;
6. quando estiver morno, bater no liquidificador os grãos e a água por três minutos;
7. cozinhar e o líquido batido no liquidificador por dez minutos em fogo baixo. O fogo deverá ser abaixado depois da primeira fervura;
8. coar o leite num pano de algodão umedecido;
9. ao leite adicionar duas colheres (sopa) de açúcar e uma colher (café) de sal;
10. para obter leite de soja com sabores diferentes adicionar chocolate, morango, canela ou baunilha.

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

**2. MASSA BÁSICA****Ingredientes:**

- . 3 litros de água
- . 3 xícaras de grãos de soja
- . 2 colheres (café) de sal
- . 1 colher (café) de bicarbonato de sódio
- . 1 colher (sopa) de óleo de soja

**Preparo:**

1. colocar um litro de água para ferver e, quando estiver fervendo, adicionar 1/2 colher (café) de bicarbonato de sódio e os grãos de soja, deixando ferver por três minutos em fogo brando;
2. escorrer a água desta fervura e colocar novamente dois litros de água para ferver. Adicionar à água 1/2 colher de bicarbonato de sódio e mergulhar novamente os grãos para ferver;
3. acrescentar o óleo e o sal; cozinhar a soja por 20 minutos e escorrer novamente a água;
4. passar a soja cozida na máquina de moer carne ou bater no liquidificador, adicionando um pouco de água morna até obter uma massa homogênea.

OBS: Esta massa pode ser guardada em geladeira e usada em diferentes receitas.

### 3. GRÃOS COZIDOS

#### Ingredientes:

- . 2 xícaras de grãos de soja (sem lavar)
- . 1 colher (café) de bicarbonato de sódio
- . 8 xícaras de água

#### Preparo:

1. colocar os grãos de soja em três partes de água fervente com 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio e ferver por três minutos;
2. escorrer a soja, lavá-la em água fria e colocar de molho em água fria com 1/2 colher (café) de bicarbonato de sódio por oito horas aproximadamente;
3. lavar os grãos novamente e cozinhar por uma hora ou até que estejam macios.

### 4. FARINHA DE SOJA

#### Ingredientes:

- . soja em grãos

#### Preparo:

1. escolher e torrar a soja em uma frigideira ou forno, por 20 minutos, mexendo sempre;
2. quando os grãos estiverem soltando a casca, passar pela máquina de moer, que tenha peça fina, ou bater no liquidificador;
3. peneirar a farinha;
4. guardar em vasilha bem fechada.

OBS: Em qualquer receita 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 soja e 2/3 de xícara de farinha de trigo.

### 5. EXTRATO CONDENSADO DE LEITE DE SOJA

#### Ingredientes:

- . 3 litros de leite de soja
- . 8 xícaras de açúcar
- . 2 colheres (sopa) de maisena
- . 2 colheres (sopa) de fermento em pó

#### Preparo:

1. misturar todos os ingredientes e levar ao fogo, mexendo sempre, até engrossar, por aproximadamente uma hora;
2. retirar do fogo, deixar esfriar e bater com batedeira elétrica até que o extrato condensado fique mais claro.

OBS: O extrato condensado de leite de soja pode ser utilizado em qualquer receita em que se recomenda o leite condensado de vaca ou de soja.

**6. LEITE CONDENSADO DE SOJA**Ingredientes:

- . 1 colher (sopa) de margarina
- . 1 e 1/2 xícara de açúcar
- . 1 xícara de leite de soja em pó, sabor natural
- . 1/2 xícara de água fervendo

Preparo:

1. colocar no liquidificador o açúcar, o leite em pó e a margarina;
2. adicionar a água quente e bater bem.

OBS: Este leite condensado é utilizado em receitas de batidinhas, de cremes tipo pavê e similares.

**7. PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA**

Proteína Texturizada de Soja (PTS), conhecida também como carne-de-soja, é uma excelente alternativa para se utilizar sozinha e em mistura com carnes, podendo ser consumida em pratos doces e salgados.

Ingredientes:

- . 1 xícara de Proteína Texturizada de Soja (PTS)
- . 2 xícaras de água fervente
- . 1 pitada de bicarbonato de sódio
- . 1 tablete de caldo de carne ou de galinha

Preparo:

1. colocar duas xícaras de água fervente com uma pitada de bicarbonato de sódio (para doces), ou caldo de carne ou galinha (para salgados) sobre a PTS, deixar hidratando por 10 minutos;
2. escorrer a água e apertar a PTS retirando o máximo de líquido possível.

OBS: Depois de hidratada, a quantidade da PTS duplica.

**8. SOJA VERDE**

Outra opção de utilização da soja é quando os grãos estão totalmente crescidos mas ainda de cor verde. Nesta fase, a soja apresenta os teores mais altos de vitamina C e pró-vitamina A, além de qualidade protéica igual à dos grãos maduros. Portanto, grãos verdes de soja podem ser utilizados como qualquer hortaliça, por exemplo ervilha.

Uma vez colhidas as plantas, as vagens verdes são separadas. Para facilitar a debulha, deve-se fervê-las por cinco minutos. Para conservar a soja verde, pode-se congelar as vagens ou os grãos.

As vagens verdes podem ser fervidas com água e sal por 30 minutos e os grãos consumidos diretamente. Este é um alimento saboroso e muito comum no Japão.

**9. ALMÔNDEGAS DE CARNE COM PTS**Ingredientes:

- . 4 xícaras de PTS seca
- . 250 g de carne moída
- . 1 cebola média
- . 2 colheres (sopa) de massa de tomate
- . 2 dentes de alho
- . 1 molho de cheiro-verde
- . 1 xícara de farinha de trigo
- . sal a gosto
- . óleo de soja para fritar

Preparo:

1. preparar a PTS conforme receita básica
2. misturar a PTS com a carne, a cebola ralada, o alho moído, o cheiro-verde picado, a massa de tomate, o sal e a farinha de trigo;
3. amassar bem para ficar uma mistura homogênea;
4. formar as almôndegas no tamanho desejado e passá-las na farinha de trigo;
5. fritar em gordura não muito quente.

**10. AMBROSIA**Ingredientes:

- . 2 xícaras de PTS seca
- . 4 xícaras de açúcar
- . 1 xícara de leite de soja
- . 1 gema
- . canela em pó

Preparo:

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. colocar, em uma panela, o açúcar para derreter, mexendo sempre até que ele se dissolva completamente e fique dourado;
3. adicionar a PTS e mexer sempre até o excesso de água secar;
4. colocar a gema dissolvida no leite, mexendo sempre até obter uma calda consistente;
5. retirar da panela e salpicar com canela em pó; servir frio ou gelado.

## 11. ARROZ COM LEGUMES E PTS

Ingredientes:

- . 1 xícara de PTS seca
- . 3 xícaras de arroz
- . 1 pimentão vermelho picado (pequeno)
- . 2 cenouras picadas
- . 1 punhado de vagens picadas
- . 1 cebola (média) picada
- . 1 dente de alho amassado
- . 1 tablete de caldo de carne
- . 2 colheres (sopa) de óleo de soja

Preparo:

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. em uma panela, fritar a cebola e o alho até dourar;
3. juntar os legumes picados e o sal;
4. acrescentar a PTS, o arroz e fritar um pouco, mexendo sempre;
5. adicionar água fervente, o suficiente para cobrir o arroz;
6. cozinhar em fogo brando;
7. quando estiver cozido, poderá acrescentar ervilhas e assar em forma untada com margarina, polvilhar com queijo ralado e servir.

## 12. ARROZ DE FORNO

Ingredientes:

- . 2 xícaras de PTS seca
- . 4 tomates (inteiros picados)
- . 4 colheres (sopa) de massa de tomate
- . 10 azeitonas sem caroço
- . 250 g de mussarela em fatias (opcional)
- . 3 xícaras de arroz
- . 1 tablete de caldo de carne
- . 1 xícara de ervilha
- . 4 colheres (sopa) de óleo
- . 1 cebola pequena picada
- . sal, alho, pimenta-do-reino, cheiro-verde e temperos a gosto

Preparo:

1. cozinhar o arroz como de costume;
2. preparar a PTS conforme receita básica;
3. em uma panela, refogar a PTS com a cebola e o alho; acrescentar o tomate, a massa de tomate e demais temperos, deixando refogar por alguns minutos;
4. juntar um pouco de água, se necessário, cozinhar bem até obter um molho consistente e acrescentar as ervilhas e as azeitonas;
5. em uma forma ou pirex, colocar, alternadamente, uma camada de arroz, uma de refogado com a mussarela, sendo que a última camada deverá ser do refogado com a mussarela;
6. leve ao forno médio para gratinar; servir em seguida.

## 13. ARROZ DOCE

Ingredientes:

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

Preparo:

1. colocar três xícaras de água e quatro xícaras de leite de soja para ferver e adicionar o arroz;
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. quando o arroz estiver bem cozido, retirar do fogo, colocar num pirex e salpicar com canela em pó;
4. servir morno ou gelado.

## 14. BATIDA DE COCO

Ingredientes:

- . 1 receita de leite condensado de soja ou 300 ml de extrato condensado de leite de soja
- . 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- . 1 1/2 xícara de Run

Preparo:

Bater bem todos os ingredientes no liquidificador; acrescentar gelo picado na hora de servir.

## 15. BIFE DE SOJA

Ingredientes:

- . 2 xícaras de PTS seca
- . 1 ovo
- . 1 colher (sopa) de óleo
- . sal a gosto
- . 1 tomate picado
- . 1 cebola picada ou ralada
- . 5 azeitonas picadas
- . 1 colher (sopa) de queijo ralado

Preparo:

1. hidratar a PTS conforme receita básica;
2. misturar bem todos os ingredientes;
3. fazer os bifos com as mãos e passá-los na farinha de trigo;
4. fritar em óleo não muito quente.

## 16. BOLINHO DE QUEIJO

Ingredientes:

- . 2 xícaras de resíduo de soja
- . 500 g de queijo mussarela ralado
- . 2 claras batidas em neve
- . 3 colheres (sopa) de maisena
- . 1 colher (sopa) de sal
- . óleo de soja para fritar

Preparo:

1. misturar bem todos os ingredientes até conseguir uma massa boa para fazer bolinhas;
2. fazer bolinhas e fritar em óleo quente na hora de servir.

OBS: Se a massa ficar um pouco mole, adicionar um pouco mais de maisena até conseguir a consistência necessária para enrolar.

Rendimento: 100 unidades

**17. BOLINHO DE RESÍDUO DE SOJA**Ingredientes:

- . 2 xícaras de resíduo de soja
- . 2 batatas cozidas
- . 1 xícara de farinha de trigo
- . 1 ovo
- . 2 colheres (sopa) de queijo
- . sal, cheiro-verde e cebola
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo:

1. misturar os ingredientes, amassando bem;
2. fazer os bolinhos e fritar em óleo quente.

OBS: Se quiser, juntar uma sardinha sem espinhas e amassada.

Rendimento: 25 unidades

**18. BOLINHO DE SOJA**Ingredientes:

- . 2 xícaras de soja em grãos (sem lavar)
- . 1/2 xícara de farinha de trigo
- . 1 colher (café) rasa de bicarbonato de sódio
- . 2 ovos
- . cheiro-verde, cebola, pimenta-do-reino e sal a gosto
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo:

1. ferver a soja em 10 xícaras de água com bicarbonato de sódio por cinco minutos;
2. escorrer, retirar as casquinhas da soja e ferver novamente por 20 minutos;
3. moer no liquidificador sem triturar totalmente a soja;
4. adicionar os ovos, a farinha, os temperos e, por último, o fermento em pó;
5. fritar em óleo quente e em fogo brando, despejando em colheradas.

Rendimento: 30 unidades

## 19. BOLINHO QUERO-MAIS

Ingredientes:

- . 1 xícara de resíduo de soja
- . 1 ovo
- . 5 colheres (sopa) de carne moída
- . 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- . 1 colher (chá) de sal
- . 1 colher (chá) de fermento em pó
- . 1 pitada de pimenta-do-reino
- . 1 cebola ralada ou picada
- . cheiro verde picado

Preparo:

1. misturar todos os ingredientes e fazer pequenos bolinhos com formato de quibes;
2. fritar os bolinhos em óleo quente e em fogo moderado.

Rendimento: 20 bolinhos

## 20. BOLO DE BANANA

Ingredientes:

- . 4 ovos
- . 5 bananas nanicas (médias) ou 3 bananas grandes
- . 1 1/2 xícara de farinha de soja
- . 1/2 xícara de farinha de rosca
- . 2 xícaras de açúcar
- . 1 xícara de óleo
- . 1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó
- . canela em pó

Preparo:

1. colocar no liquidificador o açúcar, os ovos, as bananas picadas e bater bem; acrescentar o óleo e continuar batendo;
2. colocar essa massa numa tigela, adicionar as farinhas e misturar; por último, acrescentar o fermento e o bicarbonato de sódio, misturando bem sem bater;
3. untar uma assadeira com óleo e polvilhar com farinha de rosca, e colocar a massa;
4. levar para assar em forno quente, ao retirar o bolo do forno, salpicar com açúcar e canela.

## 21. BOLO DE CENOURA

Ingredientes:

- . 3 ovos
- . 2 xícaras de açúcar
- . 1 colher (sopa) de margarina
- . 3 cenouras (médias)
- . 1 xícara de leite de soja
- . 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- . 1 1/2 xícara de farinha de soja
- . 1 xícara de resíduo de soja
- . 1 colher (sopa) de maisena
- . 2 colheres (sopa) de fermento em pó

Preparo:

1. bater na batedeira os ovos, o açúcar e a margarina, até obter uma massa homogênea;
2. descascar, picar as cenouras e bater no liquidificador com o leite de soja, misturando tudo na batedeira;
3. acrescentar o resíduo e bater tudo muito bem;
4. adicionar as farinhas, a maisena e bater até que a massa fique lisa;
5. acrescentar o fermento e misturar levemente; untar uma assadeira e polvilhar com farinha de trigo e colocar a massa;
6. assar em forno quente.

Cobertura:

- . 1 xícara de chocolate em pó
- . 1 xícara de açúcar
- . 1 xícara de leite de soja

Juntar todos os ingredientes numa panela e levar ao fogo até engrossar bem. Retirar o bolo do forno, furar com um palito e derramar a calda por cima do bolo ainda quente.

## 22. BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- . 2 gemas
- . 2 claras em neve
- . 1 xícara de chocolate em pó
- . 1 xícara de óleo
- . 1 xícara de açúcar
- . 1 xícara de água quente
- . 1 xícara de farinha de trigo
- . 1 xícara de farinha de soja
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo:

1. bater bem as gemas com o óleo e o açúcar;
2. adicionar a água quente e mexer bem; colocar as farinhas e, por último, o fermento e as claras em neve, misturando bem;
3. untar uma assadeira com óleo ou margarina e polvilhar com farinha de trigo para colocar a massa;
4. assar em forno quente.

## 23. BOLO DE FUBÁ

Ingredientes:

- . 1 1/2 xícara de leite de soja
- . 1 1/2 xícara de farinha de trigo
- . 1 xícara de fubá
- . 1/2 xícara de farinha de soja
- . 1 ovo
- . 1 xícara de óleo
- . 1 colher (café) de sal
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo:

1. bater todos os ingredientes na batedeira ou liquidificador, com exceção do fermento;
2. adicionar o fermento, misturando bem com uma colher-de-pau, sem bater;
3. untar uma assadeira com óleo ou margarina e polvilhar com farinha de trigo;
4. colocar a massa neste assadeira e levar ao forno quente para assar.

## 24. BOLO DE RESÍDUO E CHOCOLATE

Ingredientes:

- . 250g de margarina
- . 1 xícara de resíduo de soja
- . 4 colheres (sopa) de chocolate
- . 4 ovos
- . 1/2 xícara de leite de soja
- . 1 1/2 xícara de açúcar
- . 1/2 colher (sopa) fermento em pó
- . 3 xícaras de farinha de trigo peneirada
- . 1 colher (chá) de sal

Preparo:

1. bater a margarina, o açúcar e o resíduo, misturando bem;
2. adicionar o chocolate, os ovos um a um, batendo bem após cada adição de ovos;
3. misturar a farinha e o sal, alternando com leite;
4. dividir a massa em duas partes;
5. assar separadamente em forno moderado por 20-30 minutos;
6. rechear e cobrir o bolo com o seguinte recheio:

Recheio:

- . 3 colheres (sopa) de chocolate
- . 4 colheres (sopa) de água
- . 1 colher (sopa) de margarina
- . 2 xícaras de açúcar

Preparo:

1. misturar o chocolate, a margarina e a água;
2. cozinhar até o chocolate desmanchar;
3. retirar do fogo e bater com o açúcar até ficar fofo;
4. rechear e cobrir o bolo.

## 25. BOLO DE SOJA

Ingredientes:

- . 4 ovos
- . 2 xícaras de açúcar
- . 2 xícaras de farinha de soja
- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- . 1 xícara de leite de soja
- . 2 colheres (sopa) bem cheias de manteiga ou margarina
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó
- . manteiga ou óleo para untar

Preparo:

1. separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar;
2. bater as gemas e o açúcar até misturar bem;
3. juntar a manteiga ou margarina e bater mais um pouco até formar um creme liso;
4. acrescentar a farinha de soja, 2/3 do leite de coco, a farinha de trigo e o leite de soja, batendo bem após a adição de cada ingrediente para obter uma massa homogênea;
5. acrescentar o fermento em pó e as claras em neve, misturar muito bem, sem bater;
6. colocar a massa numa assadeira untada e polvilhada com farinha de trigo e levar ao forno pré aquecido (moderado) por aproximadamente uma hora ou até que a massa não grude em um palito;
7. retirar do forno, deixar esfriar.

Cobertura:

- . 2 xícaras de açúcar
- . o restante do leite de coco

Preparo:

Misturar e levar ao fogo até levantar fervura e despejar sobre o bolo ainda quente.

## 26. BOMBOCADOS

Ingredientes:

- . 1 1/2 xícara de leite condensado de soja ou extrato condensado de leite de soja (300 ml)
- . 1 1/2 xícara de leite de soja
- . 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- . 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- . 2 colheres (sopa) de farinha de soja
- . 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- . 1 colher (sopa) de fermento em pó
- . 4 ovos

Preparo:

1. bater todos os ingredientes no liquidificador e adicionar, por último, o fermento em pó;
2. untar uma assadeira pequena com margarina e colocar a massa;
3. assar em forno quente por 30 minutos, depois de frio, cortar em quadradinhos.

**27. COXINHA DE SOJA**Ingredientes:

- . 500 g de batata
- . 500 g de resíduo de soja
- . 1 colher (sopa) de margarina
- . sal a gosto
- . farinha de trigo

Preparo:

1. cozinhar e espremer as batatas; juntar o resíduo de soja, a margarina e o sal e bater bem;
2. deixar esfriar, juntar a farinha necessária e continuar a amassar até dar ponto de enrolar;
3. fazer as coxinhas e rechear com o Recheio de PTS.

RecheioIngredientes:

- . 2 xícaras de PTS seca
- . 3 colheres (sopa) de massa de tomate
- . 1 xícara de legumes cozidos de sua preferência (milho, ervilha, etc.)
- . sal, cheiro-verde, cebola picada, pimenta-do-reino

Preparo:

1. hidratar a PTS conforme receita básica;
2. fazer um refogado com os legumes, os temperos e adicionar a PTS hidratada;
3. misturar bem, esperar esfriar e utilizar para rechear empadas, coxinhas, e rissoles.

Rendimento: 20 unidades

**28. CREME CHINÊS**Ingredientes:

- . 3 ovos
- . 2 colheres (sopa) de maisena
- . 3 xícaras de leite de soja
- . 1 xícara de leite condensado de soja
- . 1 pacote de gelatina, sabor morango
- . 9 colheres (sopa) de açúcar
- . 2 xícaras de água
- . morangos frescos ou frutas em calda (opcional)

Preparo:

1. em uma panela levar ao fogo brando o leite de soja, o leite condensado, a maisena e as três gemas, mexendo sempre até engrossar;
2. dissolver a gelatina em duas xícaras de água fervendo;
3. bater as claras em neve e adicionar, três a três, as nove colheres de açúcar até formar um suspiro firme;
4. despejar o creme em recipiente de sua preferência;
5. misturar a gelatina com o suspiro e despejar por cima do creme;
6. se quiser, decorar com morangos ou frutas em calda e levar ao refrigerador;
7. servir gelado.

## 29. CREME DE ABACATE

Ingredientes:

- . 1 xícara de leite de soja
- . 1/2 abacate
- . 1 colher (chá) de suco de limão
- . 2 colheres (sopa) de farinha de arroz
- . 2 colheres (chá) de açúcar
- . sal a gosto

Preparo:

1. dissolver a farinha de arroz no leite de soja; adicionar o açúcar e o sal;
2. levar ao fogo e cozinhar mexendo sempre até engrossar; retirar do fogo e deixar esfriar;
3. quando frio, adicione o abacate amassado e o suco de limão (qualquer fruta pode ser colocada no lugar do abacate); servir em seguida.

## 30. CREME DE BANANA

Ingredientes:

- . 1 colher (sopa) de farinha de soja
- . 1 xícara de leite de soja
- . 1 colher (chá) de suco de limão
- . 1/2 banana
- . 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- . 2 colher (chá) de açúcar
- . sal a gosto

Preparo:

1. misturar a farinha de soja e a de arroz;
2. adicionar o açúcar e o sal e misturar bem, adicionando gradualmente a água;
3. levar ao fogo e cozinhar mexendo sempre até engrossar. Retirar do fogo e deixar esfriar;
4. adicionar a banana amassada e o suco de limão; servir em seguida.

## 31. CREME DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- . 1 1/2 xícara de extrato condensado de leite de soja
- . 1 colher (sopa) de margarina
- . 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- . 4 xícaras de leite de soja

Preparo:

1. misturar todos os ingredientes numa panela e levar ao fogo, mexendo sempre, até engrossar e desprender do fundo da panela;
2. retirar o creme da panela e deixar esfriar;

OBS: este creme pode ser usado para rechear ou cobrir bolos, como também rechear sonhos e bombas.

**32. CREME DE LEITE DE SOJA**Ingredientes:

- . 3 ovos
- . 2 colheres (sopa) de maisena
- . 4 xícaras de leite de soja
- . 1 xícara de leite condensado de soja
- . 9 colheres (sopa) de açúcar

Preparo:

1. separar as gemas das claras;
2. misturar as gemas, o leite de soja, a maisena e o leite condensado de soja e levar ao fogo brando, mexendo sempre, até engrossar;
3. bater as claras em neve e adicionar, três a três, as nove colheres de açúcar até formar um suspiro firme;
4. despejar o creme em recipiente de sua preferência, deixar esfriar, cobrir com o suspiro e levar ao refrigerador;
5. servir gelado.

**33. DOCINHOS DE SOJA E BATATA-DOCE**Ingredientes:

- . 500 g de batata-doce
- . 500 g de resíduo de soja
- . 500 g de açúcar
- . 1 garrafa pequena de leite de coco (200 ml)
- . 1 caixa de gelatina sem sabor ou sabor limão

Preparo:

1. cozinhar a batata doce, passar no espremedor;
2. colocar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo até desgrudar do fundo da panela;
3. por último, colocar a gelatina;
4. deixar esfriar e levar à geladeira; quando frio, fazer as bolinhas, passar no coco ralado ou açúcar cristal.

**34. LANCHE DE SOJA**Ingredientes:

- . 250g de resíduo de soja
- . 1 colher (chá) de suco de limão
- . 1 colher (sopa) de cebola ralada
- . 2 gemas
- . 3/4 colher (chá) de sal
- . 1/2 colher (chá) de pimenta
- . 1 colher (sopa) de salsinha picada
- . 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- . 2 claras em neve

Preparo:

1. bater as gemas, misturar todos os ingredientes e por último acrescentar as claras em neve;
2. colocar em uma forma untada, colheradas de massa, e assar em forno moderado;
3. quando os bolinhos estiverem crescidos e corados, virar e assar do outro lado.

**35. LEITE CARAMELADO**Ingredientes:

- . 4 xícaras de leite de soja
- . 2 xícaras de açúcar

Preparo:

1. colocar o açúcar numa panela e levar ao fogo mexendo bem, até derreter totalmente e ficar bem dourado;
2. acrescentar o leite ao açúcar caramelizado e deixar ferver até derreter os torrões de açúcar;
3. servir quente.

## 36. MACARRÃO COM MOLHO DE LEITE E PTS

Ingredientes:

- . 1 xícara de PTS seca
- . 2 tomates
- . 2 cebolas médias
- . 1 pimentão pequeno
- . 3 colheres (sopa) de óleo
- . 100 g de leite de soja em pó
- . 1 litro de água
- . 1 colher (sopa) maisena
- . 350 g de macarrão

Preparo:

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. refogar no óleo os tomates, as cebolas e o pimentão picado, fazendo um molho; acrescentar sal a gosto;
3. escorrer a PTS e juntar ao refogado, deixando cozinhar;
4. diluir o leite em pó na água (750 ml);
5. desmanchar a maisena no leite e acrescentar ao molho, mexendo sempre até engrossar;
6. cozinhar o macarrão na água fervente com sal;
7. escorrer o macarrão e servir, colocando o molho por cima.

## 37. MAIONESE DE SOJA

Ingredientes:

- . 2 xícaras de leite de soja
- . 2 colheres (sopa) de maisena
- . 2 cenouras cozidas
- . 1 colher (sopa) de suco de limão
- . 1/2 cebola
- . 1 dente de alho
- . 1 colher (sopa) de óleo
- . sal e cheiro-verde

Preparo:

1. cozinhar o leite e a maisena, mexendo até ficar cremoso;
2. colocar no liquidificador as cenouras, o suco de limão, a cebola, o alho, o óleo, sal e cheiro-verde;
3. quando o creme estiver morno, junte-o no liquidificador e bata até ficar dissolvido.

OBS: Esta maionese é própria para cobrir salada de hortaliças ou de grãos, tortas, pizzas ou mesmo para sanduiches, etc.

**38. MASSA DE EMPADA E EMPADÃO COM RESÍDUO**Ingredientes:

## A. Massa

- . 3 e 1/2 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente)
- . 1 xícara de resíduo
- . 1 xícara de maionese

## B. Recheio

- . 2 xícaras de PTS
- . 1 lata de ervilha ou outro legume
- . 4 colheres (sopa) de óleo
- . 3 colheres (sopa) de massa de tomate
- . pimenta-do-reino
- . 1 cebola pequena picada
- . cheiro-verde picado
- . sal a gosto

Preparo:

## A. Massa

1. misturar a maionese, o resíduo e adicionar a farinha aos poucos, até obter uma massa homogênea;
2. estender a massa, forrando o fundo e os lados de uma assadeira de tamanho médio, reservar um pouco da massa para a cobertura;
3. rechear e cobrir o empadão com a massa restante, pincelar com gema de ovo batido. assar por 20 minutos e servir quente.

## B. Recheio

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. levar ao fogo o óleo e refogar junto a PTS, os temperos e os legumes;
3. esperar esfriar para rechear;
4. se quiser enriquecer, juntar ao recheio duas colheres de sopa de requeijão de soja.

**39. MOLHO PARA SPAGUETTI**Ingredientes:

- . 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- . 50 g de margarina ou 1/2 xícara de óleo
- . 1 cebola média picada
- . 1 colher (chá) de sal
- . pimenta-do-reino a gosto
- . 1/2 xícara de PTS seca
- . 3 xícaras de água

Preparar:

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. fazer um refogado com a margarina, a cebola, o sal, o extrato de tomate, a pimenta-do-reino e adicionar a água;
3. deixar ferver e acrescentar a PTS.

## 40. NHOQUE

Ingredientes:

- . 500 g de batatas
- . 500 g de resíduo de soja
- . 1 colher (sopa) bem cheia de manteiga ou margarina
- . 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- . 2 gemas
- . sal, noz-moscada
- . farinha de trigo para dar ponto de enrolar (mais ou menos 1 e 1/2 xícara)

Preparo:

1. descascar as batatas e cozinhar em água e sal;
2. quando estiverem cozidas, escorrer bem e, enquanto quente, amassar no espremedor de batatas ou na batedeira;
3. juntar o resíduo de soja, a manteiga, o queijo ralado, o sal e a noz-moscada, sempre misturando;
4. deixar esfriar bem, juntar as gemas e continuar misturando até dar ponto de enrolar; deve ficar macia porém não mole;
5. fazer cordões com a massa, da grossura de um dedo e cortar em pequenos pedaços;
6. cozinhar em água quente com sal e um fio de óleo;
7. quando os nhoques subirem à tona da água, retirar com escumadeira e deixar escorrer bem;
8. passar em água fria e colocar em travessa polvilhada com queijo;
9. colocar molho sobre os nhoques, polvilhar o queijo e levar ao forno quente para gratinar; servir quente.

OBS: o molho pode ser o de seu gosto ou o molho para spaguetti.

## 41. PANQUECAS

MassaIngredientes:

- . 2 ovos
- . 1/2 xícara de maisena
- . 1/2 xícara de farinha de trigo
- . 1 colher (sopa) de margarina
- . 1 1/2 xícara de leite de soja
- . 1 pitada de sal

Preparo:

1. bater no liquidificador todos os ingredientes;
2. aquecer uma frigideira pequena untada com margarina e despejar 1/2 concha de massa no centro, espalhar para os cantos e deixar dourar dos dois lados
3. rechear e enrolar as panquecas.

RecheioIngredientes:

- . 200 gramas de carne moída
- . 1 xícara de PTS seca
- . 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- . sal, cheiro-verde, cebola e pimenta a gosto
- . 5 colheres (sopa) de óleo

Preparo:

1. preparar a PTS conforme receita básica
2. aquecer o óleo, refogar a cebola e os temperos, adicionar a PTS e rechear as panquecas;
3. dispor as mesmas num pirex e regar com molho de tomate, se desejar; servir quente.

VARIAÇÕES NO RECHEIO: frango, sardinha, atum, legumes, etc.

## 42. PÃO DE RESÍDUO DE SOJA

Ingredientes:

- A. Fermento
- . 3 colheres (sopa) de fermento para pão (congelado)
  - . 3 colheres (sopa) de açúcar
  - . 1 xícara de farinha de trigo
  - . 1 xícara de água morna
- B. Massa
- . 3 colheres (sopa) de margarina
  - . 3 colheres (sopa) de açúcar
  - . 1 colher (sopa) de sal
  - . 2 xícaras de resíduo
  - . 5 xícaras de farinha de trigo (ou até dar ponto de enrolar, dependendo da umidade do resíduo)

Preparo:

- A. Fermento
1. dissolver o fermento, o açúcar e a farinha na água morna; cobrir e deixar crescer em lugar quente por 15 minutos;
- B. Massa
2. colocar em uma bacia todos os ingredientes da massa e por último o fermento; amassar até obter boa liga;
  3. cortar a massa em dois pedaços para fazer dois pães médios;
  4. esticar os pedaços cortados e enrolar os pães como quiser;
  5. colocar em formas untadas e deixar crescer por uma hora ou até ficarem leves;
  6. assar em forno quente por 40 minutos.

## 43. PÃO FRANCÊS DE SOJA

Ingredientes:

- . 2 xícaras de água morna
- . 2 colheres (sopa) fermento granulado para pão
- . 2 colheres (sopa) de açúcar
- . 4 colheres (sopa) margarina
- . 1 colher (chá) de sal
- . 3 xícaras de farinha de trigo
- . 1 xícara de farinha de soja

Preparo:

1. misturar a água morna, o fermento, o açúcar, a margarina e o sal;
2. dissolver bem estes ingredientes e deixar crescer por 10 minutos, em lugar aquecido;
3. colocar aos poucos as farinhas até que a massa possa ser trabalhada numa mesa enfarinhada;
4. fazer os pães e colocá-los em formas untadas;
5. deixar crescer por 20 minutos;
6. assar em forno quente, pré-aquecido.

## 44. PÃO ITALIANO COM SOJA

Ingredientes:

- . 600g de farinha de trigo
- . 200g de farinha de soja
- . 1 1/2 copo de leite de soja
- . 2 ovos
- . 4 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 colher (sopa) de sal
- . 4 colheres (sopa) de óleo
- . 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- . 50g de fermento

Preparo:

1. dissolver no leite morno o açúcar, o sal, o óleo, a margarina e o fermento;
2. acrescentar as farinhas, amassar bem e deixar crescer;
3. untar uma forma, colocar a massa e deixar crescer novamente;
4. assar por aproximadamente 45 minutos.

## 45. PATÊ DE OVOS

Ingredientes:

- . 1 ovo
- . 1 xícara de massa básica
- . 1 colher (sopa) de mostarda
- . 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- . 1 pitada de pimenta-do-reino
- . 1 colher (chá) de sal

Preparo:

1. cozinhar o ovo e picá-lo bem miúdo;
2. misturar aos outros ingredientes e servir acompanhando bolachas salgadas, torradas, etc.

## 46. POLENTA COM MOLHO DE PTS

Ingredientes:

- . 4 xícaras de farinha de milho (fubá)
- . 3 litros de água
- . 1 xícara de PTS seca
- . 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- . 2 tomates
- . 2 cebolas médias picadas
- . orégano e sal a gosto

Preparo:

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. escorrer a PTS, refogar no óleo com os tomates, as cebolas picadas e o orégano, fazendo um molho e reservar;
3. ferver água com sal e óleo para a polenta;
4. derramar o fubá lentamente, mexendo sempre, em fogo baixo até cozinhar a polenta;
5. servir a polenta, colocando por cima o molho reservado.

## 47. PUDIM DE LARANJA

Ingredientes:

- . 1 xícara de caldo de laranja
- . 6 ovos
- . 8 colheres (sopa) de açúcar
- . 1 colher (sopa) de maizena
- . 1 xícara de leite de soja

Preparo:

1. bater todos os ingredientes no liquidificador por aproximadamente dois minutos;
2. caramelizar uma forma para pudim;
3. colocar a mistura na forma e assar em banho-maria, por uma hora;
4. desenformar depois de frio; servir gelado.

**48. PUDIM DE LEITE DE SOJA****Ingredientes:**

- . 2 copos de leite de soja
- . 2 colheres (sopa) de maisena
- . 7 colheres (sopa) de açúcar
- . 3 ovos
- . 1 colher (café) de essência de baunilha
- . raspa de um limão

**Preparo:**

1. misturar bem os ovos;
2. juntar os demais ingredientes;
3. colocar em forma caramelizada;
4. assar em banho-maria durante 40 minutos;
5. retirar da forma e cobrir com a calda que preferir.

**49. RECHEIO DE PTS****Ingredientes:**

- . 2 xícaras de PTS seca
- . 1 xícara de legumes cozidos de sua preferência (milho, ervilha, etc.)
- . sal, cheiro-verde, cebola picada, pimenta a gosto
- . 3 colheres (sopa) de extrato de tomate

**Preparo:**

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. fazer um refogado com os temperos e os legumes, adicionando a PTS;
3. misturar bem e esperar esfriar para rechear empadas, coxinhas, rissoles, rocambole etc.

**50. RECHEIO E COBERTURA PARA SANDUÍCHES****Ingredientes:**

- . 2 xícaras de PTS seca
- . 1 xícara de maionese
- . 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- . 2 colheres (sopa) de sal

**Preparo:**

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. bater a PTS no processador de alimentos ou liquidificador (sem adicionar água) até conseguir uma massa fina como trigo para quibe;
3. misturar todos os outros ingredientes; cobrir ou rechear os sanduíches.

## 51. REFRESCO DE MAMÃO COM LEITE

Ingredientes:

- . 1/2 mamão
- . 1 1/2 litro de leite de soja
- . 1 colher (sopa) de suco de limão
- . 1/2 xícara de açúcar
- . 1/2 colher (chá) de essência de baunilha

Preparo:

1. bater no liquidificador o mamão e o leite;
2. acrescentar, aos poucos, o suco de limão, o açúcar e a baunilha e bater novamente.

## 52. REQUEIJÃO

Ingredientes:

- . 1 litro de leite de soja
- . 1/2 xícara de maisena
- . 1 lata de creme de leite sem soro
- . 1 tablete de manteiga ou margarina (200 gramas)
- . sal a gosto

Preparo:

1. misturar a maisena e o leite de soja e levar ao fogo para cozinhar, mexendo bem;
  2. colocar no liquidificador a massa ainda quente, adicionar a manteiga, o sal e o creme de leite, batendo bem;
  3. distribuir em copos, tampar com plástico ou papel alumínio e gelar.
- Variações: Pode-se adicionar sabores diferentes como: camarão, atum, queijo, etc.

## 53. ROCAMBOLE DE CARNE

Ingredientes:

- . 1/2 kg de carne moída
- . 4 xícaras de PTS (seca) ou 500 gramas de PTS (hidratada)
- . 1 pacote de sopa (sabor cebola)
- . 2 colheres (sopa) de maionese

Preparo:

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. acrescentar a PTS, a carne moída e a sopa de cebola e misturar bem;
3. enrolar como um rocambole e rechear a gosto (ovos cozidos, legumes, etc);
4. passar a maionese no rocambole enrolado e levar para assar.

## 54. SALADA CROCANTE

Ingredientes:

- . 1 xícara de PTS
- . 50 g de bacon picado
- . 1 pé de almeirão ou chicória

Preparo:

1. separar as folhas de almeirão ou chicória, lavar em água corrente e deixar escorrer bem; colocar em uma saladeira e reservar;
2. aquecer uma frigideira e dourar o bacon picado; juntar a PTS seca (sem hidratar) e fritar bem; retirar do fogo, colocar sobre o almeirão ou a chicória e servir a seguir.

## 55. SALADA DE SOJA

Ingredientes:

- . 2 xícaras de grãos de soja cozidos
- . óleo de soja ou azeite, a gosto
- . 3 tomates
- . 1 pimentão verde
- . 1 pimentão vermelho
- . 2 cebolas médias
- . cheiro-verde a gosto
- . vinagre
- . sal

Preparo:

1. cozinhar os grãos conforme receita básica;
2. picar e misturar todos os ingredientes, temperando com óleo, vinagre e sal a gosto.

## 56. SEQUILHOS

Ingredientes:

- . 2 xícaras de maisena
- . 2 xícaras de farinha de trigo
- . 1 xícara de farinha de soja
- . 1 tablete de margarina (120 gramas)
- . 2 ovos inteiros
- . 6 colheres (sopa) de açúcar
- . 2 xícaras de leite de soja

Preparo:

1. bater bem a margarina com o açúcar;
2. juntar os ovos e bater até ficarem cremosos; acrescentar as farinhas e a maisena com o leite de soja;
3. fazer bolinhas e colocá-las em assadeira untada, achatando-as com um garfo;
4. assar em forno moderado até que fiquem corados.

## 57. SOJA TROPEIRA

Ingredientes:

- . 500 g de grãos de soja cozidos
- . 200 g de bacon
- . 1 cebola grande picada
- . cheiro-verde picado
- . 2 dentes de alho amassados
- . farinha de mandioca

Preparo:

1. cozinhar os grãos conforme receita básica;
2. fritar o bacon, acrescentar a cebola, o alho e colocar os grãos de soja cozidos; por último, adicionar o cheiro-verde e a farinha de mandioca até ficar como uma farofa.

## 58. SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E PTS

Ingredientes:

- . 1 xícara de PTS seca
- . 1 tablete de caldo de carne
- . 4 xícaras de feijão cozido
- . 2 cenouras médias
- . 2 batatas médias
- . 1 tomate picado
- . 1 fatia de toucinho defumado
- . 3 colheres (sopa) de óleo
- . sal, cheiro-verde, cebola picada e temperos a gosto

Preparo:

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. em uma panela, refogar o toucinho defumado com o óleo e juntar a cebola até dourar;
3. acrescentar a PTS e refogar com os demais temperos;
4. bater o feijão no liquidificador;
5. juntar o tomate, o feijão, a batata e a cenoura e cobrir com água (aproximadamente 2 litros);
6. após levantar ferverura, deixar cozinhar por cerca de 20 minutos e a sopa estará pronta; servir quente.

## 59. SOPA DE RESÍDUO OU MASSA DE SOJA

Ingredientes:

- . 1 cebola pequena
- . 120g de massa de soja ou resíduo
- . 30g de margarina ou manteiga
- . 30g de farinha
- . 1/2 litro de água
- . 1 tomate
- . 2 cenouras
- . 1/2 litro de leite de soja
- . 225g de couve ou repolho
- . temperos a gosto

Preparo:

1. cortar em pedaços a cebola, o tomate, a cenoura e a couve ou repolho;
2. fritar a cebola na margarina;
3. colocar a farinha, adicionando a água aos poucos;
4. mexer até ferver;
5. adicionar a cenoura, o tomate e o leite;
6. cozinhar em fogo brando e temperar a gosto;
7. adicionar o resíduo de soja e cozinhar por mais 5 minutos;
8. misturar e servir, polvilhada com salsa picada.

## 60. SOPA DE VEGETAIS COM PTS

Ingredientes:

- . 1 xícara de PTS seca
- . 1 tablete de caldo de carne
- . 2 tomates
- . 2 batatas
- . 2 cenouras
- . 2 folhas de couve
- . 2 fatias de toucinho defumado
- . 2 colheres (sopa) de óleo
- . sal, cheiro-verde, cebola e temperos a gosto
- . 1/2 xícara de arroz (opcional)

Preparo:

1. preparar a PTS conforme receita básica;
2. em uma panela, refogar o toucinho defumado com o óleo e juntar a cebola até dourar;
3. acrescentar a PTS e refogar com os demais temperos;
4. juntar o arroz, o tomate, a batata, a cenoura e a couve (todos picados) e cobrir os legumes com água (aproximadamente um litro);
5. após levantar fervura, deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
6. se desejar uma sopa mais cremosa, adicionar, no início da fervura dos legumes, 1/2 xícara de fubá dissolvido em água fria.

## 61. TORTA RÁPIDA DE BANANA

Ingredientes:

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

Preparo:

1. untar uma assadeira com margarina ou óleo de soja e polvilhar com farinha de trigo;
2. misturar o açúcar, as farinhas, o fermento e peneirar;
3. cortar as bananas descascadas, no sentido do comprimento, dividindo-as em três partes e forrar o fundo da assadeira com uma camada de bananas;
4. salpicar por cima os ingredientes secos peneirados, colocando pedaços de margarina, alternando com as camadas de bananas;
5. bater os ovos, e derramar por último sobre a torta, salpicando canela em pó por cima;
6. assar em forno pré-aquecido e esperar esfriar para cortar.

## 62. VITAMINA DE BANANA

Ingredientes:

- . 3 bananas
- . 1 colher (sopa) de açúcar
- . 1 litro de leite de soja

Preparo:

1. bater tudo no liquidificador;
2. a banana pode ser substituída, por melancia, melão ou maçã.

## 63. VITAMINA DE FRUTAS

Ingredientes:

- . 6 xícaras de leite de soja
- . 3 bananas maduras
- . 4 colheres (sopa) de suco de laranja
- . 1 colher (chá) de farinha de soja
- . 1 xícara de açúcar

Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador; servir gelado.

IMPRESSÃO  
SETOR DE REPRODUÇÃO

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA  
CENTRO NACIONAL DE PESQUISA DE SOJA  
Rod. Celso Garcia, Km 11,5  
Foz de Iguaçu - PR

81. VITAMINA DE SOJA

82. VITAMINA DE SOJA

**Ingredientes:**

- 1 litro de leite de soja
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja

**Preparo:**

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar homogêneo. Colocar em uma panela e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Deixar esfriar e servir gelado.

**Ingredientes:**

- 1 litro de leite de soja
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja

**Preparo:**

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar homogêneo. Colocar em uma panela e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Deixar esfriar e servir gelado.

83. VITAMINA DE FRUTAS

**Ingredientes:**

- 1 litro de leite de soja
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja

**Preparo:**

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar homogêneo. Colocar em uma panela e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Deixar esfriar e servir gelado.

**Ingredientes:**

- 1 litro de leite de soja
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja

**Preparo:**

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar homogêneo. Colocar em uma panela e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Deixar esfriar e servir gelado.

84. VITAMINA DE FRUTAS

**IMPRESSÃO  
SETOR DE REPROGRAFIA**

**EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA  
CENTRO NACIONAL DE PESQUISA DE SOJA  
Rod. Celso Garcia Cid, Km 375  
Londrina - PR**