



A SOJA NO DIA-A-DIA
um brinde à sua vida



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Fernando Henrique Cardoso
Presidente

Marcus Vinicius Pratini de Moraes
Ministro da Agricultura, Pecuária e Abastecimento



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Conselho de Administração

Márcio Fortes de Almeida
Presidente

Alberto Duque Portugal
Vice-Presidente

Dietrich Gerhard Quast

José Honório Accarini

Sérgio Fausto

Urbano Campos Ribeiral

Membros

Diretoria Executiva da Embrapa

Alberto Duque Portugal
presidente

Dante Daniel G. Scolari

Elza Angela Battaggia Brito da Cunha

José Roberto Rodrigues Peres

diretores

Embrapa Soja

Caio Vidor

Chefe Geral

José Renato Bouças Farias

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento

Alexandre José Cattelan

Chefe Adjunto de Comunicação e Negócios

Vania Beatriz Rodrigues Almeida

Chefe Adjunto de Administração

Exemplares desta publicação podem ser solicitadas a:

Área de Negócios Tecnológicos da Embrapa Soja

Caixa Postal 231 - 86001-970 - Londrina, PR

Telefone (43) 3371-6000 Fax (43) 3371-6100

As informações contidas neste documento somente poderão ser reproduzidas com a autorização expressa do Comitê de Publicações da Embrapa Soja



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

*ISSN 1516-781X
Dezembro, 2002*

Documentos200

A soja no dia-a-dia: um brinde à sua vida

Londrina, PR
2002

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Soja

Rodovia Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6000

Fax: (43) 3371-6100

Home page: <http://www.cnpso.embrapa.br>

e-mail (sac): sac@cnpso.embrapa.br

Comite de Publicações da Embrapa Soja

| | |
|-----------------------|--|
| Presidente: | <i>José Renato Bouças Farias</i> |
| Secretária executiva: | <i>Clara Beatriz Hoffmann-Campo</i> |
| Membros: | <i>Álvaro Manuel Rodrigues Almeida</i> |
| | <i>Carlos Alberto Arrabal Arias</i> |
| | <i>Ivan Carlos Corso</i> |
| | <i>José de Barros França Neto</i> |
| | <i>José Francisco Ferraz de Toledo</i> |
| | <i>Léo Pires Ferreira</i> |
| | <i>Norman Neumaier</i> |
| | <i>Odilon Ferreira Saraiva</i> |

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Supervisor editorial: | <i>Odilon Ferreira Saraiva</i> |
| Normalização bibliográfica: | <i>Ademir Benedito Alves de Lima</i> |
| Editoração eletrônica: | <i>Neide Makiko Furukawa</i> |
| Fotos: | <i>Arquivo da Embrapa Soja</i> |

1ª Edição

1ª impressão 12/2002: tiragem: 5000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Mandarino, José Marcos Gontijo

A soja no dia-a-dia: um brinde à sua vida / José Marcos Gontijo Mandarino, Vera de Toledo Benassi.

– Londrina: Embrapa Soja, 2002.

40p. ; 21cm. - (Documentos / Embrapa Soja, ISSN 1516-781X; n.200)

1.Soja-Nutrição humana. 2.Culinária. I.Benassi, Vera de Toledo. II.Título. III.Série.

CDD641.34

© Embrapa 2002

Autores

José Marcos Gontijo Mandarin

Farmacêutico Bioquímico, M.Sc. em Ciência e Tecnologia de Alimentos

Embrapa Soja

Rod. Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6269

Fax: (43) 3371-6100

jmarcos@cnpso.embrapa.br

Vera de Toledo Benassi

Engenheiro de Alimentos, M.Sc. em Tecnologia de Alimentos

Embrapa Soja

Rod. Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6273

Fax: (43) 3371-6100

benassi@cnpso.embrapa.br

Coordenadores do processo de desenvolvimento das receitas

José Marcos Gontijo Mandarin

Vera de Toledo Benassi

Responsáveis pela execução das receitas

Cleusa dos Santos Aligleri

Ivone Choucino Silva

Apresentação

A Embrapa Soja tem, como um de seus principais objetivos, divulgar o uso da soja na alimentação humana, incrementando o uso dessa leguminosa no Brasil, País que é o segundo produtor mundial.

Que a soja é um alimento completo e saudável, praticamente não restam dúvidas. Além de muito nutritiva, é, como alimento saudável, considerado por muitos como terapêutico na redução de riscos e na prevenção de doenças. Assim, a soja surge como um dos mais importantes ingredientes alimentares, principalmente quando se fala em alimentos funcionais, nutritivos e terapêuticos, ao mesmo tempo.

Inúmeros trabalhos científicos têm evidenciado, na soja, a presença de vários compostos, os quais são capazes de contribuir para a prevenção e o controle de doenças cardiovasculares, a redução de riscos dos cânceres de mama e de próstata, além de auxiliar no alívio dos sintomas indesejáveis do climatério em mulheres, no tratamento do diabetes, da hipertensão e de doenças renais. Essas vantagens apresentadas pela soja têm sido discutidas em vários Congressos Internacionais.

Já é tempo, portanto, de deixar de lado as discussões a respeito do sabor da soja, tão comuns entre os brasileiros. Por meio de técnicas adequadas de preparo, como as aqui apresentadas, a soja e os pratos feitos com ela ficam muito saborosos.

Com este livro de receitas, a soja pode passar a fazer parte do dia-a-dia da sua cozinha, mostrando que é muito versátil e fácil de ser preparada, além de enriquecer sua dieta e beneficiar sua saúde.

José Renato Bouças Farias

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento
Embrapa Soja

Sumário

| | |
|--|----|
| Receitas Básicas | 9 |
| "Leite" de Soja | 11 |
| Farinha de Soja | 12 |
| Hidratação da Proteína Texturizada de Soja - PTS | 13 |
| Receitas Salgadas | 15 |
| Biscoito Salgado | 17 |
| Torta Salgada | 18 |
| Quibe Assado | 20 |
| "Queijo" de Soja | 21 |
| Massa para Pizza | 22 |
| Pizza de Liquidificador | 23 |
| Macarrão Caseiro | 24 |
| Nhoque | 25 |
| Massa Folhada | 26 |
| Receitas Doces | 27 |
| Donuts | 29 |
| Mini Sonhos | 30 |
| Bolinhas Fritas | 31 |
| Bolo de Limão | 32 |
| Bolo de Soja e Aveia | 33 |
| Bolo de Chocolate | 34 |
| Sequinhos de Côco | 35 |
| Rosca Flor | 36 |
| Pão Doce | 38 |
| Pãezinhos de Maçã | 39 |
| Pão de Mel | 40 |

Receitas Básicas



“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 de (sopa) de açúcar refinado

Obs.:

1. Para obter sabores diferentes, basta acrescentar, a seu gosto, chocolate em pó, canela, baunilha, etc.
2. Acondicionar o resíduo em sacos plásticos e armazenar em “freezer” para posterior utilização em outras receitas.

Modo de preparo

- Para inativar a enzima lipoxigenase (que pode dar sabor de feijão cru ao produto), dar um choque térmico nos grãos, como segue: ferver um litro e meio de água, adicionar os grãos e contar cinco minutos a partir do início da nova fervura, escorrendo em seguida a água de cozimento e lavando os grãos em água fria corrente;
- esfregar os grãos entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos;
- colocar para ferver os três litros restante de água, adicionar os grãos e cozinhar por cinco minutos;
- retirar do fogo e não descartar a água de cozimento;
- quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador, por aproximadamente três minutos;
- levar ao fogo a massa obtida, em panela aberta, por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre;
- retirar do fogo;
- quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem a massa através do pano, com o auxílio das mãos;
- o líquido filtrado é o “leite” de soja e a massa restante, o resíduo ou *okara*;
- levar o “leite” ao fogo, ferver por dois minutos; e
- adicionar o açúcar e o sal.

Rendimento:

aproximadamente 1,5 litros

Farinha de Soja

Ingredientes

- 1 kg de soja em grãos
- 3 litros de água

Modo de preparo

- Ferver a água e adicionar os grãos de soja, já escolhidos e sem lavar, cozinhando-os 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 escurridor 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 tampado (tipo “Tupperware”).

Rendimento:

um quilograma de farinha

Hidratação da Proteína Texturizada de Soja - PTS

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de PTS
- 2 xícaras (chá) de água fervente

Modo de preparo

- Colocar a PTS em um recipiente fundo e cobrir com a água fervente;
- aguardar 15 minutos para a PTS absorver a água (hidratação);
- escorrer a PTS hidratada em peneira ou escurridor de macarrão;
- retirar o excesso de água, apertando a PTS contra a malha da peneira com o auxílio de uma colher ou das mãos; e
- utilizar em refogados, molhos e recheios como complemento ou substituto da carne bovina moída, ou da carne de frango ou de peixe desfiados.

Rendimento:

aproximadamente duas xícaras (chá)
de PTS hidratada

Receitas Salgadas



Biscoito Salgado

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de “leite” de soja
- 6 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de queijo ralado ou orégano
- 3 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (café) de açúcar

Modo de preparo

- Colocar todos os ingredientes em um recipiente e amassar com auxílio das mãos;
- abrir a massa com rolo e cortar no formato desejado;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 15 minutos, até que fiquem dourados.

Rendimento:

aproximadamente 100 biscoitos pequenos

Obs.:

1. O queijo ou o orégano são opcionais.

Torta Salgada

Ingredientes

Para a massa:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de "leite" de soja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar

Para o recheio:

- 2 xícaras (chá) de PTS hidratada (ver receitas básicas)
- ½ xícara (chá) de azeitonas picadas
- ½ xícara (chá) de "champignons" picados
- 1 xícara (chá) de água

Modo de preparo

Massa:

- Peneirar, em um recipiente, a farinha de trigo e a de soja;
- juntar a margarina, o sal, o açúcar e o óleo, misturando bem;
- colocar o "leite" aos poucos, amassando com auxílio das mãos até formar uma massa homogênea;
- separar 1/3 da massa para fazer a cobertura;
- abrir o restante com o rolo e forrar uma assadeira de fundo removível, com laterais de 3 cm de altura;
- adicionar o recheio previamente preparado;
- abrir a massa reservada, cobrir a torta e pincelar com gemas;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 30 minutos.

Recheio:

- Preparar o refogado com margarina, cebola, sal, extrato de tomate e pimenta do reino;

Continua...

...Continuação

- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
 - 2 colheres (sopa) de margarina
 - 1 colher (chá) de sal
 - 1 cebola média ralada
 - pimenta-do-reino a gosto
- adicionar água e deixar ferver;
 - acrescentar a PTS hidratada, as azeitonas e os “champignons”, cozinhando por cinco minutos;
 - retirar do fogo e reservar.

Rendimento:
uma torta média

Quibe Assado

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de PTS seca
- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 2 xícaras (chá) de carne moída
- sal, cheiro verde, hortelã a gosto

Modo de preparo

- Hidratar o PTS conforme a receita básica e reservar;
- hidratar o trigo com duas xícaras (chá) de água morna, esperar 20 minutos, espremer com o auxílio das mãos para retirar o excesso de água e reservar;
- em um recipiente fundo (bacia) juntar o PTS e o trigo hidratados, a carne moída e misturar bem com o auxílio das mãos;
- acrescentar o sal, o cheiro verde e a hortelã, misturando bem com o auxílio das mãos;
- passar a massa obtida em máquina de moer carne ou num processador;
- untar, com óleo de soja, uma forma retangular (assadeira) de tamanho médio, colocar a massa na assadeira e espalhar bem com o auxílio das mãos;
- cortar a massa com o auxílio de uma faca, conforme o numero de porções desejadas;
- levar para assar por aproximadamente 30 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- servir.

Rendimento:

aproximadamente 24 porções

“Queijo” de Soja

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de grãos de soja
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de sal

Obs.:

1. Não é necessário deixar o “queijo” de soja em água gelada, como normalmente é feito com o tofu.
2. O “queijo” obtido tem a textura semelhante à do queijo tipo ricota.

Modo de preparo

- Escolher os grãos de soja e deixar de molho de um dia para outro;
- bater os grãos no liquidificador - para cada xícara (chá) de grãos de soja utilizar quatro xícaras (chá) de água filtrada;
- coar num pano de algodão e levar ao fogo o “leite” obtido;
- quando ferver, diminuir o fogo e acrescentar aos poucos o suco de limão e não mexer mais;
- deixar em fogo brando até o coágulo obtido subir à superfície e formar uma massa homogênea, firme e rija;
- despejar a massa (coágulo) num pano de algodão sobre uma peneira;
- lavar com água fervendo por três vezes;
- acrescentar o sal e despejar o coágulo numa forma plástica (própria para queijo), forrada com pano de algodão fino (“pano de queijo”);
- deixar escorrer por uma noite, prensando;
- retirar da forma e armazenar em refrigerador.

Rendimento:

um “queijo” de tamanho médio

Massa para Pizza

Ingredientes

- 3 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 copo (250 ml) de água morna
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (café) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 1 tablete de fermento para pão

Obs.:

A massa pré-assada pode ser embalada em saco plástico e conservada em “freezer” até o momento de usar.

Modo de preparo

- em um recipiente, dissolver o fermento na água morna;
- acrescentar sal, açúcar, óleo e o ovo previamente batido, misturando com colher de pau;
- adicionar toda a farinha de soja e, aos poucos, a farinha de trigo, amassando até desgrudar das mãos;
- deixar crescer por aproximadamente 30 minutos;
- abrir a massa com auxílio de um rolo e formar uma assadeira previamente untada;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 15 minutos;
- espalhar sobre a superfície da pizza molho de tomate e recobrir com os ingredientes de sua preferência, levando novamente ao forno por aproximadamente 10 minutos.

Rendimento:

duas pizzas médias

Pizza de Liquidificador

Ingredientes

Para a massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- ½ xícara (chá) de “leite” de soja
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 cebola média ralada
- 1 dente de alho
- 2 ovos

Para o recheio:

- 1 xícara (chá) de mussarela ralada
- ½ xícara (chá) de milho verde
- 1 lata de atum (ralado)
- molho de tomate temperado a gosto
- azeitonas e orégano a gosto

Modo de preparo

- fritar a cebola e o alho na margarina até dourar;
- colocar no liquidificador e adicionar os ovos, o “leite” de soja, as farinhas de trigo e de soja, o creme de leite com o soro, batendo bem;
- desligar o liquidificador e misturar o fermento em pó;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 10 minutos;
- espalhar o molho sobre a massa, distribuir uniformemente os ingredientes do recheio, cobrindo com a mussarela; e
- levar novamente para assar.

Rendimento:
uma pizza grande

Macarrão Caseiro

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 copo (150 ml) de água
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 2 ovos

Obs:

1. O ponto de corte da massa se dá quando as bordas começam a levantar-se.
2. A massa não deve ser cortada muito seca.

Rendimento:

aproximadamente 500 g
ou quatro porções

Modo de preparo

- Em recipiente fundo, adicionar as farinhas de trigo e soja, previamente peneiradas, os ovos inteiros e amassar com o auxílio das mãos;
- adicionar o óleo e a água aos poucos e, continuar amassando até se obter uma liga completa da massa, ou seja, quando não mais ficar resíduo de massa aderido às mãos;
- cortar a massa em porções;
- cilindrar, em máquina manual, própria para massas, por três vezes consecutivas, iniciando pela regulagem “grossa” do cilindro e passando, em seguida, pelas regulagens “intermediária” e “fina”;
- espalhar a massa cilindrada sobre uma superfície enfarinhada;
- repetir essas operações com as demais porções de massa cortadas;
- polvilhar farinha de trigo sobre as porções de massa já abertas e deixar secar por alguns minutos;
- cortar as porções de massa cilindradas, no formato de espaguete ou talharim, com auxílio dos cilindros apropriados para esta finalidade;
- espalhar as tiras de macarrão cortadas sobre uma superfície enfarinhada;
- deixar exposto ao ar ambiente para completar a secagem ou, se preferir, cozinhar logo em seguida como massa tipo “fresca”.

Nhoque

Ingredientes

- 1 copo (250 ml) de "leite" de soja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 ovo
- sal

Modo de preparo

- Colocar em uma panela o leite, a margarina, o sal e deixar ferver;
- colocar a farinha de trigo peneirada juntamente com a de soja e cozinhar, mexendo sempre, até a massa desprender da panela;
- retirar do fogo e deixar amornar coberta com um pano úmido;
- juntar o ovo batido levemente e amassar com as mãos umedecidas em óleo até que a massa fique lisa e macia;
- cortar a massa em porções e enrolar em formato de cilindros sobre uma superfície enfarinhada;
- cortar os nhoques com cerca de 2 cm de comprimento;
- cozinhar os nhoques aos poucos, em água fervendo com um pouco de sal e óleo, retirando-os com escumadeira à medida que flutuam; e
- servir com o molho de sua preferência.

Rendimento:

aproximadamente três porções

Massa Folhada

Ingredientes

- 7 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- 4 tabletes de 100g de margarina "Claybon" ou margarina especial para folhados
- 100g de gordura vegetal hidrogenada
- 1 colher (chá) de sal

Obs:

A massa pode ser conservada em geladeira (enrolada em pano úmido, dentro de um saco plástico) por até sete dias.

Modo de preparo

- Misturar, em um recipiente, as farinhas, o sal, a gordura vegetal e colocar a água aos poucos, amassando com as mãos até obter uma massa lisa e homogênea;
- enrolar a massa em formato de bola, cobrir com pano úmido e deixar descansar por aproximadamente 10 minutos;
- sobre uma superfície enfarinhada, abrir a massa no formato de um retângulo de 60x40cm. Espalhar, com auxílio de uma faca, um tablete de margarina (retirado da geladeira alguns minutos antes) e dobrar a massa em três (formato de envelope). Enrolar em pano úmido, colocar numa assadeira e deixar a massa descansar na geladeira por aproximadamente 40 minutos;
- repetir a operação anterior por mais três vezes;
- deixar na geladeira coberta com o pano úmido, dentro de um saco plástico, até o dia seguinte;
- abrir a massa ou uma porção dela e utilizar para a confecção de salgadinhos, *croissants*, tortas salgadas ou doces.

Rendimento:

dois kg de massa folhada

Receitas Doces



Donuts

Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- ¾ xícara (chá) de “leite” de soja
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de fermento
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (café) de extrato de baunilha
- 2 ovos
- 2 pitadas de noz-moscada

Modo de preparo

- Juntar os ingredientes secos em um recipiente e homogeneizar;
- acrescentar o “leite”, os ovos e a manteiga, misturando bem;
- despejar porções de massa (cerca de ½ colher de sopa) no aparelho para *donuts* e esperar que fiquem prontos;
- rechear e/ou cobrir com geléias ou glacê de sua preferência.

Rendimento:

aproximadamente 30 *donuts*

Mini Sonhos

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de soja
- 1 ½ xícaras (chá) de “leite” de soja
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 tabletes de fermento para pão
- 2 gemas
- goiabada em tablete
- açúcar refinado
- canela em pó

Modo de preparo

- Peneirar as farinhas de trigo e de soja, misturar bem e reservar;
- aquecer o “leite” de soja com o açúcar e a margarina;
- colocar em um recipiente e juntar o sal, o fermento e as gemas, misturando bem com uma colher de pau;
- acrescentar primeiramente uma xícara da mistura de farinhas e depois o restante, aos poucos, amassando com a mão;
- sovar a massa até que desgrude das mãos e apresente textura macia;
- deixar crescer por aproximadamente 20 minutos;
- fazer bolinhas pequenas (do tamanho de um ovo de codorna), colocando dentro de cada uma, uma pequena porção de goiabada;
- deixar crescer novamente por 15 minutos;
- fritar em óleo não muito quente; e
- passar os sonhos fritos numa mistura de açúcar refinado com canela em pó.

Rendimento:
40 unidades

Bolinhos Fritos

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- 2 ovos inteiros
- ½ xícara (chá) de “leite” de soja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

- Bater os ovos em um recipiente fundo;
- acrescentar o açúcar refinado, a farinha de soja, o sal e misturar;
- acrescentar a farinha de trigo, o fermento em pó e misturar;
- adicionar aos poucos o “leite” de soja até que a massa atinja a consistência adequada para “pingar” com a colher;
- fritar os bolinhos em óleo não muito quente;
- polvilhar os bolinhos fritos com açúcar refinado e canela em pó.

Rendimento:

aproximadamente 30 unidades

Bolo de Limão

Ingredientes

Para a massa:

- 1 xícara (chá) farinha de trigo
- ½ xícara (chá) farinha de soja
- ½ xícara (chá) fubá
- 1 ½ xícara (chá) açúcar
- 1 xícara (chá) margarina derretida
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (chá) de raspas de limão
- 1 pitada de sal
- 4 ovos

Para o glacê:

- ½ xícara (chá) suco de limão
- açúcar de confeiteiro (Glaçúcar)

Modo de preparo

- Bater as claras em neve e reservar;
- separadamente, bater o açúcar com a margarina e as gemas até formar um creme;
- juntar as farinhas e as raspas de limão, misturando com uma espátula;
- juntar as claras em neve, misturando suavemente;
- colocar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 45 minutos;
- fazer a cobertura, misturando o açúcar de confeiteiro com o suco de limão até formar uma pasta;
- espalhar em cima do bolo ainda quente e decorar com raspas de limão.

Rendimento:

aproximadamente 20 porções

Bolo de Soja e Aveia

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de farinha de soja
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de farinha de aveia
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de margarina
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de fermento em pó
- 2 ovos

Modo de preparo

- Bater as claras em neve e reservar;
- bater o açúcar, as gemas e a margarina, até formar um creme homogêneo;
- acrescentar as farinhas de soja e aveia, alternando com a adição de leite, misturando com auxílio de uma colher de pau;
- misturar delicadamente as claras em neve e, por último, o fermento em pó;
- colocar em forma média de papel alumínio, própria para bolo inglês, previamente untada e enfarinhada;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento:

aproximadamente 10 fatias

Bolo de Chocolate

Ingredientes

- 2 copos (250 ml) de farinha de trigo
- 1 copo (250) de farinha de soja
- 2 copos (250 ml) de açúcar
- 1 copo (250 ml) de "leite" de soja
- ½ copo (250 ml) de óleo
- ½ copo (250 ml) de chocolate em pó
- ½ copo (250 ml) de achocolatado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 7 ovos

Modo de preparo

- Preparar o "leite" de soja conforme a receita básica ou a partir do "leite" de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com a receita descrita na embalagem;
- bater as claras em neve, juntar as gemas, o açúcar, o "leite" de soja e o óleo, batendo até obter um creme homogêneo;
- peneirar os ingredientes secos (farinhas de trigo e soja, chocolate e achocolatado) juntos;
- em seguida, desligar a batedeira, adicionar os ingredientes secos e misturar lentamente com o auxílio de espátula de borracha ("pão duro");
- adicionar o fermento em pó e misturar;
- despejar em assadeira média, previamente untada e polvilhada com farinha de trigo;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 30 minutos;
- deixar esfriar e servir.

Rendimento:

aproximadamente 20 porções

Sequinhos de Côco

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) polvilho doce
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- ½ xícara (chá) de “leite” de soja
- 1 ¼ xícara (chá) de açúcar refinado
- 5 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) côco ralado
- 1 ovo inteiro
- 2 gemas
- leite e côco ralado (para recobrir os sequinhos)

Modo de preparo

- Adicionar no recipiente da batedeira o ovo, as gemas, a margarina e o açúcar, batendo até formar um creme homogêneo;
- desligar a batedeira, adicionar o “leite” de soja, o côco ralado, a farinha de soja e, aos poucos, adicionar o polvilho doce, amassando sem sovar, até obter uma massa lisa e que não grude nas mãos;
- modelar a massa no formato de bolinhas e passar no leite e no côco ralado;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por 10 a 15 minutos.

Rendimento:

aproximadamente 120 unidades

Rosca Flor

Ingredientes

Massa:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- ½ xícara (chá) de água morna
- ½ xícara (chá) de "leite" de soja
- ¼ xícara (chá) de margarina
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 tablete de fermento para pão
- 2 ovos ligeiramente batidos
- Geléia de sua preferência

Glacê:

- 1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- 1 ½ colher (sopa) de leite

Modo de preparo

- Dissolver o fermento na água morna e reservar;
- peneirar separadamente as farinhas de trigo e de soja, reservando-as;
- ferver o "leite" de soja em uma panela, acrescentar a margarina, o açúcar e o sal e deixar amornar;
- transferir para um recipiente e adicionar a farinha de soja, o fermento dissolvido e os ovos, batendo bem;
- adicionar a farinha de trigo e amassar com as mãos;
- sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo, sovar por aproximadamente 10 minutos até que a massa desgrude das mãos e fique lisa e acetinada;
- enrolar a massa em formato de bola, untar a superfície com óleo e colocar numa tigela untada com óleo;
- cobrir com pano de algodão e deixar crescer por uma hora e 15 minutos;
- apertar a massa com as mãos para abaixar e deixar repousar novamente por cerca de 10 minutos;
- modelar a massa como descrito a seguir;
- deixar crescer por aproximadamente 45 minutos, até dobrar de volume;

Rendimento:
uma rosca grande

Continua...

...Continuação

- pincelar com gema e assar em forno pré-aquecido a temperatura média por aproximadamente 25 minutos;
- colocar uma colher de geléia no centro de cada pétala e no miolo;
- preparar o glacê, misturando o açúcar e o leite, e espalhar na forma de fios sobre a superfície da rosca ainda quente.

Modelagem da massa:

- Separar uma pequena porção de massa ($\frac{1}{2}$ xícara);
- abrir a massa restante no formato de um círculo de 35 cm de diâmetro e cerca de 0,5 cm de espessura;
- transferir para uma assadeira redonda e marcar o centro com um copo (sem cortar);
- dividir a massa, a partir da marca central, em 20 tiras triangulares;
- enrolar as tiras duas a duas, formando uma trança;
- levar a extremidade da trança até o centro da massa (onde estava o copo), formando uma espécie de pétala;
- repetir essa operação com as demais tiras, formando uma flor de 10 pétalas;
- abrir a massa reservada, cortando duas tiras e enrolando em formato de trança, a qual será colocada no centro da flor, sobre as pontas das pétalas, formando o miolo.

Pão Doce

Ingredientes

Para a massa:

- 10 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de "leite" de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 tabletes de fermento para pão
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de sal
- 100g de margarina

Para o glacê:

- 2 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro (Glaçúcar)
- 4 colheres de leite quente

Rendimento:
duas roscas médias

Modo de preparo

- Dissolver o fermento em $\frac{1}{2}$ copo de água morna, acrescentar 3 colheres de açúcar e 1 xícara (chá) de farinha de trigo e deixar levedar;
- colocar o leite, o açúcar e a margarina em um recipiente e levar ao fogo em temperatura baixa, para que derreta a margarina e o açúcar;
- deixar amornar e juntar ao fermento levedado, acrescentando os ovos levemente batidos, o sal e a farinha de soja peneirada;
- bater com uma colher de pau para que a mistura fique bem homogênea;
- colocar aos poucos a farinha de trigo peneirada, amassando até que a massa desgrude das mãos;
- deixar crescer até que dobre de volume (ou fazer o seguinte teste: colocar uma bolinha da massa num copo com água e esperar até que ela flutue);
- dividir a massa em duas partes e modelar as roscas no formato de trança;
- colocar em assadeira previamente untada e deixar crescer novamente por aproximadamente 40 minutos à temperatura ambiente;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 30 minutos;
- pincelar gemas na superfície das roscas e deixar por mais 10 minutos no forno;
- misturar bem os ingredientes do glacê e aplicar em cima das roscas assadas e ainda quentes.

Pãezinhos de Maçã

Ingredientes

Massa:

- 5 copos de farinha de trigo
- 1 ½ copo de farinha de soja ou resíduo (okara) de soja
- 1 copo (250 ml) de água morna
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de gordura vegetal hidrogenada
- 2 colheres (sopa) rasas de fermento biológico instantâneo ou 3 tabletes (15g) de fermento fresco
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos

Recheio:

- 2 maçãs descascadas
- 100 g de uvas passas sem sementes
- 2 colheres (sopa) de margarina

Cobertura:

- 2 xícara de açúcar de confeiteiro (Glaçúcar)
- 4 colheres (sopa) de leite quente

Modo de preparo

- Em recipiente fundo, colocar a água, fermento, açúcar, sal, gordura, manteiga e a farinha ou resíduo de soja;
- juntar os ovos batidos, misturar tudo e acrescentar um copo de farinha de trigo, batendo bem com uma colher de pau;
- acrescentar o restante da farinha de trigo, aos poucos, sovando bem a massa (se possível, cilindrar);
- deixar descansar por 30 minutos, coberta com um pano;
- com auxílio de um rolo, abrir a massa coberta com um plástico para não grudar, na espessura de meio centímetro;
- cortar a massa em formato circular, com o auxílio de um copo;
- untar a superfície dos círculos de massa com margarina, dispor duas fatias de maçãs e quatro uvas passas e enrolar os pãezinhos;
- deixar crescer por mais cerca de 20 minutos, coberta com um pano;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 30 minutos;
- preparar a cobertura e aplicar na superfície dos pães ainda quentes.

Rendimento:

aproximadamente 100 pãezinhos

Pão de Mel

Ingredientes

- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de mel
- ½ xícara (chá) de farinha de soja
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (café) de canela em pó
- 2 ovos

Modo de preparo

- Bater as claras em neve, juntar as gemas e reservar;
- ferver em uma panela a água com o açúcar, misturando até dar ponto de calda encorpada (cerca de 15 minutos);
- transferir para um recipiente fundo e deixar esfriar;
- acrescentar aos poucos as farinhas peneiradas, a canela e o chocolate, misturando com auxílio de uma colher de pau, para não empelotar;
- acrescentar o mel e misturar bem;
- acrescentar o creme de claras e gemas e misturar delicadamente;
- colocar em forminhas pequenas, próprias para pão de mel, previamente untadas e polvilhadas com farinha de trigo, sem enchê-las totalmente;
- levar ao forno, previamente aquecido, e assar em temperatura média, por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento:

aproximadamente
30 pãezinhos de mel pequenos



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Caixa Postal 231 - CEP 86001-970 - Londrina, PR
Fone (43) 3371-6000 Fax (43) 3371-6100
<http://www.cnpso.embrapa.br>
sac@cnpso.embrapa.br

Ministério da Agricultura
Pecuária e Abastecimento