

# **SOJA**

*melhora a qualidade de vida*

---

**Ingrediente indispensável no cardápio da família brasileira, a soja pode produzir alimentos nutritivos e saborosos.**

---

**Embrapa**

## **Embrapa Soja gera tecnologias para o favorecimento da Agricultura Familiar**

A Agricultura Familiar é uma forma de produção predominante em todo o planeta. No Brasil, 20% das terras cultivadas e quase 30% do volume da produção agropecuária está nas mãos de famílias, que somadas reúnem cerca de 14 milhões de pessoas.

O segmento absorve grande mão-de-obra e possibilita geração de produtos de qualidade e a um menor custo. Seu desenvolvimento traz vantagens positivas até mesmo para a preservação do meio ambiente, já que o modelo diversificado de produção, oferece menos riscos de ordem ecológica, que os monocultivos associados à mecanização intensa.

Por isso, a Embrapa Soja está empenhada na busca de tecnologias que vão desde a geração de cultivares adaptadas às várias regiões do Brasil até o desenvolvimento de técnicas para diminuir perdas na colheita.

A soja é uma excelente fonte de proteína vegetal de baixos custos. O macarrão, o biscoito com farinha de soja e a soja frita são dois dos destaques do programa "Soja na Mesa", desenvolvido pela Embrapa Soja.

Além de nutritivos, os produtos contendo soja trazem benefícios à saúde do consumidor. A soja tem efeitos positivos na prevenção do câncer de mama e próstata, ajuda no fortalecimento dos ossos, evitando a osteoporose e ainda alivia as ondas de calor da pré e pós menopausa.

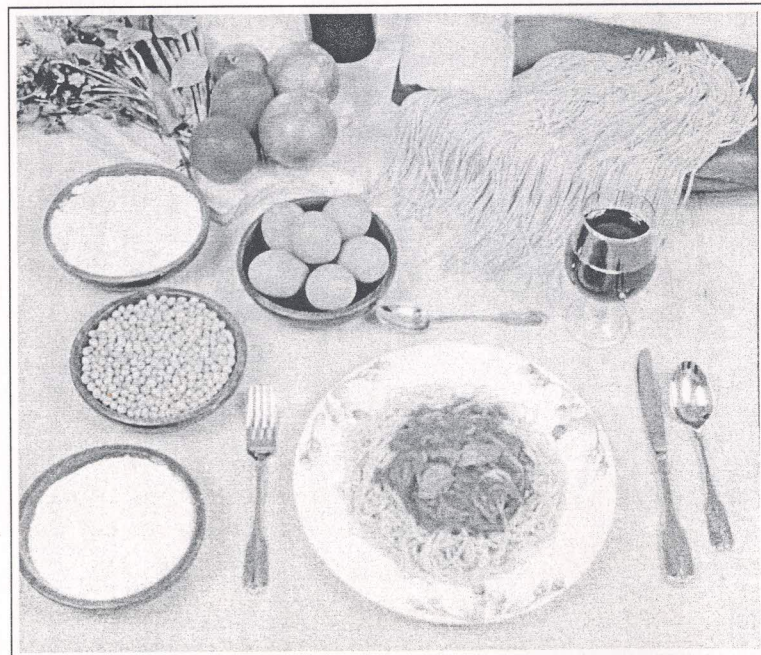
### **Macarrão com soja é nutritivo e barato**

Uma boa opção para agregar valor às propriedades que cultivam soja é a produção caseira e até mesmo industrial do macarrão com farinha de soja. O macarrão mais nutritivo, desenvolvido pela Embrapa Soja, possui 20%

de farinha industrial de soja em sua composição e 80% de farinha de trigo. A receita garante um aumento de 40% no teor de proteína em relação ao macarrão tradicional.

De fácil preparo, o produto pode ser produzido em máquina manual, que gera um quilo de massa a cada hora. Para incrementar a produção, é possível utilizar uma máquina semi-industrial, já disponível no mercado e que gera 10 quilos de macarrão por hora. A massa fresca pode durar até três dias na geladeira.

A combinação confere à massa características nutricionais superiores e melhor qualidade protéica. A adição da soja ao macarrão promove um produto diferenciado para o mercado, conquistando o público exigente de uma dieta balanceada. O macarrão de soja pode ainda prevenir doenças crônicas, garantindo uma melhor qualidade de vida para seus consumidores.



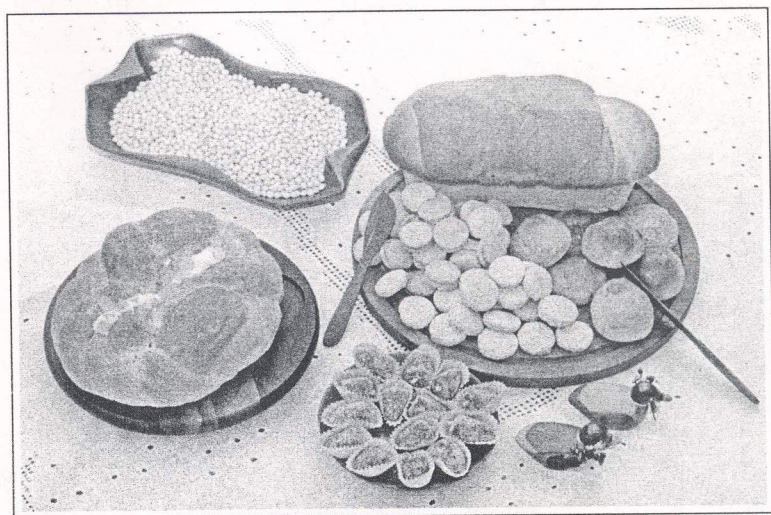
**Macarrão Nutritivo**

## Bolachinhas enriquecidas com soja são saborosas

O desenvolvimento de alimentos à base de soja garante um produto com melhores características nutricionais. A Embrapa Soja desenvolveu os biscoitos "casadinhos", substituindo 30% de farinha de trigo por farinha de soja. A combinação garante 60% a mais de proteína que a bolacha tradicional.

Preparadas artesanalmente, as bolachas com farinha de soja podem melhorar a qualidade nutricional da alimentação do brasileiro a um custo baixo. Boa durabilidade, facilidade de manipulação e distribuição e sabor agradável são alguns atributos das bolachinhas enriquecidas com soja.

Além disso, os testes de preferência mostram que o sabor das bolachas agrada e, portanto, constituem uma alternativa de consumo doméstico de produtos de soja. Outro ponto observado foi com relação à durabilidade: as bolachas não apresentam alteração no sabor, se consumidas em até 3 meses.



Produtos à base de soja

## Aperitivo de soja é opção para agregar valor

A soja frita também é um produto de elevada qualidade nutricional e que apresenta grande importância econômica para pequenos e médios produtores. A confecção do produto é mais uma opção para agregar valores às propriedades, sem exigir altos investimentos.

De fácil preparo, a soja frita é um delicioso alimento e um aperitivo alternativo para ser vendido em bares e restaurantes. O processo de produção é simples, bastando apenas descascar a soja, cozer no sal e, depois da fritura, embalar o produto. Com um investimento pequeno, o produtor compra a máquina de descascar a soja e a fritadeira elétrica, únicos equipamentos necessários no processo.



Aperitivo Soja Frita

---

**Produtor:**  
Siga sempre as  
recomendações da pesquisa  
e procure a assistência técnica  
mais próxima.

---

**Embrapa**

---

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Centro Nacional de Pesquisa de Soja  
Ministério da Agricultura e do Abastecimento  
Caixa Postal, 231 - CEP: 86001-970  
Telefone: (43) 371 6000 - Fax: (43) 371 6100  
Londrina - Paraná  
<http://www.cnpso.embrapa.br>

**GOVERNO  
FEDERAL**