



## Receitas Saborosas



com Soja

**REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL**  
**Luiz Inácio Lula da Silva**  
Presidente  
**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO**  
**Roberto Rodrigues**  
Ministro



---

**EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA**  
**CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO**

**Luís Carlos Guedes Pinto**

Presidente

**Silvio Crestana**

Vice-Presidente

**Alexandre Kalil Pires**

**Cláudia Assunção dos Santos Viegas**

**Ernesto Paterniani**

**Hélio Tollini**

Membros

**DIRETORIA-EXECUTIVA**

**Silvio Crestana**

Diretor-Presidente

**José Geraldo Eugênio de França**

**Kepler Euclides Filho**

**Tatiana Deane de Abreu Sá**

Diretores-Executivos

**EMBRAPA SOJA**

**Vania Beatriz Rodrigues Castiglioni**

Chefe Geral

**João Flávio Veloso Silva**

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento

**Norman Neumaier**

Chefe Adjunto de Comunicação e Negócios

**Heveraldo Camargo Mello**

Chefe Adjunto de Administração

**Exemplares desta publicação podem ser solicitados à:**  
Área de Negócios para Transferência de Tecnologia da Embrapa Soja  
Caixa Postal 231 - 86001-970 - Londrina, PR  
Fone: (43) 3371-6000 Fax: 3371-6100  
e-mail: [sac@cnpso.embrapa.br](mailto:sac@cnpso.embrapa.br)

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, 2005

# ***Documentos 258***

## **Receitas Saborosas com Soja**

José Marcos Gontijo Mandarino  
Vera de Toledo Benassi

Londrina, PR  
2005

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: 3371-6100

Home page: [www.cnpso.embrapa.br](http://www.cnpso.embrapa.br)

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

**Comitê de Publicações da Embrapa Soja**

Presidente: *João Flávio Veloso Silva*  
Secretária executiva: *Regina Maria Villas Bôas de Campos Leite*  
Membros: *Alexandre Magno Brighenti dos Santos*  
*Antonio Ricardo Panizzi*  
*Clara Beatriz Hoffmann-Campo*  
*Décio Luiz Gazzoni*  
*George Gardner Brown*  
*Ivan Carlos Corso*  
*Léo Pires Ferreira*  
*Waldir Pereira Dias*  
Coordenador de editoração: *Odilon Ferreira Saraiva*  
Normalização bibliográfica: *Ademir Benedito Alves de Lima*  
Editoração eletrônica: *Neide Makiko Furukawa*  
Capa: *Danilo Estevão*

**1ª Edição**

1ª impressão 12/2005: tiragem: 2000 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

Receitas saborosas com soja / José Marcos Gontijo

Mandarino, Vera de Toledo Benassi. - Londrina: Embrapa Soja: 2005.

36p. ; 21cm. – (Documentos / Embrapa Soja, ISSN 1516-781X; n.258)

1.Soja-Nutrição humana. 2.Receita culinária.  
I.Mandarino, José Marcos Gontijo. II.Título. III.Série.

**CDD: 641.35655**

---

© Embrapa 2005

## ***Autores***

### **José Marcos Gontijo Mandarino**

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: 3371-6100

[jmarcos@cnpso.embrapa.br](mailto: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: 3371-6100

[benassi@cnpso.embrapa.br](mailto:benassi@cnpso.embrapa.br)



***Coordenadores do processo de  
desenvolvimento das receitas***

José Marcos Gontijo Mandarino  
Vera de Toledo Benassi

***Responsáveis pela execução das receitas***

Cleusa dos Santos Aligleri  
Ivone Choucino Silva  
Maria do Carmo Gomes Clemente





## ***Apresentação***

A Embrapa Soja tem, como um de seus principais objetivos, divulgar o uso da soja e seus derivados na alimentação humana, incrementando esse consumo no Brasil, segundo produtor mundial desta leguminosa.

Para isso, desenvolve, desde 1987, um programa de incentivo ao consumo da soja, por meio da elaboração/divulgação de receitas e cursos de culinária para disseminação de técnicas adequadas de preparo, veiculação de matérias na mídia, realização de unidades de degustação em eventos e palestras para esclarecer o público em geral sobre o valor nutricional e os benefícios da soja para a saúde.

Esta publicação contém receitas adaptadas, testadas e aprovadas pela Cozinha Experimental da Embrapa Soja.

A partir desta publicação, cada um poderá criar ou adaptar novas receitas e incluí-las no cardápio da família ou mesmo elaborar produtos para comercialização, fazendo dessa atividade mais uma fonte de renda.

***João Flavio Veloso Silva***

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento  
Embrapa Soja



## **Sumário**

<b>Introdução .....</b>	<b>11</b>
<b>Receitas Básicas .....</b>	<b>13</b>
Grãos de soja cozidos .....	15
Farinha integral de soja torrada (kinako) .....	16
<b>Receitas Salgadas e Doces .....</b>	<b>19</b>
Bolinho chinês com grãos de soja cozidos .....	21
Estrogonofe com proteína texturizada de soja (PTS) .....	22
Soja tropeira .....	24
Soja torrada no microondas .....	25
Pão de mel com farinha de soja .....	26
Bolo de mel com farinha de soja .....	28
Bolo de chocolate com farinha de soja .....	30
Pão caseiro com soja .....	32
Pão de frutas com farinha de soja .....	34
Bolo “tipo pão de queijo” com farinha de soja .....	36



# Introdução

---

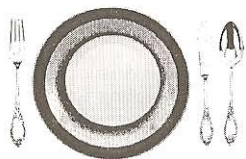
Durante muito tempo, a soja foi basicamente utilizada como matéria-prima para a produção de óleo e farelo destinado à exportação e ao consumo animal. Devido ao seu alto conteúdo de proteínas (40%, em média) e micronutrientes essenciais ao organismo humano, a soja e seus derivados vêm sendo utilizados pela indústria de alimentos, como matéria-prima ou ingrediente para a elaboração de uma grande variedade de produtos.

Além de nutrir, a soja pode trazer benefícios à saúde. Pesquisas demonstraram que a utilização da proteína da soja na dieta (pelo menos 25 g por dia) ajuda no controle das taxas sanguíneas de colesterol e triglicérides, diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares. A soja contém também vários compostos com atividade biológica, sendo um dos principais as isoflavonas, que atuam na diminuição de riscos de algumas doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, osteoporose, assim como amenizam os sintomas do climatério e tratam a acne juvenil.

Para que a soja apresente sempre um sabor agradável em suas preparações, é fundamental que ela não seja deixada de molho em água fria, pois isso permite a ação de enzimas que causam sabores indesejáveis nos produtos obtidos. Um simples processo de tratamento térmico (cozimento ou torra) é suficiente para resolver esse problema, estando indicado nas receitas deste manual.

Soja na alimentação é sinônimo de saúde e boa nutrição. Por isso, a Embrapa Soja não mede esforços para fazer com que esse grão, “mágico” para os orientais, esteja cada vez mais presente na mesa dos brasileiros.





# Receitas Básicas





## Grãos de soja cozidos

### **Ingredientes:**

- ♦ 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- ♦ 1 colher (sopa) de óleo de soja
- ♦ água potável

### **Modo de preparo:**

- ♦ Ferver um litro de água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhar 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 escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos;
- ♦ colocar os grãos lavados em um recipiente fundo (“Pirex” ou bacia), adicionar um litro de água fria e deixar de molho por quatro horas;
- ♦ descartar a água do molho e lavar novamente os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para retirar totalmente as cascas;
- ♦ cozinhar os grãos com uma quantidade suficiente de água (aproximadamente dois litros), por cerca de ½ hora, em panela aberta, ou por 15 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja;
- ♦ descartar a água de cozimento;
- ♦ transferir os grãos cozidos para um recipiente apropriado (“Pirex”); e
- ♦ resfriar em refrigerador.

### **Observações:**

- ♦ Os grãos cozidos poderão ser utilizados em diferentes receitas, inclusive em saladas frias.
- ♦ Rendimento: aproximadamente 500g de grãos cozidos.

## Farinha integral de soja torrada (*kinako*)

### **Ingredientes:**

- ♦ 1kg de grãos de soja escolhidos

### **Modo de preparo:**

- ♦ Colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrá-los por 20 minutos em temperatura baixa, em forno pré-aquecido, mexendo para que os grãos torrem de maneira uniforme e não queimem;
- ♦ o ponto final de torra é alcançado quando as cascas dos grãos soltam-se com facilidade ao esfregar os grãos entre os dedos, de maneira semelhante à torra do amendoim (as cascas não precisam ser retiradas dos grãos torrados, se houver o objetivo de se obter uma farinha integral, mais rica em fibras);
- ♦ se, em lugar do forno convencional, se desejar utilizar forno de microondas, fazer o processo de torra em duas vezes: colocar ½ kg de grãos em uma forma refratária média e torrá-los na potência alta, mexendo de três em três minutos, até alcançar o ponto adequado de torra (cerca de nove minutos), quando as cascas dos grãos soltam-se com facilidade;
- ♦ deixar esfriar e moer os grãos em liquidificador, até a obtenção de uma farinha; e
- ♦ armazenar em recipiente fechado.

### **Observações:**

Se os grãos estiverem sujos de terra ou outras impurezas, há necessidade de acrescentar uma etapa de limpeza inicial, que deve ser feita utilizando a técnica do “choque térmico”:

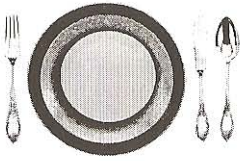
- ♦ ferver a água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);

Continua...

...Continuação

- ♦ descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover sua limpeza;
- ♦ 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;
- ♦ proceder à torra em forno convencional ou de microondas, conforme descrito anteriormente, porém aumentando os tempos de aquecimento (cerca de uma hora, para o forno convencional, e de 12 minutos, para o de microondas).
- ♦ Rendimento: um quilograma de farinha.





# **Receitas Salgadas e Doces**



## Bolinho chinês com grãos de soja cozidos

### **Ingredientes:**

- ♦ 1 xícara (chá) de grãos de soja cozidos e moídos
- ♦ ½ xícara (chá) de óleo
- ♦ 200 g de carne bovina moída
- ♦ 1 cebola média ralada
- ♦ 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)
- ♦ 1 colher (chá) de gengibre ralado
- ♦ sal e molho de pimenta a gosto
- ♦ óleo para fritura (quantidade suficiente para cobrir os bolinhos)

### **Modo de preparo:**

- ♦ Cozinhar os grãos de soja como descrito na receita básica;
- ♦ triturar levemente os grãos cozidos (não formar massa) em multiprocessador ou máquina de moer carne;
- ♦ em uma tigela, misturar bem todos os ingredientes;
- ♦ com o auxílio das mãos, enrolar porções na forma de pequenas bolinhas;
- ♦ aquecer o óleo e fritar os bolinhos até ficarem crocantes e dourados;
- ♦ retirar os bolinhos do óleo de fritura e colocá-los sobre papel absorvente; e
- ♦ servir quente.

### **Observação:**

- ♦ Rendimento: aproximadamente 100 bolinhos.

## Estrogonofe com proteína texturizada de soja (PTS)

### **Ingredientes:**

- ♦ 2 xícaras (chá) de PTS de tamanho grande
- ♦ 1 xícara (chá) de palmitos picados
- ♦ ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- ♦ 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ♦ 1 colher (sopa) de molho inglês
- ♦ 1 colher (sopa) de mostarda
- ♦ 1 colher (sopa) de amido de milho
- ♦ 1 colher (chá) de mel
- ♦ 1 colher (chá) de sal
- ♦ 1 vidro pequeno de *champignons*
- ♦ 200g de creme de leite
- ♦ 6 tomates sem pele e sem sementes (batidos no liquidificador)
- ♦ 2 dentes de alho grandes picados
- ♦ 1 cebola média ralada

### **Modo de preparo:**

- ♦ Hidratar a PTS (“carne” de soja) em 2 litros de água quente, deixando de molho por 15 minutos;
- ♦ escorrer e reservar;
- ♦ refogar, no azeite de oliva, a cebola, o alho, o tomate batido e o sal;
- ♦ adicionar a PTS hidratada, acrescentando duas xícaras (chá) de água, e deixar ferver por 15 minutos;
- ♦ acrescentar o molho inglês, o mel, a mostarda, as azeitonas e os palmitos picados, os *champignons* e o amido de milho dissolvido em cerca de ½ xícara de água;

Continua...



...Continuação

- ♦ mexer bem e deixar cozinhar por mais 5 minutos, para obter um molho mais encorpado;
- ♦ desligar o fogo, adicionar o creme de leite, misturar bem; e
- ♦ servir em seguida, acompanhado de arroz branco e batata palha.

 **Observação:**

- ♦ Rendimento: aproximadamente quatro porções.

## Soja tropeira

### **Ingredientes:**

- ♦ 2 xícaras (chá) de grãos de soja
- ♦ ½ xícara (chá) de salsinhas picadas
- ♦ ½ xícara (chá) de cebolinhas picadas
- ♦ 1 colher (sopa) de sal
- ♦ 500 g de lingüiça
- ♦ 300 g de toucinho defumado (*bacon*)
- ♦ 2 ovos cozidos
- ♦ 2 cebolas médias cortadas em rodelas
- ♦ 4 dentes de alho amassados
- ♦ 1 pimentão verde, sem sementes, cortado em rodelas
- ♦ 1 pimenta vermelha picada
- ♦ farinha de mandioca

### **Modo de preparo:**

- ♦ Cozinhar os grãos de soja com água e sal, em panela aberta, por aproximadamente 40 minutos e escorrer a água de cozimento;
- ♦ cortar o *bacon* em cubos e colocar para derreter numa frigideira bem grande;
- ♦ retirar os torresmos e, na gordura restante, juntar as cebolas cortadas, o alho amassado, o pimentão e a pimenta cortados;
- ♦ deixar cozinhar um pouco e acrescentar a soja cozida, o cheiro verde, os torresmos e, por fim, acrescentar aos poucos a farinha de mandioca, até que se forme uma farofa solta;
- ♦ despejar numa travessa e enfeitar com os ovos cozidos e as lingüiças previamente fritas, cortados em rodelas; e
- ♦ servir quente, acompanhado de arroz branco e bistecas de carne suína fritas.

### **Observação:**

- ♦ Rendimento: aproximadamente oito porções.

## Soja torrada no microondas

### **Ingredientes:**

- ♦ 1 xícara (chá) de grãos de soja, inteiros ou em metades (descascados)
- ♦ 3 colheres (sopa) de sal

### **Modo de preparo:**

- ♦ Ferver 1 litro de água e adicionar os grãos escolhidos e sem lavar, deixando cozinhar por 5 minutos;
- ♦ escorrer a água de cozimento e lavar os grãos em água fria corrente;
- ♦ em uma panela média, adicionar 3 litros de água, o sal e os grãos;
- ♦ deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos;
- ♦ escorrer a água de cozimento, enxugar a soja em um pano de algodão seco e limpo;
- ♦ colocar os grãos secos em um recipiente de vidro refratário (“Pirex”) e levar ao microondas, na potência máxima, por 3 minutos;
- ♦ desligar o forno, mexer com auxílio de uma colher de pau e aquecer novamente por mais 3 minutos;
- ♦ repetir este procedimento até que a soja esteja torrada; e
- ♦ armazenar os grãos torrados em recipiente hermético.

### **Observações:**

- ♦ A soja estará no ponto adequado de torra quando estiver bem sequinha, com coloração amarela não muito escura, para não ficar amarga.
- ♦ Rendimento: aproximadamente duas xícaras (chá) de soja torrada.

## Pão de mel com farinha de soja

### **Ingredientes:**

#### Massa:

- ♦ 1 xícara (chá) de farinha de soja
- ♦ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ♦ 1 xícara (chá) de leite de vaca ou de extrato de soja "original"
- ♦ 1 xícara (chá) de mel
- ♦ 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ♦ 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ♦ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ♦ 1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio
- ♦ 1 colher (chá) de cravo da Índia em pó
- ♦ 1 colher (chá) de canela em pó

#### Cobertura:

- ♦ 1 lata de leite condensado
- ♦ 1 medida de conhaque (medido na lata de leite condensado)
- ♦ 1 ½ kg de chocolate ao leite

### **Modo de preparo:**

- ♦ Numa tigela, acrescentar, aos poucos, o mel, a manteiga, o açúcar mascavo, o cravo da Índia em pó, a canela em pó e o chocolate em pó, misturando bem, com auxílio de uma colher de pau;
- ♦ dissolver o bicarbonato, em um pouco do leite ou do extrato de soja, misturar bem e acrescentar à massa;
- ♦ acrescentar à massa as farinhas de trigo e de soja peneiradas juntas e o restante do leite ou do extrato de soja "original", misturando até incorporar bem todos os ingredientes;

Continua...

...Continuação

- ♦ despejar a massa em uma forma retangular de 35cm de comprimento x 25cm de largura, previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 35 minutos, ou até que, quando se furar a massa com um palito, este saia limpo;
- ♦ retirar o pão de mel do forno e furar, ainda quente, com auxílio de um garfo;
- ♦ despejar sobre o pão de mel a mistura do leite condensado e conhaque;
- ♦ esperar esfriar e levar para o congelador de um dia para outro;
- ♦ retirar o pão de mel do congelador e cortar em forma de quadrados no tamanho desejado;
- ♦ banhar cada pão de mel no chocolate ao leite derretido;
- ♦ colocar sobre papel manteiga; e
- ♦ esperar esfriar e decorar com chocolate branco derretido colocado no saco de confeitar, fazendo desenhos sobre cada pão de mel.

↳ **Observações:**

- ♦ Os pães de mel podem ser servidos também sem a cobertura (banho) de chocolate e sem a decoração com chocolate branco.
- ♦ Rendimento: aproximadamente 40 unidades.

## Bolo de mel com farinha de soja

### **Ingredientes:**

- ♦ 2 xícaras (chá) de farinha de soja
- ♦ 4½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- ♦ 4 xícaras (chá) rasas de açúcar refinado
- ♦ 1 copo mel
- ♦ 1 copo de óleo
- ♦ 1 copo de café, bem forte e morno
- ♦ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ♦ 1 colher (café) de bicarbonato de sódio
- ♦ 250 g de nozes picadas
- ♦ 150 g de uvas passas
- ♦ 6 ovos
- ♦ 1 maçã
- ♦ suco e casca ralada de 1 limão

### **Modo de preparo:**

- ♦ No recipiente da batedeira, bater as claras em neve e reservar;
- ♦ descascar e ralar a maçã, adicionar o suco de limão e reservar;
- ♦ em outro recipiente, bater o açúcar, o mel e as gemas até formar um creme homogêneo;
- ♦ acrescentar o café e a casca ralada de limão, batendo sempre;
- ♦ juntar as farinhas peneiradas juntas, misturando à mão;
- ♦ adicionar as nozes picadas, as uvas passas e a maçã ralada embebida no suco de limão e, por último, as claras em neve, misturando delicadamente;
- ♦ colocar em forma redonda grande (tipo pudim), ou numa forma re-

Continua...

...Continuação

tangular de 45 cm de comprimento x 30 cm de largura, previamente untada com manteiga ou margarina e polvilhada com farinha de trigo; e

- ♦ assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 40 minutos, ou até que, quando se furar a massa com um palito, este saia limpo.

 **Observação:**

- ♦ Rendimento: aproximadamente 30 porções.

## Bolo de chocolate com farinha de soja

### **Ingredientes:**

#### Massa:

- ♦ 1 xícara (chá) de farinha de soja
- ♦ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ♦ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ♦ 1 ½ xícaras (chá) de leite de vaca ou iogurte natural
- ♦ 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- ♦ 3 colheres (sopa) de margarina
- ♦ 1 ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- ♦ 1 colher (chá) extrato de baunilha
- ♦ 2 ovos

#### Cobertura:

- ♦ ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- ♦ ½ xícara (chá) de açúcar de confeitiro (“Glaçúcar”)
- ♦ 4 colheres (sopa) de leite
- ♦ 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ♦ 1 colher (sopa) de xarope de glicose de milho (“Karo”) ou mel
- ♦ confeitos coloridos

### **Modo de preparo:**

#### Massa:

- ♦ Na tigela da batedeira, adicionar todos os ingredientes da massa e bater até obter massa homogênea;
- ♦ despejar a massa em assadeira média, previamente untada com manteiga ou margarina e polvilhada com farinha de trigo; e

Continua...



...Continuação

- ♦ assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 35 minutos, ou até que, quando se furar a massa com um palito, este saia limpo.

Cobertura:

- ♦ Misturar todos os ingredientes da cobertura, menos o açúcar de confeitiro e levar ao fogo por 5 minutos;
- ♦ retirar do fogo, deixar amornar, juntar o açúcar de confeitiro e bater bem com auxílio de uma colher; e
- ♦ passar a cobertura sobre o bolo e decorar com os confeitos coloridos.

#### **Observações:**

- ♦ Os confeitos coloridos podem ser substituídos por chocolate granulado ou raspas de chocolate.
- ♦ Rendimento: aproximadamente 30 porções.

## Pão caseiro com soja

### **Ingredientes:**

- ♦ 1½ xícaras (chá) de soja em grãos
- ♦ ½ xícara (chá) de óleo
- ♦ 3 colheres (sopa) de sementes de gergelim
- ♦ 2 colheres (sopa) de açúcar
- ♦ 1 colher (sopa) rasa de sal
- ♦ 50 g (3 tabletes) de fermento biológico
- ♦ farinha de trigo para dar ponto (até que a massa solte das mãos), aproximadamente 1½ kg

### **Modo de preparo:**

- ♦ Adicionar os grãos de soja, escolhidos e sem lavar, em água fervente e deixar ferver por 5 minutos;
- ♦ escorrer a água de cozimento e lavar imediatamente a soja em água fria corrente;
- ♦ deixar a soja de molho em água fria por 4 horas;
- ♦ escorrer a água do molho e triturar a soja com ½ litro de água morna no liquidificador;
- ♦ em um recipiente (bacia), adicionar a soja triturada, o fermento, o sal, o açúcar e o óleo;
- ♦ acrescentar, aos poucos, a farinha de trigo e misturar, com o auxílio das mãos, até que a massa se solte das mesmas;
- ♦ amassar bem, sovando a massa e cobrir com um pano de algodão, deixando descansar até que a massa dobre de volume;
- ♦ dividir a massa em três porções iguais e modelar pães médios, ou então fazer vários pães menores;

Continua...

...Continuação

- ♦ dispor os pães em uma assadeira untada e espalhar as sementes de gergelim na superfície dos pães;
- ♦ deixar os pães crescer até dobrar de volume (mais ou menos 1 hora);
- ♦ assar em forno pré-aquecido (180°C) por cerca de 40 minutos; e
- ♦ servir acompanhado de manteiga, geléia ou requeijão cremoso.

 **Observação:**

- ♦ Rendimento: três pães médios ou aproximadamente 20 pãezinhos pequenos.

## Pão de frutas com farinha de soja

### **Ingredientes:**

- ♦ 150 g de farinha de soja
- ♦ 550 g de farinha de trigo
- ♦ 100 g de manteiga
- ♦ 30 g (2 tabletes) de fermento biológico
- ♦ 300 mL de leite de vaca (ou de extrato de soja “original”)
- ♦ 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas
- ♦ 1 xícara (chá) de uvas passas
- ♦ 1 xícara de (chá) de conhaque
- ♦ 1 lata de leite condensado
- ♦ 3 ovos
- ♦ 1 pitada de sal
- ♦ leite de vaca (ou extrato de soja “original”) e açúcar de confeitiro (“Glaçúcar”) para pincelar

### **Modo de preparo:**

- ♦ Deixar as uvas passas de molho no conhaque e reservar;
- ♦ no liquidificador, bater o leite condensado, o leite de vaca (ou extrato de soja “original”), os ovos inteiros, a manteiga previamente amolecida, o fermento e o sal;
- ♦ transferir para uma tigela e juntar, aos poucos, as farinhas de trigo e soja peneiradas juntas;
- ♦ misturar bem com o auxílio de colher de pau ou espátula do tipo “pão duro”;
- ♦ bater bem a massa em batedeira elétrica ou com auxílio de uma colher até soltar bolhas;

Continua...

...Continuação

- ♦ cobrir a tigela com um pano de algodão e deixar crescer por aproximadamente 1 hora;
- ♦ bater novamente a massa com auxílio de uma colher e acrescentar as frutas cristalizadas e as uvas passas escorridas;
- ♦ colocar a massa em uma forma grande retangular ou redonda alta (28 cm de diâmetro x 6 cm de altura, tipo pudim), untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo;
- ♦ cobrir com um pano de algodão e deixar crescer novamente até dobrar de volume;
- ♦ levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos; e
- ♦ depois de assado, ainda quente, pincelar a superfície do pão com a mistura de leite de vaca (ou extrato de soja "original") e açúcar de confeitoiro.

 **Observação:**

- ♦ Rendimento: aproximadamente 12 porções.

## Bolo “tipo pão de queijo” com farinha de soja

### ↳ Ingredientes:

- ♦ 1 xícara (chá) de farinha de soja
- ♦ 1 ½ xícaras (chá) de polvilho doce
- ♦ 1 xícara (chá) de leite
- ♦ ½ xícara (chá) de amido de milho
- ♦ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ♦ 100 g de queijo Minas padrão meia cura (ou parmesão) ralado
- ♦ 4 ovos

### ↳ Modo de preparo:

- ♦ Retirar a película das gemas, com o auxílio de um garfo, ou passar as mesmas através de uma peneira fina (para evitar que o bolo apresente aquele cheiro característico de ovo cru depois de pronto);
- ♦ bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento em pó;
- ♦ após a mistura dos ingredientes, desligar o liquidificador, adicionar o fermento em pó e misturar com o auxílio de uma colher grande ou espátula de borracha (“pão duro”);
- ♦ transferir a massa para uma forma redonda (tipo pudim), previamente untada com manteiga ou margarina e polvilhada com farinha de trigo; e
- ♦ assar em forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos, ou até que, quando se furar a massa com um palito, este saia limpo.

### ↳ Observação:

- ♦ Rendimento: aproximadamente 12 porções.





***Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária***

***Centro Nacional de Pesquisa de Soja***

*Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

*Caixa Postal, 231 - CEP: 86001-970 - Londrina - Paraná*

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

*homepage: [www.cnpso.embrapa.br](http://www.cnpso.embrapa.br) - e-mail: [sac@cnpso.embrapa.br](mailto:sac@cnpso.embrapa.br)*

**Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento**

**Governo  
Federal**