



**A SOJA**

**NA**

**ALIMENTAÇÃO**

# ÍNDICE

	Página
INTRODUÇÃO .....	01
01 - LEITE DE SOJA .....	02
02 - FARINHA DE SOJA .....	03
03 - ALMÔDEGAS (I) .....	03
04 - ALMÔDEGAS (II) .....	03
05 - AMBRÓSIA COM LEITE DE SOJA .....	04
06 - ARROZ DE LEITE DE SOJA .....	04
07 - BIFE DE SOJA (I) .....	05
08 - BIFE DE SOJA (II) .....	05
09 - BIFE HAMBURGUES .....	06
10 - BOLINHO DE CARNE COM SOJA .....	06
11 - BOLINHO FRITO DE SOJA .....	07
12 - BOLINHO PARA CAFÉ .....	07
13 - BOLINHOS PINGADOS .....	08
14 - BOLO DE ARROZ E SOJA .....	08
15 - BOLO DE CARNE .....	09
16 - BOLO DE FUBÃ ESCALDADO .....	09
17 - BOLO DE SOJA .....	10
18 - BOMBOCADO DE MANDIOCA E SOJA .....	10
19 - BRIGADEIRO .....	11
20 - CAJUZINHO .....	11
21 - CROQUETE .....	11
22 - CROQUETE DE SOJA .....	12
23 - CROQUETE SIMPLES .....	12
24 - CUSCUZ DE SOJA .....	13
25 - DOCINHOS DE SOJA .....	13
26 - FAROFA DOCE .....	14
27 - FAROFA "FLOR DE SABUGUEIRO" .....	14
28 - FEIJÃO CASEIRO DE SOJA .....	14
29 - LEITE DE SOJA .....	15
30 - PÃEZINHOS DE MANDIOCA COM SOJA .....	16
31 - PÃO COM CARNE E SOJA .....	16
32 - PANQUECAS .....	17

	Página
33 - PÃO-DE-LÓ .....	17
34 - PÃO DE SOJA COZIDA .....	17
35 - PASSOQUINHA .....	18
36 - PASTELÃO DE SOJA .....	19
37 - PATÊ DE SOJA .....	19
38 - "PISTACHE" DE SOJA .....	20
39 - POLENTA COM MOLHO .....	20
40 - PUDIM .....	20
41 - QUEIJO DE SOJA .....	21
42 - ROCAMBOLE .....	21
43 - ROCAMBOLE DE SOJA .....	22
44 - SALADA DE SOJA .....	22
45 - SOBREMESA RÁPIDA .....	23
46 - SABÃO DE SOJA .....	23
FONTE: .....	24



**EMBRAPA**

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA  
VINCULADA AO MINISTÉRIO DA AGRICULTURA

CENTRO NACIONAL DE PESQUISA DE SOJA

## INTRODUÇÃO

A soja serve para preparar diversos pratos, além de poder ser consumida pura. O grão pode ser cozido, preparado e ingerido igual ao feijão, ou frio em salada. Pode-se, também, fazer farinha e leite.

A farinha de soja pode ser usada para fazer bolo, mingau, pão, bolacha, sopa, macarrão, etc., misturada com farinha de trigo, fubã ou maizena.

O leite de soja pode ser tomado puro ou usado para fazer mingau, queijo, arroz-doce, pudim, polenta, canjica, bolo e outros pratos.

A soja é fácil de ser preparada. Alguns cuidados, no entanto, devem ser tomados, como em todos os alimentos.

Para usar a soja deve-se:

- a. escolher soja nova (soja velha demora para cozinhar);
- b. separar grãos partidos ou machucados (se cozinhar junto, o preparado pode ficar amargo);
- c. deixar de molho antes de cozinhar pelo menos oito horas nos dias mais quentes e dez horas nos dias mais frios;

Devido ao fato de, basicamente, as demais receitas serem derivadas de leite ou farinha de soja, estas duas receitas podem ser encontradas a seguir e as demais podem ser encontradas em ordem alfabética no interior desta apostila.

## *Ol-Leite de Soja*

Método "DEC" (Departamento Estadual da Criança)

Ingredientes:

- 1kg de soja em grão
- 6 litros de água

- a. Empregar variedades de sementes graúdas e amarelas. Catar os grãos, eliminando os chochos, escuros ou defeituosos. Lavar em água corrente;
- b. Deixar de molho durante 10 horas mais ou menos (mais tempo no inverno, menos tempo no verão), empregando quatro litros de água para 1kg de soja em grão. Eliminar a água em que a soja ficou de molho. Se possível, remover as cascas, apertando os grãos uns contra os outros. Esta operação é facilitada quando feita sob a água corrente da torneira;
- c. Moer os grãos assim amolecidos (e eventualmente descascados) em liquidificador, máquina de moer carne (empregando, neste caso, a peça lisa), ou no pilão, adicionando, para facilitar a operação, 4 dos 6 litros da água da receita;
- d. Levar ao fogo, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela. Ferver, a fogo lento, durante 30 minutos (contados do início da ebulição);
- e. Juntar os 2 litros restantes de água. Coar em seguida, empregando um pano de malha bem aberta (algodãozinho, por exemplo), torcendo a "trouxa" que se forma;
- f. Completar o volume adicionando a água que fôr necessária, de modo a se obter, no final, 6 litros de leite de soja.

Guardar em refrigerador ou em lugar fresco, se não for usado logo.

---

A massa restante, que é bastante nutritiva, poderá ser empregada para a preparação do cuscuz, da farofa "Flor de Sabugueiro" e de outras receitas. Esta massa também é chamada de resíduo.

## **02-Farinha de Soja**

Lavar bem a soja. Deixar de molho (tempo mínimo de oito horas). Eliminar a água em que os grãos ficaram de molho. Catar os grãos defeituosos. Remover as cascas apertando os grãos entre as mãos, de modo que atritem uns contra os outros. Esta operação é facilitada quando feita sob a água corrente da torneira.

Secar os grãos sobre um pano de pratos.

Torrar em frigideira ou em forno, mexendo constantemente para não queimar.

Passar no liquidificador, na máquina de moer carne (com peça lisa), no moinho de café ou no pilão.

## **03-Almôndegas (I)**

Ingredientes:

- 1 copo de carne moída
- 2 copos de resíduo de soja
- 2 colheres de soja de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 folha de louro
- cheiro verde - tomate - alho - cebola - sal

Modo de fazer:

1. Misturar os ingredientes.
2. Fazer bolas com a massa. Fritar.
3. Cozinhar no molho de tomates.
4. Servir quente.

## **04-Almôndegas (II)**

Ingredientes:

- 2 1/2 xícaras de resíduo de soja
- 2 colheres de carne moída
- 2 colheres de farinha de trigo
- cheiro verde - alho - cebola - sal

Modo de fazer:

1. Misturar os ingredientes.
2. Fazer os bolinhos e fritar.
3. Colocar no molho de tomate.
4. Servir quente.

## **05-Ambrósia com Leite de Soja**

Ingredientes:

- 1 litro de leite de soja
- 4 a 6 ovos
- 1 limão
- 800g de açúcar
- 1 copo de água
- cravo e canela

Modo de fazer:

1. Faça um caramelo com 4 colheres de açúcar.
2. Prepare uma calda com açúcar restante e a água e misture ao caramelo.
3. Bater as claras e as gemas ligeiramente.
4. Acrescente aos ovos batidos o leite de soja.
5. Adicione, quando a calda estiver pronta, esta mistura e o suco de limão.
6. Acrescente cravos e canela quando formar coágulos.
7. Deixe ferver até engrossar a calda

## **06-Arroz de Leite de Soja**

Ingredientes:

- 1/2 xícara de arroz crú (100g)
- 3 xícaras de leite de soja (750g)
- 1 xícara de água (250g)
- 2/3 xícara de açúcar (120g)
- 1 colher de chá de passas (uva seca) ou casca de 1 limão
- 1/2 colher de chá de sal (2,5g)
- canela

Modo de fazer:

1. Lavar bem o arroz.
2. Colocar o arroz para cozinhar, em panela com uma xícara de água e uma xícara de leite de soja.
3. Quando estiver mais ou menos cozido, juntar o restante do leite de soja, o açúcar, o sal e as passas ou casca de limão.
4. Retirar do fogo, depois de bem cozido, colocar em forma de pirex e cobrir com canela em pó.
5. Servir quente.

## **07-Bife de Soja (I)**

### Ingredientes:

- 2 copos de farinha de soja torrada
- 4 batatas cozidas e amassadas.
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 folha de louro
- 1 tomate
- 1 colher de chá de margarina ou óleo
- pimenta a gosto
- leite o necessário para dar liga

### Modo de fazer:

1. Misturar os ingredientes.
2. Fazer os bifés, pequenos e chatos.
3. Fritar e servir quente sobre uma torrada e com molho de tomates.

## **08-Bife de Soja (II)**

### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de soja torrada
- 1 xícara de molho de tomate
- 4 batatas de tamanho médio
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga
- sal, cebola, alho e pimenta

### Mode de fazer:

1. Cozinhar a batata descascada.
2. Amasse as batatas.
3. Junte a farinha de soja, os ovos, a manteiga e o tempero.
4. Amasse bem.
5. Forme os bifés com a palma da mão.
6. Frite em banha quente.
7. Sirva com molho de tomate.

## 09-Bife Hamburguês

### Ingredientes:

- 2 1/2 xícaras de resíduos de soja, torrado
- 4 batatas cozidas e amassadas
- 1 ovo
- 2 colheres de farinha de trigo
- 3 colherinhas de fermento
- sal, cheiro verde, louro, cebola e alho

### Mode de fazer:

1. Misturar os ingredientes e fazer bifes achatados.
2. Fritar e servir.

## 10-Bolinho de Carne com Soja

### Ingredientes:

- 1 xícara de massa de soja
- 250g de carne
- 2 pães pequenos
- 2 1/2 xícara de água
- 1 ovo
- 1 cebola, sal e pimenta
- gordura para fritar

### Modo de fazer:

1. Molhe o pão nas 2 e meia xícaras de água.
  2. Moa a carne e a cebola.
  3. Passe o pão na máquina de moer carne.
  4. Junte o ovo batido, o sal e a pimenta.
  5. Amasse bem.
  6. Forme bolinhas com a mão.
  7. Frite na gordura quente.
- Obs.: Em lugar de pão pode ser usada farinha de pão torrado

## ***11-Bolinho Frito de Soja***

### Ingredientes:

- 2 xícaras de resíduo de soja cozida
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de margarina
- 1 ovo
- 1 xícara de linguiça ou carne moída, temperos (sal e alho)
- cheiro verde: salsa, cebolinha, louro

### Modo de fazer:

1. Misturar-se tudo, tornar a moer tudo junto na máquina de moer carne.
2. Fazer bolinhas e fritar.

## ***12-Bolinho para Café***

### Ingredientes:

- 1 copo de resíduo de soja
- 2 copos de farinha de trigo
- 1/2 copo de fubã
- 1/2 copo de maizena
- 2 colheres de chá de sal
- 2 colheres de chá de erva doce
- 1 copo de açúcar
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de margarina
- 1 1/2 copo de leite
- 3 colheres de chá de fermento

### Modo de fazer:

1. Misturar os ingredientes menos o leite.
2. Adicionar o leite, aos poucos, até a consistência de pingar.
3. Fritar os bolinhos pingando com uma colher, em gordura quente.
4. Servir polvilhados com açúcar e canela.

## ***13-Bolinhos Pingados***

### Ingredientes:

- 1 xícara de carne moída ou sobra de carne
- 1 xícara de resíduo de soja
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- pimentão, cheiro verde, 1 tomate e sal

### Modo de fazer:

1. Misturar a carne com os temperos e refogar.
2. Juntar o resíduo e deixar esfriar.
3. Juntar os demais ingredientes.
4. Pingar às colheradas no óleo quente para fritar.

## ***14-Bolo de Arroz e Soja***

### Ingredientes:

- 1 caneca de resíduo de soja (180g)
- 1 caneca de miolo de pão (250g)
- 1 caneca de leite (250g)
- 1 caneca de arroz cozido (160g)
- 2 ovos cozidos e picados (100g)
- 1 colher de sopa de gordura (14g)
- 1/2 colher de chá de sal (2,5g)
- 1 colher de cebola picada
- 1/4 de colher de temperos, salsa, cebolinha e tomate, bem picadinhos
- 1 ovo batido

### Modo de fazer:

1. Misturar bem todos os ingredientes até obter uma massa bem ligada.
2. Colocar em forma de pão, bem untada.
3. Levar ao forno quente, por 30 a 40 minutos.
4. Servir com molho de tomates.

## 15-Bolo de Carne

Ingredientes:

- 200g de carne moída
- 200g de resíduo de soja
- 1 copo de leite
- 1 colher de queijo ralado
- cheiro verde, cebola, alho, tomate, noz moscada, louro e sal

Modo de fazer:

1. Misturar a carne com o resíduo e os temperos cortadinhos.
2. Colocar em forma untada.
3. Levar para assar.
4. Servir quente.

## 16-Bolo de Fubá Escaldado

Ingredientes:

- 1 copo de fubá
- 1 colher de chá de erva doce
- 2 copos de leite de soja
- 1 copo de açúcar
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de café de noz moscada ralada
- 4 colheres de sopa de óleo
- 2 ovos
- 1 copo de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento
- 1 colher de chá de sal

Modo de fazer:

1. Colocar em uma tigela o fubá e a erva-doce.
2. Levar para ferver o leite de soja, açúcar, e canela e a noz moscada.
3. Escaldar o fubá com estes ingredientes.
4. Deixar esfriar e acrescentar o óleo, as gemas, a farinha de trigo, o sal e o fermento.
5. Acrescentar as claras em neve.
6. Levar para assar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo.

## ***17-Bolo de Soja***

### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de margarina
- 4 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de farinha de soja, cheia
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite de soja
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de maizena
- 3 gemas
- 1 colher de sopa de fermento em pó, cheia
- 1 colherinha de sal
- 1 colher de sopa de chocolate em pó
- 3 claras em neve
- raspa de limão

### Modo de fazer:

1. Faça um creme de margarina, óleo e açúcar.
2. Junte as gemas batendo bem.
3. Coloque o leite e os ingredientes secos e bata.
4. Junte as claras batidas em neve e misture levemente.
5. Leve ao forno durante 30 minutos.

## ***18-Bombocado de Mandioca e Soja***

### Ingredientes:

- 1/2 copo de resíduo de soja
- 1/2 copo de mandioca crua e ralada
- 1/2 copo de queijo ralado
- 2 copos de açúcar
- 2 colheres de manteiga derretida
- 5 ovos

### Modo de fazer:

1. Misturar todos os ingredientes.
2. Forno regular, em forma ou em forminhas untadas e polvilhadas com farinha.

## 19-Brigadeiro

Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado
- 4 colheres de sopa de nescau
- 4 colheres de sopa de farinha de soja
- 2 colheres de sopa de margarina

Modo de Fazer:

1. Levar ao fogo em uma panela todos os ingredientes até dar ponto de bola;
2. Enrolar e passar no açúcar cristal ou confeiteiro.

## 20-Cajuzinho

Ingredientes:

- 1 prato fundo de soja torrada e moída
- 1 prato fundo de açúcar
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó

Modo de fazer:

1. Misturar todos os ingredientes e amassar até conseguir uma pasta;
2. Fazer os cajuzinhos e passar em açúcar cristal;
3. Deixar secar e guardar em lata fechada.

## 21-Croquete

Ingrediente:

- 2 copos de resíduo de soja
- 1 copo de carne moída
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 4 batatas (tamanho médio) cozidas e amassadas
- 1 ovo
- 2 colheres de chá de fermento
- 4 colheres de sopa de leite de soja
- 1 folha de louro
- sal, cebola, tomate, alho, cheiro verde, pimenta

Modo de fazer:

1. Refogar os temperos com uma colher de sopa de óleo.
2. Acrescentar a carne, o resíduo e o leite.
3. Cozinhar durante 10 minutos.
4. Retirar do fogo e acrescentar os demais ingredientes.
5. Deixar esfriar e fazer os croquetes, passando-se na farinha de soja, no ovo batido e na farinha de rosca.
6. Fritar e servir quente.

## 22-Croquete de Soja

Ingredientes:

- 2 xícaras de resíduo de soja
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 gemas
- bastante salsa e tempero verde bem picadinho
- sal a gosto
- 1/2 colher de chá de pimenta
- 3 colheres de chá de fermento

Modo de fazer:

1. Misturar tudo em uma tigela.
2. Formar os bolinhos.
3. Passar na clara de ovo e depois na farinha de rosca.
4. Levar ao fogo e fritar.
5. Deixar até dourar.
6. Retirar e colocar papel para que eles não fiquem muito cheio de banha.

## 23-Croquete Simples

Ingredientes:

- 200g de resíduo de soja
- 100g de carne moída
- 2 batatas
- sal, cheiro verde, noz moscada, 2 tomates, farinha de rosca e 1 ovo

Modo de fazer:

1. Refogar a carne com os temperos cortados.
2. Retirar do fogo e juntar os demais ingredientes.
3. Fazer os croquetes.
4. Passar no ovo e na farinha de rosca.
5. Fritar.

## 24-Cuscuz de Soja

Ingredientes:

- 4 xícaras de massa de soja
- 1 xícara de farinha de mandioca
- 3 xícaras de farinha de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de palmito (se quiser)
- 3 colheres de óleo
- 1 colher de banha
- 100g de queijo fresco
- 100g de linguiça
- 50g de azeitonas
- 2 ovos cozidos
- 8 cenouras picadas e cozidas
- 4 tomates
- temperos: cebola, alho, cheiro verde, pimenta vermelha

Modo de fazer:

1. Refogar todos os ingredientes, com excessão dos ovos e azeitonas.
2. Deixar ferver durante 30 minutos.
3. Juntar a farinha de milho até adquirir a consistência do "cuscuz paulista".
4. Adicionar os ovos e as azeitonas, picados.
5. Levar ao fogo, no cuscuzeiro.
6. Servir quente.

## 25-Docinhos de Soja

Ingredientes:

- 4 copos de açúcar
- 2 copos de resíduos de soja
- 1 colher de chá de margarina

Modo de fazer:

1. Misturar esses ingredientes em uma panela.
2. Levar ao fogo até o ponto de rapadurinha.
3. Tirar do fogo e acrescentar 20 gotas de essência de amêndoas ou casquinha de limão.
4. Bater e estender em uma tábua untada.
5. Cortar em quadradinhos.



## 26-Farofa Doce

Ingredientes:

- Manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de soja
- canela em pó

Modo de fazer:

1. Misture todos os ingredientes

## 27-Farofa "Flor de Sabugueiro"

Ingredientes:

- 2 xícaras de massa de soja
- 8 vagens
- 8 cenouras
- pedacinhos de carne ou bacalhau, ou galinha ou linguiça
- caldo de molho de carne
- temperos: salsa, alho, louro, pimenta, cebolinha verde

Modo de fazer:

1. Cortar a vagem, a cenoura e os temperos bem fininho.
2. Refogar tudo, cozinhando durante 10 minutos.
3. Juntar a massa de soja ao refogado, adicionando o sal e os demais temperos.
4. Acrescentar a carne ou bacalhau, ou galinha ou linguiça e deixar cozinhar mais 15 minutos, mexendo sempre.

## 28-Feijão Caseiro de Soja

Ingredientes:

- 100g de soja em grão
- 100g de feijão comum
- tempero de feijão

Modo de fazer:

1. Deixar a soja e o feijão de molho, de véspera, com bastante água, em vasilha de louça.
2. Jogar fora a água em que a soja e o feijão ficaram de molho.

3. Cozinhar em outra água, durante 30 minutos (a contar do início de fervura) em panela de pressão, fogo brando, ou durante quatro horas em panela comum, também em fogo brando; normalmente o feijão cozinha em menos tempo que a soja. No caso, não haverá inconveniente em passar um pouco o tempo de cozimento do feijão, pois isso irá compensar a falta de caldo da soja.
4. Refogar na forma usual, empregando os temperos habituais.
5. Deixar a panela aberta, no fogo, por mais 15 minutos.

## 29-Leite de Soja

### Ingredientes:

- 2 xícaras de soja
- 1 1/2 litro de água
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 colher de chá de sal

### Modo de fazer:

1. Escolha a soja tirando os grãos chochos e pretos.
  2. Deixe de molho, em bastante água, durante 12 horas.
  3. Guarde a água em que a soja ficou de molho.
  4. Tire a casquinha, apertando os grãos entre os dois dedos.
  5. Moa a soja na máquina de moer carne.
  6. Meça a massa de soja.
  7. Junte para cada xícara de massa, 3 xícaras de água que foi guardada.
  8. Misture bem e leve ao fogo.
  9. Junte um pouco de água fria quando ferver, para baixar a fervura. Proceda assim 3 vezes.
  10. Coe por um pano ralo (algodão) torcendo bem para retirar todo o leite.
  11. Junte o sal e o açúcar, misturando bem. O leite poderá ser guardado em geladeira até o dia seguinte.
- Obs. O leite de soja pode ser utilizado para bolos, cremes, sopas, tortas, pudins e para tomar com café e chocolate.

## 30-Pãezinhos de mandioca com Soja

Ingredientes:

- 1 xícara de mandioca cozida e amassada
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de farinha de soja
- 1 1/2 colher de manteiga ou margarina
- 2 ovos
- 1 1/2 colher de fermento em pó
- 1 1/2 colher de açúcar
- 1 colher de leite
- 1 colherinha de sal

Modo de fazer:

1. Misturar os ingredientes.
2. Amassar com as pontas dos dedos.
3. Fazer pequenas bolinhas.
4. Deixar repousar na forma untada durante 10 minutos.
5. Levar para assar em forno quente.

## 31-Pão com Carne e Soja

Ingredientes:

- 1kg de carne
- 1 xícara de soja
- 1 cebola picada
- 1 xícara de suco de tomate ou água
- 1 ovo
- gordura para assar
- sal e pimenta

Modo de fazer:

1. Deixe a soja de molho como para o leite.
2. Moa a soja.
3. Moa a carne.
4. Misture a carne e a soja.
5. Junte a cebola picada, o sal e a pimenta.
6. Bata o ovo e junte a massa.
7. Amasse bem e forme um bolo.
8. Aqueça a gordura numa panela ou assadeira.
9. Asse o bolo, virando-o com cuidado.

10. Junte, de vez em quando, um pouco de suco de tomate ou água, para não queimar.

Obs.: O bolo de carne também pode ser assado em forma untada, dentro do forno.

## **32- Panquecas**

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farinha de soja
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1/2 copo de água

Modo de fazer:

1. Misturar a farinha de soja com a água e a gema;
2. Colocar a clara batida em neve e o sal;
3. Untar uma frigideira e fritar aos poucos, pingando com uma concha;
4. Servir com salgado ou doce.

## **33- Pão-de-Ló**

Ingredientes:

- 1 copo de farinha de soja
- 1/2 copo de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 copo de açúcar
- 1 colher de sopa de soja de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de água

Modo de fazer:

1. Bata os ovos bem batidos (clara em neve e acrescentar as gemas);
2. Acrescentar o açúcar, depois a farinha (soja + trigo + fermento);
3. Misturar bem e levar em forma untada e enfarinhada;
4. Assar em forno baixo.

## **34- Pão de Soja Cozida**

Ingredientes:

- 150g de soja em grão
- 850g de farinha de trigo
- 2 tabletes de fermento
- 1 colher de sal
- 1 colher de gordura
- 2 colheres de açúcar

Modo de fazer:

Preparação do fermento: Dissolver os 2 tabletes de fermento em 2 xícaras de água morna. Juntar 1 1/2 xícara de farinha de trigo e 1 colherinha de açúcar, misturando muito bem. Cobrir a massa com um pano de lã, deixando em repouso durante 30 minutos.

Preparação da massa do pão de soja: Cozinhar a soja. Reduzir os grãos à forma de pasta, usando liquidificador, máquina de moer carne (com peça lisa) ou pilão. Para facilitar a desintegração da soja, adicionar um pouco de água ou leite de soja (mais ou menos 2 xícaras).

Misturar o fermento e a pasta de soja cozido ao restante da farinha de trigo, ao sal, à gordura e ao açúcar.

Acrescentar leite de soja ou água morna em quantidade suficiente para dar consistência à massa. Sovar bem. Preparar os pães, de acordo com o formato e o tamanho desejados. Colocar em tabuleiro untado. Esperar crescer e levar ao forno.

Obs.: Para se conhecer exatamente o "ponto" do crescimento da massa, deve-se colocar uma bolinha da mesma em 1/2 copo de água. Quando a bolinha vier à superfície da água, a massa estará pronta para ser levada ao forno.

Nota: A mesma preparação pode ser feita a partir da farinha de soja. Neste caso, bastará substituir a massa de soja cozida da presente receita pela farinha de soja.

## 35-Passoquinha

Ingredientes:

- 1 copo de farinha de soja torrada
- 2 copos de açúcar
- 1/2 copo de farinha de milho moída
- Sal a gosto

Modo de fazer:

1. Misturar os ingredientes e servir.

## 36-Pastelão de Soja

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de banha
- 3 ovos
- 1 xícara de leite de soja
- 1 xícara de massa de soja
- queijo ralado, cebola, salsa, cebolinha, tomate, mangerona, sal

Modo de fazer:

1. Peneirar juntos a farinha, o fermento e 1 colher de chá de sal.
2. Abrir um buraco no meio da farinha e colocar a banha e 1 ovo.
3. Misturar ligeiramente e acrescentar, aos poucos, o leite, amassar bem e abrir a massa.
4. Preparar um refogado com os temperos e, quando a cebola estiver dourada, juntar a pasta de soja, se ficar muito seco, juntar um pouco de leite de soja. Deixar esfriar e espalhar sobre a massa: picar por cima 2 ovos cozidos e o queijo ralado e enrolar como um rocambole.
5. Forma untada e enfarinhada.
6. Forno quente, asse durante 30 minutos.

## 37-Patê de Soja

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de chá de soja cozida
- 450g de tomates maduros
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- sal, cebola, alho, cheiro verde, pimenta se desejar

Modo de fazer:

1. Deixar a soja de molho durante uma noite.
2. Cozinhar em panela de pressão durante 30 minutos.
3. Moer a soja e reservar.
4. Escaldar os tomates e passar pela peneira.
5. Dourar os temperos (cortados bem finos) na manteiga.
6. Acrescentar a massa dos tomates e a soja moída.
7. Deixar apurar.
8. Retirar do fogo.
9. Misturar o queijo ralado.
10. Servir quente ou frio, como canapês ou sanduíches.

## 38- "Pistache" de Soja

### Ingredientes:

- 500g de soja em grão
- sal

### Modo de fazer:

1. colocar a soja de molho, lavar e descascar.
2. Secar os grãos sobre um pano de pratos.
3. Adicionar um pouco de sal, colocar em tabuleiro, levar ao forno (ou frigideira) em forno brando, mexendo constantemente e deixando tostar até ficar "moreninho" (20 minutos mais ou menos).
4. Ao retirar do forno, juntar mais um pouco de sal. Servir quente ou guardar em vidro fechado.

## 39- Polenta com Molho

### Ingredientes:

- 2 copos de fubã
- 2 colheres de sopa de farinha de soja
- 4 copos de leite de soja
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 copos de água
- sal a gosto

### Modo de fazer:

1. Misturar o fubã com a farinha de soja;
2. Acrescentar o leite, a água, o óleo e o sal;
3. Levar para cozinhar mexendo, durante uma hora;
4. Retirar do fogo e colocar um molho de tomates por cima da polenta quente com o queijo ralado.

## 40- Pudim

### Ingredientes:

- 2 copos de leite de soja
- 2 colheres de sopa de maizena
- 7 colheres de sopa de açúcar
- raspa de limão ou essência de baunilha
- 3 ovos

Modo de fazer:

1. Misture bem os ovos e junte o leite, a maizena, o açúcar, a raspa de limão;
2. Coloque em forma untada caramelada e asse em banho-maria, durante 40 minutos;
3. Retire da forma e cubra com calda de ameixas.

## 41- Queijo de Soja

Modo de fazer:

1. Esquente o leite de soja.
2. Junte para 2 litros de leite, 1 xícara de vinagre (de boa qualidade) ou limão ou, ainda, ácido acético.
3. Deixe descansar cerca de 15 minutos, quando então, já se pode notar a separação de soro e do coágulo ou massa.
4. Coe em um pano mais ou menos fino, deixando escorrer no escoredor de macarrão.
5. Despeje todo o conteúdo e deixe escorrer todo o soro.
6. Para adquirir um bom queijo é só temperar à vontade.

## 42- Rocambole

Ingredientes:

- 1/2kg de batata cozida e passada na máquina de moer carne
- 4 colheres de sopa de farinha de soja
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 ovos
- 4 xícaras de leite
- 1 pires de queijo ralado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de fermento em pó royal

Modo de fazer:

1. Misturar tudo e passar em tabuleiro previamente untado e polvilhado com farinha de trigo.
2. Retirar a forma e colocar em cima de um guardanapo úmido, rechear com palmito, ovo cozido, azeitona, etc. e enrolar com o auxílio do guardanapo úmido.
3. Servir com molho de tomate e queijo ralado.

## 43- Rocambole de Soja

### Ingrediente:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de farinha de soja, colocar 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de gordura
- 3 xícaras de leite de soja
- 1 ovo, sal a gosto

### Modo de fazer:

1. Misture e peneire a farinha de trigo, e da soja e o fermento em pó.
2. Junte a gordura, misturando ligeiramente com um garfo.
3. Junte aos poucos o leite e o ovo batido.
4. Amasse bem até que a massa fique uniforme.
5. Estenda a massa e ponha o recheio.
6. Leve a assar no forno.

### Recheio:

- 2 xícaras de massa de soja cozida
- 3 colheres de queijo de soja ralado
- 2 ovos cozidos
- 1 colher de chá de sal
- cebola, salsa e tomate

### Modo de fazer o recheio:

1. Refogue a cebola, a salsa e os tomates. Junte a massa da soja e o queijo ralado.
2. Deixe cozinhar 5 minutos.

## 44- Salada de Soja

### Ingredientes:

- 2 copos de grão de soja bem cozido
- temperar a salada com os grãos quentes
- 2 colheres de sopa de caldo de limão
- 1 colher de chá de óleo
- sal, cebola e salsinha

### Modo de fazer:

1. Servir bem fria, com salada de alface, tomate e chuchu.

## 45-Sobremesa Rápida

Ingredientes:

Faça um creme com:

- 1/2 litro de leite de soja
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de maizena
- 4 gotas de essência de baunilha ou raspa de limão

Modo de fazer:

1. Levar ao fogo todos os ingredientes, menos a baunilha;
2. Quando endurecer, acrescente a baunilha;
3. Deixar esfriar e acrescentar uma lata de creme de leite;
4. Bater bem;
5. Servir o creme gelado com sua fruta preferida, cortada em pedacinhos.

\* \* \* \*

## 46— SABÃO DE SOJA

Ingredientes:

- 1 quilo de soja
- 1/2 quilo de banha
- 200gramas de soda
- 150gramas de breu
- 2 litros de água

Modo de fazer:

1. Deixe a soja de molho durante 8 a 12 horas;
2. Moa a soja;
3. Derreta a gordura;
4. Desmanche a soda na água;
5. Acrescente o breu aos outros ingredientes;
6. Leve ao fogo brando.

## **Fonte:**

1. Associação de Crédito e Assistência Rural do Paraná (ACARPA).
2. Cozinha Central de Merenda Escolar.
3. Empresa Paranaense de Assistência Técnica e Extensão Rural (EMATER).
4. Secretaria de Agricultura do Estado de São Paulo - Coordenadoria de Assistência Técnica Integral (CATI).