

EMBRAPA - Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Unidade de Execução de Pesquisa de Âmbito Estadual
(UEPAE) de Teresina

RECEITAS COM SOJA

(Boletim reproduzido com permissão da ACARESC, Florianópolis, SC).

Receitas Seleccionadas e Experimentadas no
laboratório de Economia Doméstica do Escr
tório Central da ACARESC, por Martha Hobold
Nutricionista da Secretaria de Educação e
Cultura do Estado de Santa Catarina.

Economize dinheiro e alimente melhor sua família usando SOJA na sua alimentação.

Preparando pratos com SOJA, Você estará consumindo:

Proteínas - servem para fortalecer os músculos e ajudam no crescimento das crianças.

Vitaminas - ajudam no crescimento e defendem o organismo contra gripes, resfriados e outras doenças.

Gorduras - fornecem calor e energia.

Cálcio e

Fósforo - fazem dentes e ossos fortes e saudáveis. Ajudam também a fortalecer o cérebro.

Com SOJA você poderá preparar LEITE que serve para ser tomado puro, com café ou chocolate, preparar mingaus e outros pratos.

A MASSA que sobra ao fazer o leite pode ser usada para preparar croquetes, recheios para sanduíches, sopas, bolinhos e pães.

A FARINHA DE SOJA serve para fazer sopas, doces, bolos e pães.

COMO FAZER LEITE DE SOJA

INGREDIENTES:

1 copo de soja em grão
Água
3 colheres de sopa de açúcar
1/2 (meia) colher de chá de sal

MODO DE FAZER:

- 1 - Escolha a soja, tirando todos os grãos escuros e de feituosos.
- 2 - Lave a soja.
- 3 - Deixe de molho em um litro de água durante 10 ou 12 horas.
- 4 - Depois desse tempo retire toda a água.
- 5 - Descasque a soja.
- 6 - Passe a soja pela máquina.
- 7 - Para cada copo de massa de soja, junte 3 copos de água.
- 8 - Leve esta mistura ao fogo, tendo o cuidado de mexer sempre para não grudar no fundo da panela.
- 9 - Quando esta massa levantar fervura, despeje sobre a mesma um pouco de água fria.
- 10 - Passe o leite por um pano fino e limpo.
- 11 - Junte ao leite o açúcar e o sal.
- 12 - Conserve o leite em lugar fresco e limpo.

PÃO MISTO

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de soja
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga ou banha
- 2 colheres de chá de fermento Fleischmann
- 1 1/2 xícara de água morna

MODO DE FAZER:

- 1 - Desmanche o fermento em 1/2 (meia) xícara de água morna.
- 2 - Misture bem as farinhas de trigo e de soja.
- 3 - Peneire as farinhas misturadas.
- 4 - Junte com a farinha peneirada, o ovo batido, o açúcar, o sal, a manteiga, o fermento dissolvido e mais 1 (uma) xícara de água morna.
- 5 - Coloque esta massa sobre uma tábua, polvilhada com farinha.
- 6 - Amasse bem até ficar lisa.
- 7 - Ponha em forma untada e deixe crescer.
- 8 - Leve ao forno para assar.

PÃO DE SOJA COM BATATA DOCE

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de soja
- 3 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento Fleischmann
- 1 copo de leite
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de manteiga ou banha
- 2 xícaras de batata doce cozida e passada pela peneira ou na máquina de moer carne

MODO DE FAZER:

- 1 - Desmanche o fermento em um pouco de água.
- 2 - Misture as farinhas, o sal, os ovos batidos, o açúcar e a manteiga.
- 3 - Junte, aos poucos, o leite, a batata doce e o fermento, misturando bem.
- 4 - Leve para uma mesa polvilhada com farinha e amasse bem.
- 5 - Coloque em forma untada e deixe crescer um pouco.
- 6 - Leve ao forno para assar.

NOTA: Esta receita dá 2 pães de bom tamanho.

PÃO DE SOJA COZIDA

INGREDIENTES:

2 xícaras de massa de soja cozida
6 xícaras de farinha de trigo peneirada
1 colher de sopa de banha
6 colheres de sopa bem cheias de açúcar
1 copo de água
2 ovos
3 colheres de chá de fermento Fleischmann
Sal

MODO DE FAZER:

- 1 - Desmanche o fermento em água.
- 2 - Bata os ovos.
- 3 - Misture a farinha com a banha, o açúcar, o sal, a massa de soja e o fermento.
- 4 - Sove bastante a massa na mesa enfarinhada, até não grudar mais nas mãos.
- 5 - Deixe crescer o dobro.
- 6 - Leve ao forno para assar.

PÃO RÁPIDO DE SOJA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de soja
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de manteiga ou banha
- 1 xícara de água
- 4 ovos
- 3 colheres de chá de fermento em pó

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture a farinha de soja, a de trigo, o sal, o fermento em pó, a manteiga, a água e as gemas. Amasse bem.
- 2 - Em seguida, junte as claras batidas em neve.
- 3 - Deixe crescer a massa de 15 a 20 minutos.
- 4 - Coloque a massa em forma untada e leve ao forno,
- 5 - Sirva quente.

PUDIM DE LEITE DE SOJA

INGREDIENTES:

1 litro de leite de soja
1 colher de sopa de maisena
6 ovos
Açúcar a vontade
2 colheres de sopa de farinha de soja
Manteiga para untar a forma
Baunilha

MODO DE FAZER:

- 1 - Ferva o leite com o açúcar e a baunilha.
- 2 - Depois de fervido, deixe o leite esfriar.
- 3 - Acrescente os ovos inteiros e passe tudo 3 vezes por peneira fina.
- 4 - Acrescente a maisena e a farinha de soja.
- 5 - Unte uma forma com manteiga.
- 6 - Leve a assar em banho-maria.
- 7 - Desenforme o pudim somente quando estiver frio.

PUDIM SALGADO DE SOJA

INGREDIENTES:

2 xícaras de massa de soja
2 ovos batidos
1 xícara de farinha de rosca
2 colheres de sopa de cebola picada
1 xícara de tomate picado, sem as peles
Sal e pimenta, cebolinha verde e salsa
2 colheres de sopa de toucinho picado
Manteiga para untar a forma

MODO DE FAZER:

- 1 - Frite o toucinho e junte a cebola, o tomate, sal, pimenta, cebolinha verde e salsa.
- 2 - Misture a massa de soja, os ovos batidos, a farinha de rosca e os temperos.
- 3 - Coloque em uma forma untada, cubra com farinha de rosca e asse em forno quente.

SOPA-CREME DE SOJA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de massa de soja
- 3 xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 xícara de caldo de carne
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga

MODO DE FAZER:

- 1 - Leve a manteiga ao fogo para derreter.
- 2 - Desmanche a farinha de trigo em uma xícara de leite.
- 3 - Misture esta farinha e leite com a manteiga, mexendo sempre, até ferver.
- 4 - Junte, então, a esta mistura duas xícaras de leite, com a massa cozida de soja, o caldo de carne e o sal.
- 5 - Quando a soja já estiver fervendo, junte a salsa picada.
- 6 - Deixe ferver mais 10 ou 15 minutos.

SOPA-GROSSA DE BATATAS E SOJA

INGREDIENTES:

6 batatas
1 litro de água
6 cenouras raladas
2 colheres de sopa de queijo ralado
2 colheres de farinha de soja
1 colher de chá de manteiga
5 tomates
1 colher de sopa de sal
temperos verdes

MODO DE FAZER:

- 1 - Lave e descasque as batatas.
- 2 - Ponha as batatas a cozinhar com água e sal.
- 3 - Depois de cozidas amasse-as bem.
- 4 - Guarde a água onde foram cozidas as batatas.
- 5 - Acrescente às batatas, o queijo, a farinha de soja, a cenoura, os temperos e a água onde foram cozidas as batatas.
- 6 - Leve esta mistura ao fogo e deixe ferver mais 5 minutos.
- 7 - Sirva quente.

BIFE DE SOJA

INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de soja
6 batatas de bom tamanho
2 ovos
4 tomates picados, sem pele
Cebola, alho, cebolinha verde, salsa, sal e pimenta à von
tade
Gordura
Para cobrir: 1 xícara de molho de tomate.

MODO DE FAZER:

- 1 - Lave e descasque a batata.
- 2 - Cozinhe os tomates e os temperos.
- 3 - Pique os tomates e os temperos.
- 4 - Misture a batata amassada, os temperos e os ovos bati
dos.
- 5 - Antes de fritar passe no ovo e depois na farinha de so
ja.
- 6 - Frite em gordura bem quente.
- 7 - Sirva com molho de tomates.

COMO FAZER MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES:

5 a 10 tomates
Cebola e salsa
Gordura
1/2 (meia) colher de chá de açúcar
Sal

MODO DE FAZER:

- 1 - Descasque os tomates.
- 2 - Retire as sementes e corte em pedaços.
- 3 - Corte a cebola e os outros temperos.
- 4 - Ponha a cebola com os temperos em um pouco de gordura quente.
- 5 - Deixe fritar um pouco.
- 6 - Junte o tomate, o sal e o açúcar.
- 7 - Ponha um pouco de água para não pegar na panela.
- 8 - Deixe o tomate ferver em fogo brando e com a panela tampada.
- 9 - Depois de cozido, retire do fogo e passe pela peneira.

NOTA: Para descascar melhor o tomate faça o seguinte:

Ponha os tomates em uma panela com água fervendo; deixe durante 2 a 3 minutos. Retire da água quente e ponha na água fria.

PÆZINHOS MUFINS DE SOJA

INGREDIENTES:

3 ovos
2 xícaras de farinha de trigo
1/2 (meia) xícara de farinha de soja
1 xícara de fubá
1 colher de chá de sal
1 xícara de açúcar
4 colheres de chá de fermento em pó
2 colheres de sopa de banha derretida.

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture e peneire a farinha de trigo e a farinha de so
ja.
- 2 - Bata as claras em neve, junte as gemas e o açúcar, ba
tendo sempre.
- 3 - Misture, então, as farinhas peneiradas, o fubá, a ba
nha, o sal e o fermento.
- 4 - Amasse muito bem.
- 5 - Se a massa ficar muito seca, junte um pouco de á
gua
morna.
- 6 - Faça os pãezinhos e coloque em tabuleiro ou forma, un
tada e polvilhada.
- 7 - Leve ao forno quente.

PÃO DE MINUTO

- 4 1/2 (quatro e meia) xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de soja
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de leite (pode ser de soja)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de mussi ou doce de fruta

MODO DE FAZER:

- 1 - Penere as farinhas e misture bem.
- 2 - Abra uma cova no centro e junte os ovos, a manteiga, o leite, o açúcar e o fermento em pó.
- 3 - Misture e amasse bem todos os ingredientes, até que a massa fique lisa.
- 4 - Retire pequenos pedaços da massa e estenda com o rolo.
- 5 - Ponha um pouquinho de mussi, marmelada ou geléia, dentro da massa estendida e enrole, formando um pãozinho.
- 6 - Coloque em forma untada e polvilhada de trigo ou fubá.
- 7 - Leve ao forno para assar.

RECHEIO DE SOJA PARA SANDUICHE

INGREDIENTES:

- 1 xícara de massa de soja cozida
- 3 colheres de cebola, salsa, pimenta e cebolinha verde, picadas
- 1/2 (meia) colher de chá de sal

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture a massa de soja com a salsa, cebola, sal, salsa e cebolinha verde.
- 2 - Espalhe no pão.

BOLINHAS DOCES DE SOJA

INGREDIENTES:

3 xícaras de massa cozida de soja
2 xícaras de açúcar
3 xícaras de farinha de trigo
1/2 (meia) xícara de gordura
1 colher de chá de sal
4 colheres de fermento em pó
2 ovos
Casca de limão ralada

MODO DE FAZER:

- 1 - Bata as gemas com o açúcar e a gordura.
- 2 - Junte a essa mistura a farinha de trigo, a massa de so
ja, o sal, o fermento em pó, as claras batidas em neve
e a casca ralada de limão.
- 3 - Tire a massa com uma colher das de chá e ponha em tabu
leiro untando.
- 4 - Asse em forno quente.

MASSA DE SOJA

INGREDIENTES:

Soja em grão

Água

MODO DE FAZER:

- 1 - Escolha e lave bem a soja.
- 2 - Deixe a soja de molho durante 12 horas.
- 3 - Coloque a soja em um saquinho e aperte com uma garrafa para facilitar a retirada da casca.
- 4 - Despeje a soja numa vasilha e, com bastante água remova as cascas.
- 5 - Cozinhe a soja durante 4 horas.
- 6 - Quando a soja estiver cozida, jogue fora a água e passe pela máquina de moer carne.
- 7 - A massa assim conseguida pode ser usada na preparação de vários pratos.

FARINHA DE SOJA

INGREDIENTES:

MODO DE FAZER:

- 1 - Escolha e limpe a soja.
- 2 - Torre a soja na frigideira ou no forno
- 3 - Quando os grãos estiverem dourados, passe pela máquina de moer carne, que tenha a peça fina.
- 4 - Penere a farinha.
- 5 - Guarde em vasilha bem fechada.

MINGAU DE FUBÁ E LEITE DE SOJA

INGREDIENTES:

1 litro de leite de soja
1 copo de fubá
2 ovos
1/2 (meia) colher de chá de sal
1 colher de chá de açúcar
Baunilha.

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture ao leite frio o fubá e as gemas batidas.
- 2 - Junte depois o sal e o açúcar.
- 3 - Leve ao fogo mexendo sempre para não grudar na panela.
- 4 - Bata as claras em neve e junte com o mingau.
- 5 - Junte depois a baunilha.

DOCE DE SOJA

INGREDIENTES:

3 xícaras de leite de soja
8 colheres de sopa de açúcar
3 ovos pouco batidos
1 pitada de sal
Baunilha

MODO DE FAZER:

- 1 - Junte ao leite, o açúcar, os ovos batidos e uma pitada de sal.
- 2 - Cozinhe em banho-maria, mexendo sem parar, até que a mistura comece a desgrudar da colher.
- 3 - Junte a baunilha.
- 4 - Sirva bem frio.

MATA-FOME REFORÇADO

INGREDIENTES:

2 xícaras de feijão
2 xícaras de arroz
3 xícaras de farinha de soja
Temperos: sal, gordura, cebola e alho
2 ovos

MODO DE FAZER:

- 1 - Escolha o feijão e lave bem.
- 2 - Deixe de molho, durante algumas horas.
- 3 - Cozinhe até amolecer, temperando com gordura, cebola e alho.
- 4 - Escolha e lave o arroz.
- 5 - Cozinhe o arroz.
- 6 - Na panela de feijão, junte o arroz meio cozido e a fa
rinha de soja.
- 7 - Acrescente mais água e sal, à gosto.
- 8 - Deixe a mistura ferver durante, mais ou menos, uma ho
ra, em fogo fraco.
- 9 - Junte 2 ovos batidos e mexa para misturar bem os in
gredientes.

NOTA: Para este prato Você poderá aproveitar as sobras de feijão e arroz.

ENSOPADO DE SOJA

INGREDIENTES:

1/2 (meio) quilo de carne moída
1 colher de sopa de gordura
1 cebola grande, picada
2 xícaras de soja cozida
1 colher de chá de sal
Pimenta, cebolinha verde, salsa

MODO DE FAZER:

- 1 - Escolha e lave bem a soja.
- 2 - Deixe de molho durante 12 horas.
- 3 - Coloque a soja em um saquinho e aperte com uma garrafa para facilitar a retirada da casca.
- 4 - Despeje a soja numa vasilha e, com bastante água, remova as cascas.
- 5 - Cozinhe durante 4 horas.
- 6 - Frite a cebola na gordura, acrescente a carne e deixe dourar: junte o tomate, a pimenta, a cebolinha verde, a salsa, a soja e o sal.
- 7 - Deixe no fogo mais 20 minutos.
- 8 - Sirva quente.

BOLINHOS DE CARNE E SOJA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de massa de soja cozida
- 2 xícaras de carne moída
- 1 xícara de farinha de soja
- 5 colheres de sopa de farinha de rosca
- 2 ovos batidos
- 1 xícara de cebola, cebolinha verde, salsa, alho, tomate.

MODO DE FAZER:

- 1 - Bata os ovos e junte à massa.
- 2 - Misture a massa, a carne, os temperos e a farinha de soja e de rosca.
- 3 - Forme bolinhos e frite em gordura quente.

OMELETE DE FEIJÃO SOJA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de massa de soja cozida
- 1 cebola picada
- 1 xícara de água
- 1 colher de banha ou manteiga
- 2 ovos
- Salsa, cebolinha verde, pimenta, sal
- Gordura

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture a massa de soja com os temperos, as gemas, a água e o sal.
- 2 - Bata as claras em neve e junte à massa.
- 3 - Frite em gordura bem quente.

BOLINHAS DE SOJA

INGREDIENTES:

3 xícaras de massa de soja cozida
1 colher de chá de fermento em pó
1 xícara de farinha de trigo
2 ovos batidos
Cebola
Pimenta
Salsa
Sal
Gordura

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture a massa de soja cozida, a farinha de trigo, os ovos, sal, fermento, os temperos e misture bem.
- 2 - Esquente a gordura.
- 3 - Com uma colher faça bolinhas e deixe fritar até corarem bem.
- 4 - Coloque as bolinhas em uma peneira para escorrer a gordura.

NOTA: Se quiser, poderá juntar ã massa de bolinhas, carne moída ou peixe.

INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de soja
1/2 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de farinha de rosca
2 xícaras de batatas cruas, raladas
1 cebola picada
2 ovos
Sal, pimenta do reino, salsa
Azeite

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture as 3 farinhas e a batata até a massa ficar por igual.
- 2 - Junte os ovos, a cebola, o sal, a salsa e a pimenta, mexendo sempre.
- 3 - Divida em bolinhos e passe na farinha de rosca.
- 4 - Frite em azeite quente.

PASTELÃO DE CARNE COM SOJA

INGREDIENTES:

1/2 quilo de carne moída ou linguiça (tirada da pele e desmanchada)
1 1/2 (uma e meia) xícara de farinha de soja
1/2 (meia) xícara de cenoura crua ralada
2 colheres de sopa de salsa picada
1 ovo
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de fermento
2 xícaras de água quente.

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture todos os ingredientes em uma vasilha e mexa bem.
- 2 - Coloque a mistura em uma forma de pão e asse em forno quente.
- 3 - Retire do forno, deixe esfriar durante alguns minutos.
- 4 - Vire a forma em uma travessa e sirva ainda quente.

ROCAMBOLE DE SOJA

INGREDIENTES:

3 xícaras de farinha de trigo
3 colheres de sopa de farinha de soja
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de sopa de gordura
2 xícaras de leite de soja
1 ovo
Sal

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture e peneire a farinha de trigo, a de soja e o fermento em pó.
- 2 - Junte a esta farinha 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 sopa de queijo ralado
2 ovos batidos
1 colher de chá de sal
Cebola, salsa e tomates

MODO DE FAZER O RECHEIO

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

PANQUECAS DE SOJA

INGREDIENTES:

2 colheres das de sopa de farinha de soja
1 gema batida
2 colheres de chá de sal
1 clara batida em neve
Água, o bastante para deixar a massa bem mole
Manteiga ou gordura para untar.

MODO DE FAZER:

- 1 - Misture bem a farinha de soja, a gema batida, o sal e a água.
- 2 - Acrescente a clara batida em neve e mexa até a massa ficar por igual.
- 3 - Derrame, aos poucos, em frigideira untada.
- 4 - Tenha o cuidado de virar as paquecas para fritar os dois lados.
- 5 - Sirva quente.

NOTA: Cubra as panquecas com manteiga, mussi, doce de frutas, mel, ou então, faça um recheio de carne moída.