

Soja

Nutrição e Sabor



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento

Publicações para todos os gostos



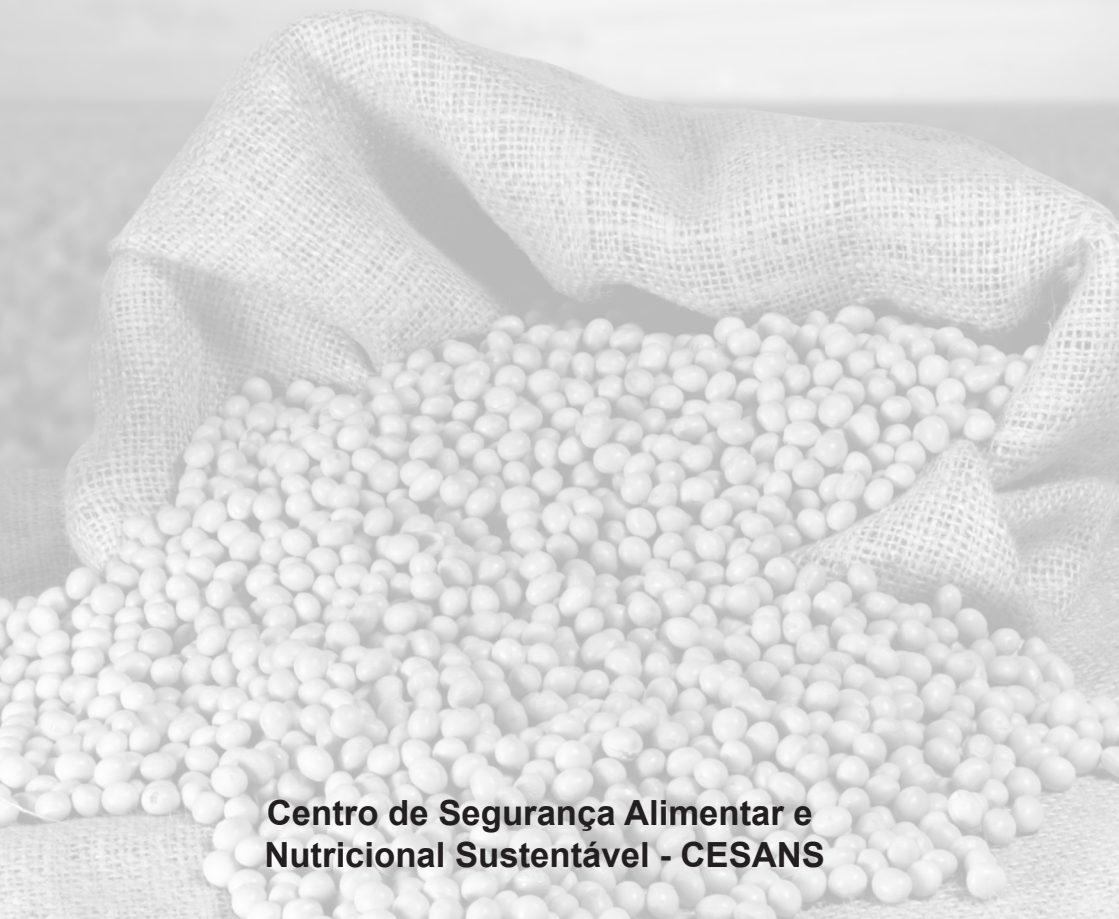
Baixe Gratuitamente

www.codeagro.agricultura.sp.gov.br



Soja

Nutrição e Sabor



**Centro de Segurança Alimentar e
Nutricional Sustentável - CESANS**

EDIÇÃO WEB JUNHO 2018 - VENDA PROIBIDA

ÍNDICE



- 09 Apresentação
- 11 Introdução
- 11 Os Benefícios da Soja para a Saúde
- 12 Alimentos à Base de Soja
- 13 Preparo da Soja
- 15 Receitas Doces
- 29 Receitas Salgadas
- 49 Referências Bibliográficas





APRESENTAÇÃO



A soja e seus benefícios vêm sendo cada vez mais discutidos. Agregado a isso, surgiu a necessidade da elaboração de um manual com informações sobre os benefícios da soja, os produtos comercializados, as técnicas adequadas de preparo, bem como uma grande variedade de receitas. **Soja Nutrição e Sabor** é um livro feito para quem quer ter boa saúde e, para isso, não abre mão do sabor.





Introdução

A soja surgiu na China por volta do século XI a.C. e chegou ao Ocidente no final do século XV. Nutricionalmente a soja é muito importante por fornecer grandes quantidades de proteínas, carboidratos, fibras, minerais e vitaminas do complexo B. É o alimento mais estudado sob o ponto de vista científico, pois pode ser considerado um alimento funcional. Alimentos funcionais são produtos que contêm substâncias capazes de promover a saúde, prevenir doenças, como certos tipos de câncer (mama, próstata e cólon), doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, osteoporose, desnutrição, hipertensão e doenças renais, além de amenizar os sintomas da menopausa.

Os Benefícios da Soja para a Saúde

- **Osteoporose:** O uso da soja pode ser um método efetivo para prevenir a perda óssea após a menopausa.
- **Climatério:** O uso da soja pode diminuir em até 40% as ondas de calor durante o período do climatério (pós-menopausa).
- **Doenças Cardiovasculares:** O consumo da proteína de soja em substituição à proteína animal pode contribuir na diminuição dos níveis de colesterol total, LDL e triglicérides.
- **Cânceres:** Estudos têm concluído que o consumo de soja pode diminuir os riscos de câncer de próstata, mama e cólon.
- **Desnutrição:** Devido ao seu valor nutritivo (carboidratos, proteínas, lipídios, minerais e algumas vitaminas), o uso da soja na prevenção e tratamento da desnutrição é de grande valia.
- **Diabetes Mellitus:** As fibras da soja exercem importante papel na regulação dos níveis de glicose no sangue, pois retardam a sua absorção, auxiliando no controle do diabetes.
- **Outras Doenças:** Há evidências de que o consumo da soja tem um efeito positivo no controle de outras doenças, como hipertensão, litíase (cálculos biliares) e doenças renais.

Alimentos à Base de Soja

- **Farinha de Soja:** É feita a partir da soja torrada e transformada em pó. Melhora o nível protéico das receitas e, por não conter glúten, faz pães mais densos em textura. Deve ser utilizada em associação com outras farinhas.
- **Grão de Soja:** Apresenta cor amarelada, podendo haver também marrom e preto. É uma excelente fonte de proteína, fibra e óleo, podendo substituir o feijão e ser utilizado nas saladas, no preparo do leite e na farinha de soja.
- **“Leite” de Soja:** É um ótimo substituto para o leite de vaca, principalmente para pessoas com intolerância à lactose (açúcar do leite). Excelente fonte de proteína e vitaminas do complexo B.
- **Óleo de Soja:** É o óleo natural extraído do grão de soja. É livre de colesterol (como todos os alimentos de origem vegetal) e pleno de gorduras poliinsaturadas.
- **Proteína Isolada de Soja:** Contém no mínimo 90% de proteína. É, em geral, utilizada em alimentos assados para melhorar o teor nutritivo. Normalmente é encontrada na forma de pó.
- **Proteína Texturizada de Soja:** Também é conhecida como PTS ou proteína vegetal texturizada (PVT). Contém 70% de proteína. Pode ser encontrada na forma granular, em pedaços ou enlatada. Em geral, quando hidratada, tem semelhança com a carne em textura e aparência. Ao ser preparada, absorve água, triplicando o seu volume. A PTS granular pode substituir preparações com carne e ser utilizada em pratos doces.
- **Queijo de Soja:** Também é conhecido como tofu. É rico em proteínas, vitaminas do complexo B e tem pouca quantidade de sódio. É feito a partir do leite de soja, coagulado e prensado.
- **Shoyu:** Está incluído na categoria dos molhos. É produzido pela fermentação dos grãos de soja em mistura com cereais.
- **Missô:** É uma massa pastosa, obtida pela fermentação da soja e cereais, adicionada de sal. É utilizada em sopas e como tempero.

Preparo da Soja

- Limpe os grãos de soja.
- Retire os que estiverem manchados, murchos ou quebrados.
- Não coloque ou lave em água fria. Adicione os grãos diretamente em água fervente para garantir a inativação da enzima que é responsável pelo sabor desagradável da soja.
- Deixe cozinhar por 5 minutos, despreze a água e cozinhe novamente conforme as instruções das receitas.

É importante lembrar que produtos industrializados como a proteína vegetal texturizada, a farinha e o extrato em pó já foram submetidos a tratamentos térmicos e, portanto, podem ser utilizados diretamente no preparo das receitas.





RECEITAS DOCES



- 17 Leite de Soja
- 19 Bolo Simples
- 20 Pudim de Leite
- 21 Bolinhos de Chuva
- 22 Batida Vitaminada
- 25 Bolo de Banana Caramelada
- 26 Biscoito de Soja com Chocolate





LEITE DE SOJA

Ingredientes

1 ½ litro de água

1/2 colher café de bicarbonato de sódio

1 xícara (chá) de grãos de soja (sem lavar) (160g)

1 colher (café) de sal

Modo de Preparo

Ferva 1/2 litro de água com 1 pitada de bicarbonato de sódio. Coloque os grãos, por 3 minutos, quando a água estiver fervendo. Escorra os grãos de soja e lave-os em água fria. Ferva 1 litro de água com 1 pitada de bicarbonato de sódio. Quando a água estiver fervendo, coloque os grãos pré-cozidos e deixe por 3 minutos. Quando estiverem mornos, bata os grãos, o sal e a água no liquidificador por 3 minutos. Cozinhe o líquido em fogo alto. Após a primeira fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Coe o leite num pano de algodão umedecido. Adoce a gosto. Se necessário acrescente mais água.

Dica

- Adicione ao leite, morangos, canela ou baunilha para obter leite de soja com sabores diferentes.

Atenção

A massa restante, denominada resíduo, é muito nutritiva e pode ser utilizada na preparação de receitas como pães, bolos e farofa.



Rendimento: 5 porções

Peso da Porção: 200ml

Valor calórico da porção: 146 kcal



BOLO SIMPLES

Ingredientes

4 ovos com as claras separadas das gemas (240g)
2 colheres (sopa) de margarina (40g)
2 xícaras (chá) de açúcar (360g)
2 xícaras (chá) de farinha de trigo (240g)
1 xícara (chá) de farinha de soja (120g)
1 xícara (chá) de leite (200ml)
Raspas de limão (opcional)
1 colher (café) de essência de baunilha
1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)

Modo de Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas e a margarina e junte, aos poucos, o açúcar, batendo sempre. Junte as farinhas peneiradas e adicione aos poucos o leite aquecido, misturando delicadamente. Coloque as claras em neve, as raspas de limão, a baunilha e por último o fermento em pó. Coloque a massa em uma assadeira untada e leve ao forno moderado previamente aquecido.

Dica

- Misture 1 xícara (chá) de açúcar de confeitiro com suco de 1 limão e adicione sobre o bolo morno.



Rendimento: 9 porções

Peso da Porção: 150g

Valor calórico da porção: 384,5 kcal

PUDIM DE LEITE

Ingredientes

3 ovos peneirados (180g)

1 ½ xícara (chá) de leite de soja (300ml)

1 lata de leite condensado (395g)

Calda

1 xícara (chá) de açúcar peneirado

Modo de Preparo

Coloque o açúcar em uma panela e leve ao fogo sem mexer. Quando começar a caramelizar, mexa até que a calda fique homogênea. Forre uma forma média para pudim com essa calda e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o leite de soja e o leite condensado. Despeje essa mistura na forma e cubra com papel alumínio. Asse em banho-maria por 1 hora e 30 minutos. Desenforme depois de frio. Sirva gelado.



Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 90g

Valor calórico da porção: 212 kcal

BOLINHOS DE CHUVA

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
1/2 xícara (chá) de farinha de soja (60g)
1/2 xícara (chá) de leite de soja (100ml)
1 ovo (60g)
1 xícara (chá) de açúcar (180g)
1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)
1 pitada de sal
1 colher (chá) de fermento em pó (5g)
2 colheres (chá) de canela em pó (10g)
2 xícaras (chá) de óleo para fritar (420g)

Modo de Preparo

Misture a farinha de trigo e a de soja peneiradas com o leite, o ovo, 1/2 xícara (chá) de açúcar, a baunilha, o sal e, por último, o fermento. Aqueça o óleo e, com o auxílio de duas colheres (sopa), faça as bolinhas e frite-as. Misture o açúcar restante e a canela e polvilhe sobre os bolinhos.



Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 50g

Valor calórico da porção: 51 kcal

BATIDA VITAMINADA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite de soja (400ml)

1 banana (160g)

1/2 maçã (60g)

1 colher (sopa) de açúcar (10g)

1/2 mamão papaya (200g)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Sirva gelado.

Dica

- Acrescente frutas de sua preferência.



Rendimento: 3 porções

Peso da porção: 200ml

Valor calórico da porção: 140 kcal





BOLO DE BANANA CARMELADA

Calda

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 1 ½ xícara (chá) de água (300ml)

Modo de Preparo

Coloque em uma panela o açúcar, a água e leve ao fogo. Quando começar a dourar, mexa com uma colher. Apague o fogo, despeje numa assadeira retangular e forre com as bananas fatiadas horizontalmente. Reserve.

Bolo

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de margarina (60g)
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar (270g)
- 4 ovos (240g)
- 1 xícara (chá) de leite de soja (200ml)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de soja (60g)
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo (180g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- 1/2 colher (sopa) de bicarbonato de sódio (5g)
- 6 bananas nanicas (960g)
- Canela em pó

Modo de Preparo

Bata a margarina, o açúcar e as gemas até formar um creme. Acrescente aos poucos o leite de soja, a baunilha, a farinha de soja e a de trigo peneiradas. Bata as claras em neve e adicione-as à massa juntamente com o fermento e o bicarbonato de sódio, misturando bem, sem bater. Despeje a massa sobre as bananas reservadas e polvilhe com canela em pó. Leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura média. Depois de assado, desenforme ainda morno.



Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 100g

Valor calórico da porção: 337 kcal

BISCOITO DE SOJA COM CHOCOLATE

Ingredientes

9 colheres (sopa) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente (180g)
2 ovos (120g)
1 lata de leite condensado (395g)
100g de chocolate ao leite ou meio amargo picado
1 colher (chá) de essência de baunilha (5ml)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
1 xícara (chá) de farinha de soja (120g)
1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1/2 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Bata ligeiramente a manteiga na batedeira e, sem parar de bater, acrescente as gemas e o leite condensado em fio, até obter um creme leve e esbranquiçado (aproximadamente 20 minutos batendo em velocidade média). Pré-aqueça o forno em temperatura baixa. Desligue a batedeira, junte o chocolate e a essência de baunilha, misturando delicadamente com um batedor de arame ou uma colher. Peneire aos poucos as farinhas, o bicarbonato e o sal, misturando bem os ingredientes. Unte com manteiga duas assadeiras grandes e coloque pequenas porções de massa modeladas como biscoito (use como medida uma colher de chá bem cheia), mantendo uma distância de aproximadamente 5cm entre elas. Bata levemente as claras e pincele delicadamente sobre a massa. Leve para assar por 20 minutos ou até os biscoitos dourarem. Retire do forno, deixe esfriar e guarde em lata com tampa.

Dica

- Substitua o chocolate por uva-passa ou nozes.



Rendimento: 15 porções

Peso da porção: 40g

Valor calórico da porção: 259 kcal





RECEITAS SALGADAS



- 31 Pão (Massa Básica)
- 32 Bolinhos de Resíduo de Soja
- 33 Patê de Salsa
- 35 Arroz de Forno
- 36 Farofa de Resíduo de Soja
- 37 Salgadinho de Soja
- 39 Hambúrguer
- 40 Quibe Vegetariano
- 41 Feijão de Soja
- 43 Salada de Soja
- 44 Salada de Tofu
- 45 Sopa de Tofu com Molho de Soja
- 47 Xadrez de Carne de Soja
- 48 Tofu com Carne Moída e Moyashi





PÃO - MASSA BÁSICA

Ingredientes

2 tabletes de fermento biológico (30g) ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (10g)
1 colher (sopa) de açúcar (10g)
1 xícara (chá) de leite de soja (200ml)
4 ovos (240g)
3/4 xícara (chá) de resíduo de soja, obtido a partir do leite de soja (150ml)
(ver página 17)
1/2 colher (sobremesa) de sal
1 colher (sopa) de óleo (15ml)
4 xícaras (chá) de farinha de trigo (480g)
1 colher (sopa) de margarina (20g)

Modo de Preparo

Misture bem o fermento, o açúcar e o leite de soja morno. Adicione os ovos inteiros, o resíduo da soja, o sal e o óleo, misturando sempre. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até a massa estar pronta para modelar. Divida a massa em duas partes e deixe descansar por 10 minutos. Abra a massa com ajuda de um rolo e passe a margarina. Faça o formato desejado, coloque em uma forma de pão untada com margarina e farinha de trigo, deixe descansar 15 minutos e leve para assar em forno pré-aquecido, em temperatura média. Recheie como desejar. A massa é básica e pode ser doce ou salgada.

Dicas

- Pão Doce: Acrescente mais 1 colher (sopa) de açúcar à massa básica e recheie com pedaços de chocolate ao leite.
- Pão Salgado: Acrescente mais 1/2 colher (sobremesa) de sal à massa básica e recheie com fatias de queijo prato, peito de peru e orégano.



Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 100g

Valor calórico da porção: 420 kcal

BOLINHOS DE RESÍDUO DE SOJA

Ingredientes

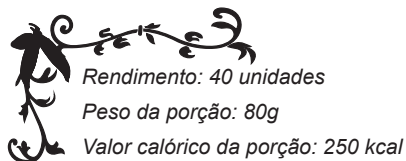
2 xícaras (chá) de resíduo de soja, obtido a partir do leite de soja (400ml)
(ver página 17)
1 batata média cozida (quente) (500g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
1 ovo (60g)
1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
Sal, salsa e cebola picada a gosto
50g de queijo prato cortado em cubos pequenos
1 ½ xícara (chá) de óleo para fritura (375ml)

Modo de Preparo

Misture todos ingredientes, com exceção do queijo e do óleo, amassando-os bem. Faça os bolinhos, coloque um cubo de queijo dentro de cada um e frite-os em óleo quente.

Dica

- Substitua o queijo prato por presunto ou sardinha amassada.



PATÊ DE SALSA

Ingredientes

1 lata de carne vegetal
6 colheres (sopa) de salsa picada (60g)
4 colheres (sopa) de cebola picada (40g)
2 xícaras (chá) de maionese (400g)

Modo de Preparo

Coloque a carne em um recipiente e misture bem todos os ingredientes. Sirva com torradas, biscoitos ou pães.



Rendimento: 19 porções

Peso da porção: 40g

Valor calórico da porção: 115 kcal



ARROZ DE FORNO

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz (175g)
2 xícaras (chá) água fervente (400ml)
1 ½ tablete de caldo de carne (22g)
1 xícara (chá) de PVT seca granular (proteína vegetal texturizada)
2 colheres (sopa) de óleo (40g)
2 dentes de alho (6g)
1/2 cebola pequena picada (80g)
2 tomates sem semente e sem pele picados (220g)
Sal, pimenta do reino, cheiro-verde a gosto
5 azeitonas sem caroços picadas (30g)
1/2 lata de ervilha (150g)
1/2 lata de milho verde (150g)
100g de queijo prato em fatias

Modo de Preparo

Cozinhe o arroz como de costume. Para o preparo da PVT, coloque a água fervente com 1/2 cubo de caldo de carne dissolvido sobre a PVT e deixe hidratar por 10 minutos. Depois de hidratada, sua quantidade duplica. Escorra a água e aperte a PVT para retirar o máximo de líquido. Em uma panela coloque o óleo e doure o alho e a cebola. Junte a PVT, os tomates, o caldo de carne e os demais temperos, deixando refogar por alguns minutos. Junte um pouco de água, se necessário. Deixe cozinhar bem, até obter um molho consistente. Acrescente ao refogado as azeitonas, as ervilhas e o milho verde. Misture o arroz com a PVT e coloque em um refratário. Coloque as fatias de queijo prato e leve ao forno médio para gratinar. Sirva em seguida.



Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 130g

Valor calórico da porção: 152 kcal

FAROFA DE RESÍDUO DE SOJA

Ingredientes

2 colheres (sopa) de bacon picado (40g)
1 colher (sopa) de manteiga (20g)
1 colher (chá) de alho amassado (10g)
1 colher (sopa) de cebola picada (10g)
1 xícara (chá) de resíduo de soja, obtido a partir do leite de soja (200ml)
(ver página 17)
1/2 xícara (chá) de milho verde (100g)
7 azeitonas sem caroços picadas (40g)
1 ovo cozido picado (60g)
1 colher (sopa) de salsa picada (10g)
1 pitada de pimenta-do-reino
Sal a gosto

Modo de Preparo

Frite o bacon na manteiga, acrescente o alho e a cebola e deixe dourar. Reserve. Coloque o resíduo de soja em uma frigideira e seque-o por 15 minutos. Adicione o bacon reservado e acrescente os outros ingredientes. Misture bem e mantenha no fogo até que a farofa esteja pronta.

Dica

- Adicione os ingredientes de sua preferência para o preparo da farofa.



Rendimento: 7 porções
Peso da porção: 60g
Valor calórico da porção: 144 kcal

SALGADINHO DE SOJA

Ingredientes

4 xícaras (chá) de água (800ml)
1 colher (café) de bicarbonato de sódio
1 xícara (chá) de soja em grãos (sem lavar) (160g)
2 xícaras (chá) de óleo (420g)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Coloque 2 xícaras (chá) de água para ferver. Quando estiver fervendo, adicione 1/2 colher (café) de bicarbonato de sódio e os grãos de soja. Deixe ferver por 3 minutos em fogo brando e escorra a água. Ponha o restante da água para ferver. Quando estiver fervendo, adicione o bicarbonato restante e os grãos de soja escorridos. Ferva por mais 10 minutos em fogo brando. Escorra bem a água e frite os grãos em óleo quente. Quando não houver mais espuma, retire os grãos, escorra-os e salgue-os a gosto, ainda quentes.

Dicas

- Substitua o sal por glutamato monossódico. Utilize os salgadinhos para o preparo de frango xadrez no lugar do amendoim.



Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 30g

Valor calórico da porção: 83 kcal



HAMBÚRGUER

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de PVT granular seca (proteína vegetal texturizada)
- 2 xícaras (chá) de água fervente (400ml)
- 1 tablete de caldo de carne (15g)
- 300 gramas de carne moída
- 1 cebola média picada (175g)
- 2 dentes de alho moídos (6g)
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado (30g)
- 1 colher (chá) de hortelã (5g)
- 1 colher (chá) de sal (5g)
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino
- 1 gema (20g)
- 1 fatia de pão de forma (21g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)

Modo de Preparo

Coloque a PVT de molho em 2 xícaras (chá) de água fervente com o caldo de carne por 10 minutos para hidratar. Escorra a PVT e esprema para retirar toda a água. Adicione os outros ingredientes e misture bem, pressionando-os até obter uma massa consistente. Faça hambúrgueres do tamanho desejado e frite-os em pouco óleo, virando para dourar ambos os lados.



Rendimento: 20 porções

Peso da porção: 37g

Valor calórico da porção: 75 kcal

QUIBE VEGETARIANO

Ingredientes

1 xícara (chá) de trigo para quibe
4 xícaras (chá) de água filtrada (800ml)
1 xícara (chá) de PVT seca granular (proteína vegetal texturizada)
1 tablete de caldo de carne (15g)
2 colheres (sopa) de cebola picada (20g)
1 colher (sopa) de molho de soja (20ml)
1 gema (20g)
Sal, salsa, hortelã e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de azeite (30ml)

Modo de Preparo

Coloque o trigo de molho com 2 xícaras (chá) de água filtrada por 4 horas (ou de véspera). Coloque a PVT de molho por 15 minutos com 2 xícaras (chá) de água fervente com o caldo de carne. Escorra e esprema toda a água do trigo e da PVT. Junte todos os ingredientes, menos o azeite e misture bem. Pré-aqueça o forno em temperatura baixa. Unte uma forma retangular com azeite, coloque o quibe e pressione com o auxílio de uma colher. Leve para assar por 25 minutos.



Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 90g

Valor calórico da porção: 74 kcal

FEIJÃO DE SOJA

Ingredientes

1 xícara (chá) de grãos de soja (sem lavar) (160g)
10 xícaras (chá) de água (2L)
1 folha de louro
1 colher (sopa) de bacon picado (20g)
1/2 cebola pequena (80g)
2 dentes de alho médios (6g)
1 colher (sopa) de óleo (15ml)
1 colher (chá) de sal
1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de Preparo

Coloque os grãos de soja em 3 xícaras (chá) de água fervente e ferva por 3 minutos. Escorra os grãos de soja e lave-os em água fria. Deixe os grãos de molho em 3 xícaras (chá) de água fria por 3 horas, aproximadamente. Lave os grãos novamente e cozinhe-os com 4 xícaras (chá) de água com a folha de louro por 1 hora, ou até ficarem macios. Em uma panela separada, refogue o bacon, a cebola e o alho no óleo e acrescente a soja cozida. Por último, acrescente o sal e a pimenta-do-reino. Deixe apurar por 10 minutos.



Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 80g

Valor calórico da porção: 139 kcal



SALADA DE SOJA

Ingredientes

1 xícara (chá) de grãos de soja (160g)
4 xícaras (chá) de água fervente (800ml)
1 tomate em cubos (110g)
1/2 pimentão verde pequeno em cubos (100g)
1/2 pimentão vermelho pequeno em cubos (100g)
1/2 pimentão amarelo pequeno em cubos (100g)
1/2 cebola média picada (80g)
5 colheres (sopa) de vinagre (50ml)
1 folha de louro
Cheiro-verde, cebolinha e hortelã a gosto
Sal
Azeite a gosto

Modo de Preparo

Não lave os grãos de soja em água fria. Coloque-os diretamente em 2 xícaras (chá) de água fervente e ferva por 3 minutos. Escorra os grãos e coloque-os de molho em água fria por 3 horas aproximadamente. Lave os grãos novamente e cozinhe-os com 2 xícaras (chá) de água por 30 minutos ou até ficarem macios. Misture a cebola, o tomate, os pimentões em cubos e a soja temperada com as ervas, o vinagre, sal e azeite a gosto.



Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 60g

Valor calórico da porção: 82 kcal

SALADA DE TOFU

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de queijo de soja (tofu) cortado em cubos
2 colheres (sopa) de molho de soja (20ml)
1 colher (chá) de gengibre picadinho (5g)
1 colher (chá) de cebolinha picada (5g)

Modo de Preparo

Arrume o tofu em um recipiente e regue com molho de soja. Em seguida coloque o gengibre e depois a cebolinha. Sirva gelado.



Rendimento: 2 porções

Peso da porção: 40g

Valor calórico da porção: 69 kcal

SOPA DE TOFU COM MOLHO DE SOJA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de água (400ml)
1/2 xícara (chá) de molho de soja (200ml)
1 pitada de açúcar
1/2 xícara (chá) de queijo de soja (tofu) picado
2 ovos (120g)
1 colher (sopa) de cebolinha picada (10g)

Modo de Preparo

Ferva a água com o molho de soja. Adicione o açúcar, o tofu e os ovos ligeiramente batidos, mexa e cozinhe por 2 minutos. Adicione a cebolinha e sirva quente.



Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 100g

Valor calórico da porção: 46 kcal



XADREZ DE CARNE DE SOJA

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de PVT em pedaços (proteína vegetal texturizada)
- 1 ½ xícara (chá) de água filtrada (300ml)
- 1 tablete de caldo de galinha (15g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 1/2 cebola em cubos médios (80g)
- 1 xícara (chá) de pimentão verde (150g) em cubos médios
- 1 colher (chá) de amido de milho (5g)
- 1/3 xícara (chá) de molho de soja (60ml)
- 1/4 xícara (chá) de amendoim torrado sem sal (45g)

Modo de Preparo

Deixe a carne de soja de molho em água quente com o caldo de galinha dissolvido, por 10 minutos para hidratar. Escorra e esprema. Corte cada pedaço de carne em duas partes. Em uma frigideira grande aqueça o óleo e refogue a cebola e o pimentão, adicione a carne de soja e misture bem. Dissolva o amido de milho no molho de soja e adicione ao refogado. Refogue por 2 minutos, desligue o fogo e misture os amendoins.

Dica

- Utilize pimentões coloridos para obter um prato ainda mais bonito.
- Os amendoins podem ser substituídos pelo salgadinho de soja.
(ver página 37)



Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 80g

Valor calórico da porção: 139 kcal

TOFU COM CARNE MOÍDA E MOYASHI

Ingredientes

2 xícaras (chá) de broto de feijão (moyashi)
1 colher (sopa) de óleo (15ml)
1 dente de alho amassado (3g)
1 colher (sopa) de cebola picada (10g)
1 xícara (chá) de carne moída (200g)
1 colher (café) de gengibre ralado
1 ½ xícara (chá) de queijo de soja (tofu) - (300g)
1/4 xícara (chá) de molho de soja (50ml)
1 colher (sopa) de amido de milho (15g)
1/4 xícara (chá) de água filtrada (50ml)

Modo de Preparo

Lave o moyashi em água corrente. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho e a cebola. Acrescente a carne moída e o gengibre e deixe refogar. Adicione o moyashi, mexa e deixe cozinhar por 3 minutos. Junte o queijo de soja (tofu) cortado em cubos, o molho de soja com o amido de milho dissolvido na água e mexa por 3 minutos ou até formar um caldo grosso. Sirva quente.



Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 80g

Valor calórico da porção: 86 kcal

Referências Bibliográficas

CLAPAUCH, R. et al. Fitoestrógenos: Posicionamento do departamento de endocrinologia feminina da sociedade brasileira de endocrinologia e metabologia. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia**, v. 46, n. 6, dez. 2002.

ESTEVES, E. A.; MONTEIRO, J. B. R. Efeitos benéficos das isoflavonas de soja em doenças crônicas. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, n. 1, jan./abr. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 15 jan. 2007.

FERNANDES, I. C. et al. Valor da soja na prevenção e tratamento de patologias crônicas. **Jornal Brasileiro de Medicina**, v. 81, n. 1, p. 79-88, jul. 2001.

MORAIS, A. A. C. et al. Otimização do uso da soja. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, Vitória, v.15, p. 350-357, 2000.

MORAIS, A. A. C.; SILVA, A. L. Valor nutritivo e funcional da soja. _____, _____, v.15, p. 306-315, 2000.

NAHÁS, E. A. P. et al. Efeitos da isoflavona sobre os sintomas climatérios e o perfil lipídico na mulher em menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Botucatu, v. 25, n. 5, 2003.

SALGADO, J. M. et al. Impacto dos alimentos funcionais para a saúde. **Revista Nutrição em Pauta**, n. 48, p. 10-17, maio/jun. 2001.

TAVARES, G. M. et al. A soja como alimento funcional na prevenção do câncer. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, Vitória, v.15, p. 321-325, 2000.

TOSE, H. et al. Valor da soja como alimento funcional nas doenças cardiovasculares ateroscleróticas. _____, _____, v.15, p. 316-320, 2000.

Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

Equipe de Elaboração

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Adriana Carnevali Rinaldi Ferrari - Nutricionista

Ana Carolina Enciso de Sá - Nutricionista

Andreia Satiko Kinchoku - Nutricionista

Etelma M. M. Rosa Lopes - Nutricionista

Kátia de Souza - Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Débora Pereira da Silva - Auxiliar de Serviço

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

Erica Fernanda Gonçalves de Oliveira - Estagiária de Nutrição

Juliana Valle Coca Moralis - Estagiária de Nutrição

Centro de Informações Técnicas

Ana Paula Rodrigues Moraes - Projeto Gráfico

Ricardo de Oliveira Macimiano - Coordenação Gráfica e Foto da Capa

Fotografias

Etelma M. Mendes Rosa Lopes - Produção

Fernando Marques Duque - Assistente

Janaina de Oliveira Costa - Assistente

Luiz Fernando Sodré - Colaboração

Milene G. Massaro Raimundo - Produção

Ricardo de Oliveira Macimiano - Foto da Capa

O Governo do Estado de São Paulo, visando a educação, a geração de renda, a capacitação e a conscientização da população no que tange à segurança alimentar, proporciona fácil acesso a informações, através de publicações, cursos e meios de comunicação.

A Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, por meio da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (CODEAGRO) disponibiliza nesta publicação receitas desenvolvidas e testadas na Cozinha Experimental do Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - CESANS.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
Secretaria de Agricultura e Abastecimento