

# Delícias da Soja



## CURSO 1

**Bolinho de soja**

**Almondega de soja**

**Torta de legumes**

**Patê de soja**

**Farofa nutritiva de soja**

**Autor: Fernando Cascardo**

E-mail: [gastronomia.arte@gmail.com](mailto:gastronomia.arte@gmail.com)

Web: <http://spaces.msn.com/consultoria-gastronomia>

Realização:



[www.GuiaVegano.com.br](http://www.GuiaVegano.com.br)

Apoio:



**PAPELARIA  
CHROMOS**

FONE: (35) 3471-3701

**Índice:**

<b>Informação nutricional .....</b>	<b>3</b>
<b>Bolinho de soja.....</b>	<b>5</b>
<b>Almondega de soja.....</b>	<b>5</b>
<b>Patê de soja.....</b>	<b>6</b>
<b>Farofa nutritiva de soja.....</b>	<b>6</b>
<b>Torta de legumes.....</b>	<b>6</b>

## Soja

A soja vem, gradativamente, ganhando espaço na culinária brasileira.

Os seus valores nutricionais fazem com que os nutricionistas a prescrevam cada vez mais.

A soja contém, em 100 gramas de grão seco:

416 quilocalorias;

**36,5 g de proteína;**

277 mg de cálcio;

15,7 mg de ferro;

4,9 mg de zinco.

Se compararmos o seu valor nutricional com a carne de boi, podemos ter idéia do quanto esse grão é rico.

Os valores nutricionais de 100 gramas de filé mignon sem gordura grelhado são:

220 quilocalorias;

**33 gramas de proteína;**

04 mg de cálcio;

2,9 mg de ferro;

4,1 mg de zinco.

Na soja, assim como em outros vegetais, como couve, mostarda, repolho e batata-doce existem compostos que podem dificultar a incorporação do iodo na glândula tireóide, o que favoreceria o surgimento de bócio. No entanto os estudos demonstram que isso só é preocupante se a pessoa tem carência de iodo, o que é raro na nossa população, já que a legislação brasileira (ANVISA) impõe a adição de iodo ao sal destinado ao consumo humano (inclusive no marinho integral).

A soja tem sido associada com benefícios relativos ao tratamento de mulheres na menopausa. Esse efeito é atribuído aos hormônios vegetais (fitoestrógenos) presentes na soja. O papel desses hormônios na reposição do hormônio humano (que se reduz na menopausa) parece surtir efeito quando utiliza-se uma quantidade de soja diária capaz de fornecer no mínimo 25 gramas da proteína de soja, ou seja, quase 70 gramas do grão de soja por dia.

Vale a pena ressaltar que esses fitoestrógenos são mais de 10.000 vezes menos potentes do que os hormônios produzidos pelo organismo feminino.

A presença de substâncias como os isoflavonóides da soja proporcionam mais efeitos benéficos ao organismo humano. Alguns desses efeitos são:

- redução do risco de doenças cardiovasculares;
- redução do nível do colesterol ruim (LDL) com aumento do colesterol bom (HDL);
- efeitos anti-inflamatórios;
- efeitos protetores contra o câncer de mama e de intestino grosso.

**A qualidade da proteína da soja é classificada como sendo de ótima qualidade, comparável à proteína de origem animal.**

Dr. Eric Slywitch

Médico, coordenador do departamento científico da Sociedade Vegetariana Brasileira. Especialista em nutrologia (ABRAN) e nutrição enteral e parenteral (SBNPE). Pós graduado em nutrição clínica (GANEP). Especialista em nutrição vegetariana.

Mais informações sobre nutrição veja:

[www.guiavegano.com.br/nutricao](http://www.guiavegano.com.br/nutricao)

[www.svb.org.br/folhetos](http://www.svb.org.br/folhetos)

## Receitas:

### Bolinhos de soja

#### Ingredientes:

02 xícaras de soja cozida  
03 xícaras de arroz  
01 a 02 colheres de sopa rasa de farinha de trigo  
01 colher café de fermento químico  
Alho porro, orégano e salsinha a gosto.  
Sal a gosto

#### Modo de preparo:

Triturar o arroz levemente com o mix ou liquidificador



Juntar a soja e demais ingredientes, misturando.



Fritar em óleo quente até dourar





## Almôndega de soja

### Ingredientes:

200gr de PVT ( proteína de soja texturizada) já hidratado.  
Um maço de salsa e cebolinha picada  
01 cebola pequena ralada  
Creme de cebola a gosto  
02 ( em média) colheres de sopa de farinha de trigo  
Tomate seco ( também pode se usar palmito ou azeitonas)

### Modo de preparo:

Ponha a proteína de soja em uma tigela e despeje água morna para hidratar



Junte todos os ingredientes e amasse até dar liga (**exceto o tomate seco**)





Formar bolinhas e rechear com tomate seco



Assar em forno médio por cerca de 30 min.



***Servir com molho de tomate!***



## Patê de soja

### Ingredientes:

01 copo grande de soja cozida ( com cerca de ½ copo do caldo de cozimento)

Azeite

Sal a gosto

01 dente de alho pequeno

Gotas de limão (opcional)

Modo de preparo: Juntar todos os ingredientes (exceto azeite) e bater acrescentando aos poucos o azeite até dar o ponto.



Deixar descansar na geladeira



**Sirva com pão integral, você também pode enriquecer o patê batendo um pouco de cheiro verde ou orégano junto. Na verdade a receita é para a pasta básica, você poderá inventar varios sabores usando sua imaginação.**

## Farofa nutritiva de soja

### Ingredientes:

02 xícaras de farinha de milho e de mandioca flocada  
01 xícara de soja torrada  
Cheiro verde picado a gosto  
Alho porró  
Sal a gosto  
Azeite a gosto  
½ xícara de amendoim torrado  
02 dentes de alho fatiado e torrado ( cebola também pode ser usada)

### Modo de preparo:



Do alho porró deve ser aproveitado apenas o caule e as raízes, as folhas devem ser jogadas fora ou usadas como decoração.





Juntar todos os ingredientes (exceto azeite), misturar bem e delicadamente e regar com azeite a gosto.





Acrescente coco ralado



Acrescente o alho que foi dourado no azeite



Acrescente o cheiro verde picado



Doure a cebola no azeite



Acrescente a cebola e misture bem



Farofa pronta



## Torta de legumes:

### Ingredientes:

05 xícaras de PVT já hidratado e com tempero a gosto  
Cerca de 150gr. de Vagem, cenoura, brócolis – todos picados e pré-cozidos.  
Cheiro verde, alho porro a gosto, picados.  
Azeite a gosto

### Modo de preparo:



Cubra com papel celofane para evitar que a massa resseque muito, asse com o papel os primeiros 30 minutos de forno, após este tempo retire o papel e retorne a assadeira ao forno até dourar.



Sirva com arroz integral e uma bela salada. Bon appeti!