

MANUAL DE COCINA

Recetas a base **de soja**



Lic. Carolina Bravard R.

Nutricionista. Especialista en Gastronomía y Alta cocina



CAMARA PARAGUAYA DE EXPORTADORES Y COMERCIALIZADORES DE CEREALES Y OLEAGINOSAS

Sumario



Pags

3	INTRODUCCIÓN
3	FUNDAMENTOS
4	UN POCO DE HISTORIA
5	VALOR NUTRICIONAL DE LA SOJA
8	PROPIEDADES DE LA SOJA
11	PRODUCTOS DERIVADOS
	RECETARIO
13	BEBIDAS
14	ADEREZOS
16	PLATOS PRINCIPALES
24	RECETAS RÁPIDAS
28	PLATOS TÍPICOS
32	PANIFICADOS
33	POSTRES
38	RECETAS VARIAS A BASE DE SOJA

Presidente

Sr. José Berea - Comisión RSE - Miembro

Directores Titulares

Vicepresidente: Ing. Agr. Omar Larré

Secretario: Ing. Agr. Wilfrido Hempel

Tesorero: Dr. Tomás Alonso

Prosecretario: Ing. Agr. Hugo Pastore

Protesorero: Sr. Nelson Raimondi

Director: Sr. Romualdo Zocche

Director: Ing. Agr. Eloy Boggino - Comisión RSE - Miembro

Director: Sr. José Vergara

Directores Suplentes

Lic. José Bogarín - Comisión RSE - Miembro

Dr. Eitel Krohn - Comisión RSE - Responsable

Sr. Rogerio Butzen

Sr. Gabriel Ramos

Esc. José Luis Manzoni

Síndico Titular: Ing. César Jure Yunis

Síndico Suplente: Lic. Jorge Heisecke
Comisión SER – Miembro

Asesor Jurídico: Dr. Oscar A. Mersán

Asesor Agrícola: Ing. Agr. Luis Enrique Cubilla

Asesora en Comercio Exterior: Lic. Sonia Tomassone

Gerente: Sr. Ignacio Santiviago
Comisión RSE - Coordinador

Coord. De Transporte: Lic. Carlos Rendano.

Trabajadora Social: Lic. Antonina López Melgarejo

Asesor: Ing. Enrique Bordón

Programa "Nutrición con Soja" Tecnología de Alimentos.

Responsable de la presente publicación:

Comisión de Responsabilidad Social (RSE) de CAPECO.

INTRODUCCIÓN

La soja es una legumbre de ciclo anual, de porte erguido, que alcanza entre 0,50 y 1,5 metros de altura. Posee hojas grandes, trifoliadas y pubescentes. Su nombre científico es *Glycine Max* (L.), pertenece a la familia de las Papilionáceas (Fabáceas) y en otros países se la conoce popularmente como “soya” (Portugal, Francia e Inglaterra), soia (Italia) y sojabohne (Alemania). Sus flores se ubican en las axilas de las hojas, son pequeñas, de color blanco-amarillento o azul-violáceo y se encuentran agrupadas en inflorescencias.

Esta planta herbácea posee vainas cortas, que contienen en su interior entre uno y cuatro granos oleaginosos (con un 20% de aceite), con distintas variaciones de color: amarillo o negro, aunque existen otras especies con semillas de color verde o castaño. Al igual que las leguminosas, la soja puede capturar del suelo todo el nitrógeno que necesita porque posee nódulos en los que se desarrollan bacterias fijadoras del nitrógeno atmosférico (*Rhizobium japonicum*)¹.

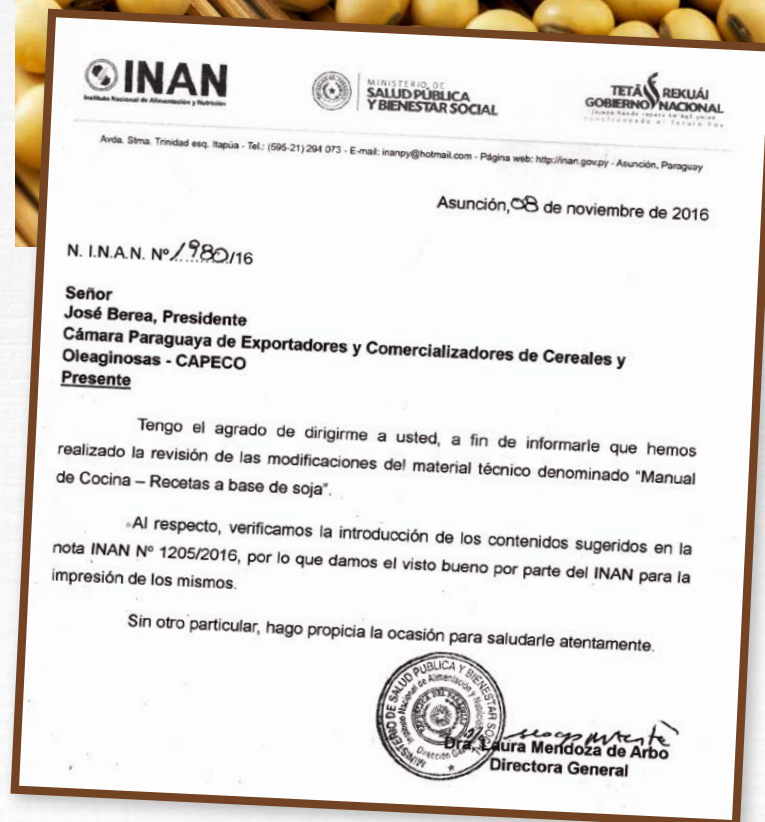
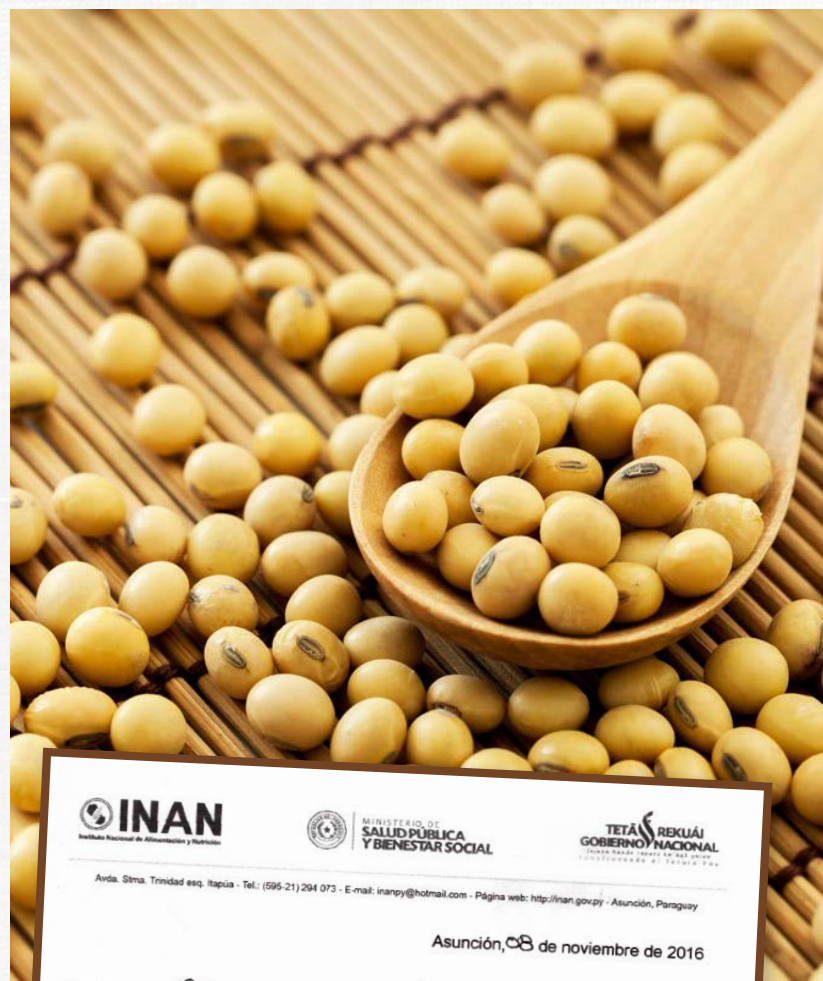
FUNDAMENTOS

Este material surge a raíz de un proyecto realizado inicialmente en el año 2004 en el “CENTRO DE CAPACITACIÓN PARA LA FAMILIA, CASA DE LA MUJER” de Zeballos Cué, dependiente del Instituto de bienestar Social del Ministerio de Salud Pública y bienestar Social Cué, cuando llegó la Vaca Mecánica para el bien de la comunidad ya que mediante ese equipamiento pueden obtener materia prima para producir diversos alimentos, con esto se realiza la capacitación de 22 alumnos por medio de talleres de cocina en base a la soja a fin de que estos se conviertan en agentes multiplicadores para aumentar el alcance a más familias.

La idea principal de este proyecto es la de generar un nuevo hábito alimentario que incorpore la soja como alimento en la dieta diaria de una persona, contribuyendo además a un alivio económico en las familias beneficiarias quienes accederán a un alimento nutritivo y sumamente versátil.

OBJETIVO GENERAL

Incorporar la soja como un nuevo hábito en el consumo de alimentos para la población a través de la capacitación y de la difusión de sus valores nutritivos así como también las técnicas adecuadas de preparación de las más variadas opciones.



Aprobación de la INAN



OBJETIVOS ESPECIFICOS

El objetivo de este recetario es proponer una amplia variedad de deliciosas recetas que permitan integrar la elaboración de materia prima y utilización de la misma para beneficio de las familias de la comunidad en una dieta lo más atractiva posible.

- » Dar conocimiento de este proyecto a instituciones y personas en general que puedan realizar de alguna manera un aporte.
- » Fomentar la educación alimentaria y nutricional.
- » Organizar los roles de cada integrante del proyecto.
- » Realizar cursos de capacitación teórico-prácticos en hospitales, centros vecinales, establecimientos, educativos, centros de salud y comedores infantiles.
- » Visitas periódicas de seguimiento a los fines de reforzar la capacitación.
- » Evaluar y monitorear las actividades en términos de resultados.
- » Legar un material didáctico que pueda ser utilizado en diversos proyectos o simplemente como material educativo de la CAPECO.

UN POCO DE HISTORIA

La soja, originaria del norte y centro de China, ha sido y continúa siendo un alimento milenario de los pueblos de Oriente. Hacia el año 3000 A.C. los chinos ya la consideraban una de las cinco semillas sagradas junto con el arroz, el trigo, la cebada y el mijo.

En la India se promocionó su consumo a partir de 1735 y en el continente europeo se plantaron las primeras semillas provenientes de China en 1740 en Francia. Veinticinco años más tarde, en 1765, se introdujo desde China y vía Londres en el continente americano, en Georgia, Estados Unidos.

Los japoneses tomaron contacto con este cultivo después de la guerra chino-japonesa (1894-1895) y comenzaron a importar tortas de aceite de soja para usarlas como fertilizantes. En la cultura nipona se difundió la idea: "El que tiene soja, posee carne, leche y huevo", en referencia directa a las múltiples propiedades de la oleaginosa. Sin embargo, la expansión a gran escala de la soja se efectuó en la cuarta década del siglo XX en Estados Unidos: desde 1954 y hasta la actualidad, lidera la producción mundial con unas 80 millones de toneladas.

El segundo productor internacional es Brasil, donde fue introducida en 1882, pero su gran difusión se inició a principios del 1900 y la producción comercial comenzó en la década de los años cuarenta. Hoy produce un volumen que ronda las 55 millones de toneladas.

Los primeros cultivos de soja en la Argentina se hicieron en 1862, pero en aquellos años no encontraron eco en los productores agrícolas. En 1925 el entonces ministro de Agricultura, Tomás Le Bretón, introdujo nuevas semillas desde Europa y trató de difundir su cultivo, conocido en esa época entre los agrónomos del Ministerio como "arveja peluda" o "soja hispida"².

Cincuenta años atrás todavía no se tenía noción en el país del potencial económico y nutritivo de esta oleaginosa, y el desconocimiento sobre cómo lograr una cosecha exitosa hizo que los fracasos se acumularan, a tal punto que llegó a considerar a la soja como "cultivo tabú".

EVOLUCIÓN DE LA SOJA EN PARAGUAY

El cultivo de la soja en Paraguay se remonta a la década de 1960, surgió como un cultivo de rotación para el trigo cuya siembra había sido fuertemente impulsada desde el gobierno con generosos planes de financiación, en busca de obtener el autoabastecimiento de ese cereal que hasta entonces era casi totalmente importado.

A partir de la década del 70 la soja experimentó un fuerte impulso, estimulado por una coyuntura favorable de los precios internacionales y por los óptimos resultados de los cultivos realizados en el país, especialmente en Itapúa, Alto Paraná y Canindeyú.

El aporte de los inmigrantes fue fundamental en esa etapa para la difusión del cultivo y la incorporación de tecnologías que renovaron la agricultura tradicional Paraguaya.

Al mismo tiempo la cuantiosa inversión en instalaciones de unidades de procesamiento y almacenamiento (silos), así como la habilitación de corredores de exportación para la soja paraguaya, por vía terrestre y fluvial, superaron exitosamente las barreras impuestas por la condición mediterránea del país.

El novedoso cultivo arrojó resultados mejores de este lado de la frontera y desde entonces la soja no dejó de expandirse en el Paraguay¹⁴.

En nuestro país, la soja se convirtió en uno de los pilares de la economía cultivándose una extensión de 3.400.000 has de cultivo, con una producción que está superando las 9 millones de toneladas., de las cuales se exportan en estado natural 5.500.000 toneladas y se industrializan 3.500.000 toneladas.

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOJA

El valor nutricional de los alimentos y sus productos derivados está dado por la cantidad y calidad de sus nutrientes, que son sustancias digeribles y asimilables por el organismo.

Dentro de ellos, los nutrientes esenciales son aquellos que el organismo no sintetiza y, por lo tanto, tienen que ser aportados por los alimentos.

Un anti nutriente es un compuesto que disminuye el aprovechamiento de los nutrientes, fundamentalmente de los esenciales.

Los nutrientes contribuyen a cubrir las necesidades energéticas, de materia para cubrir la síntesis de tejidos y para la regulación en el metabolismo del organismo. La soja es una importante fuente de proteínas y aceite y, por lo tanto, un alimento con alto valor nutricional. La composición del grano es, en promedio, 36,5% de proteínas; 20% de lípidos; 30% de hidratos; 9% de fibra alimentaria; 8,5% de agua; y 5% de cenizas. Posee proteínas de alta calidad, en comparación con otros alimentos de origen vegetal.

Durante la preparación culinaria, se puede mejorar el valor nutritivo de la proteína de las legumbres, ya que el calor inactiva a los inhibidores de las proteasas y produce cambios estructurales en la proteína, que facilitan la accesibilidad de las enzimas digestivas, y favorecen la proteólisis a nivel intestinal y la correspondiente absorción de los principios nitrogenados.

Además se debe tener en cuenta que el grano de soja contiene factores tóxicos denominados anti nutrientes. Para disminuir sus efectos, la soja y sus productos deben someterse a un efecto térmico adecuado.

El valor nutritivo de la proteína de las legumbres se puede mejorar durante el proceso de preparación culinaria, mediante la suplementación proteica de la dieta. Así, la combinación de las legumbres con alimentos ricos en aminoácidos azufrados, como, por ejemplo, los cereales, constituye una práctica que incrementa la calidad nutritiva de la proteína de la dieta hasta valores similares al de las proteínas de origen animal.

SUS NUTRIENTES: AMINOÁCIDOS ESENCIALES

El contenido de proteína bruta de las legumbres oscila entre un 20 y un 35%, aunque hay variedades de semillas que pueden presentar un contenido superior. No obstante, se sobreestima el contenido de proteínas existentes en las legumbres, al presentar estas semillas una alta proporción de nitrógeno no proteico que se cuantifica dentro de la proteína bruta o proteína total.

Las proteínas de las leguminosas se clasifican como: proteínas de reserva o globulinas, que constituyen la mayor proporción y se encuentran en los órganos proteicos, y proteínas funcionales y estructurales, que son las albúminas y glutelinas.

Casi todas las proteínas de las leguminosas contienen un 70% de globulina, un 10-20% de albúmina y un 10-20% de glutelina.

Las legumbres son buena fuente de proteínas en la alimentación humana, ya que constituyen un gran aporte de componentes nitrogenados en la dieta de los países en vías de desarrollo.

Sin embargo, su valor nutricional es pobre comparado con las proteínas de origen animal debido a los siguientes factores:

- » La proteína de las leguminosas es limitante en su contenido en aminoácidos azufrados (metionina y cisteína).
- » La estructura cuaternaria de las proteínas es más compacta y dificulta la acción de las enzimas digestivas.
- » La presencia de inhibidores de las proteasas inhiben la actividad de la proteasas digestivas. Todos estos factores determinan la menor digestibilidad de la proteína de las leguminosas en estudios in vivo e in vitro, con valores de digestibilidad significativamente inferiores a las proteínas de origen animal 4

La calidad del grano de soja destinado a la elaboración de alimentos está relacionada con su contenido de aceite y proteína. La concentración relativa de nitrógeno y azufre en el grano, determina el valor nutricional de la proteína.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100 GR DE SOJA

Kcal	H de C	Prot	Lip	Col	Ca	Fe	P	K	Na	A (UI)	A (ug)	Vit D	Vit K	Vit C
403.0	33.5	34.1	17.7	S/D	226.0	8.40	554.00	1677.00	5.00	80.0	S/D	S/D	S/D	S/D

S/D = Sin Datos



La concentración proteica de la soja es la mayor de todas las legumbres. Pero no sólo es importante por la cantidad, sino que también lo es por su calidad.

Por lo general, las proteínas provenientes de los alimentos de origen vegetal tienen un bajo contenido de aminoácidos sulfurados (metionina y cisteína). La soja, en cambio, contiene estos aminoácidos en cantidad suficiente para satisfacer los requerimientos del adulto normal⁵.

HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono de la soja se clasifican en solubles e insolubles. Los solubles son mayoritariamente oligosacáridos: rafinosa, estaquiosa y verbascosa; y polisacáridos solubles, que comprende la fibra soluble (principalmente pectinas). Los carbohidratos insolubles son hemicelulosa, celulosa, lignina, pectinas insolubles y otros polisacáridos no digeribles, por lo que constituyen la fibra dietaria insoluble de la soja.

La soja aporta 9% de fibra alimentaria, que principalmente consiste en lignina, celulosa y hemicelulosa (arabinogalactanos). La cáscara de la soja contiene la mayoría de la fibra del grano (87%).

Efectos prebióticos de la soja en el organismo

1. Incrementa la población de bifidobacterias en el colon, lo cual contribuye a suprimir el efecto de las bacterias con actividad putrefacta.
2. Disminuye los metabolitos tóxicos y enzimas perjudiciales para el organismo.
3. Previene la diarrea patogénica y autógena por el mecanismo antagonista de bifidobacterias en el colon.
4. Previene la constipación, dada su producción de altos niveles de ácidos grasos de cadena corta.
5. Tiene una función de protección hepática al reducir los metabolitos tóxicos.
6. Reduce la presión sanguínea.
7. Tiene efectos anticancerígenos.
8. Produce nutrientes adecuados para el trofismo del colonocito, ya que aumenta la actividad de las bifidobacterias.

LÍPIDOS

El aceite de soja es rico en ácidos grasos poli-insaturados: tiene un alto nivel de insaturación. Además, se destaca por su elevado contenido linoleico (51%), un ácido esencial que no produce el cuerpo humano.

Aproximadamente el 1,5 al 2,5% de los lípidos presentes en la soja, se encuentra en forma de lecitina. Ésta tiene una función de emulsionante al

incorporarse a formulaciones de alimentos.

Otro compuesto de interés en la fracción lipídica de la soja son los tocoferoles, los cuales actúan como antioxidantes naturales y tienen funciones de vitamina E.

A escala industrial se utilizan para retardar la aparición de rancidez en alimentos ricos en grasas⁸.

VITAMINAS Y MINERALES

Los minerales y las vitaminas son micronutrientes esenciales que cumplen funciones regulatorias del metabolismo corporal. La soja contiene una amplia gama de minerales (Calcio, Hierro, Cobre, Fósforo y Zinc) que se refleja, a su vez, en un alto valor de cenizas (5 al 6%). Sin embargo, la biodisponibilidad de estos micronutrientes se ve disminuida por la presencia de fitatos (que en este proceso actúan como antinutrientes).

Esta desventaja se ve notablemente eliminada en alimentos de soja fermentados o fortificados con minerales.

Las vitaminas que componen la soja son, fundamentalmente: Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Piridoxina (B6), Niacina, Ácido Pantoténico, Biotina, Ácido Fólico, caroteno (provit-A), Inositol, Colina y Ácido ascórbico (vit-C).

ISOFLAVONAS

Las isoflavonas forman parte de una subclase de un grupo mayor de fitoquímicos, llamados flavonoides que se hallan en una gran variedad de vegetales, especialmente en la soja.

Sus beneficios están dados por sus diferentes mecanismos de acción:

Acción sobre el receptor estrogénico.

Acción antioxidante.

Acción inhibitoria de enzimas que intervienen en la replicación celular.

ALÉRGENOS

La alergia alimentaria es una reacción de hipersensibilidad iniciada por el sistema inmunitario y que se produce tras el consumo de determinados alimentos. Los alérgenos responsables de estas reacciones son de naturaleza proteica, y la reacción se asocia a un grupo determinado de aminoácidos.

Los síntomas que pueden resultar de una alergia alimentaria pueden ser sistémicos (reacción de anafilaxia), gastrointestinales (salivación, picor, náuseas, vómito, dolor abdominal y diarrea), respiratorios (rinitis, asma y edema de glotis) y cutáneos (prurito, eritema, urticaria, edemas, eczemas y conjuntivitis).



Entre las legumbres, la soja y el maní están considerados como alimentos alergénicos, pudiendo producir reacciones anafilácticas, que pueden producir reacciones de diferentes grados de gravedad según la sensibilidad de cada persona a sus proteínas.

Los alérgenos de las leguminosas pueden modificarse durante la preparación culinaria o el tratamiento tecnológico. El cocinado puede modificar el aminoácido responsable de la reacción alérgica y reducir así la alergenicidad, aunque también puede conducir a la formación de alérgenos que no estuvieran inicialmente presentes en el alimento crudo.

El tratamiento enzimático, que se aplica en la soja, reduce la presencia de alérgenos, obteniendo una proteína de soja hidrolizada, que es destinada a la elaboración de alimentos especiales, como, por ejemplo, la leche de soja hidrolizada, en aquellos casos en los que exista sensibilidad a la proteína nativa. Los aceites obtenidos de las oleoleguminosas por presión en frío también pueden presentar una cantidad de proteína suficiente para producir la reacción alérgica, mientras que en los aceites refinados se consigue una importante reducción del alérgeno.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE LEGUMBRES EN EL PARAGUAY

La Guía Alimentaria es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre los requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita la selección de una alimentación saludable.

Se representa con la Olla Nutricional, que está dividida en niveles de mayor a menor tamaño, donde se ubican los grupos de alimentos, teniendo en cuenta los principios básicos de variedad, moderación y proporcionalidad.

En la base se sitúan los cereales, tubérculos y derivados, seguido por las frutas y verduras, a continuación se ubica el grupo de carnes, legumbres secas y huevo, situándose también al mismo nivel la leche y derivados, por último el grupo de azúcares y mieles y el grupo de aceites y grasas.

La guía número uno recomienda: Para una alimentación saludable consuma todos los días un poco de los 7 grupos de alimentos de la olla nutricional. De esta manera se estaría proporcionando al organismo todos los nutrientes necesarios a fin de que pueda cumplir con todas sus funciones.

Específicamente en la guía número 4 se recomienda el consumo de legumbres secas en combinación con cereales dos veces por semana porque juntos alimentan mejor, se complementan y aportan proteínas de buena calidad que pueden reemplazar a las carnes.

No obstante, la soja es un buen recurso para complementar la alimentación, no como alimento único sino considerándolo como un alimento más para poder lograr una alimentación variada, completa y nutricionalmente adecuada, es decir, que no puede ser empleada como un alimento base o mayoritario en la dieta.



FIBRA ALIMENTARIA. ENTREVISTA A EXPERTO DE LA FAO.

Las legumbres contienen muchos nutrientes, uno de los más importantes de ellos es la fibra. ¿Puede explicar algunos de los beneficios para la salud de una dieta rica en fibra?

Cuando alguien tiene una dieta alta en fibra puede prevenir la obesidad, sobre todo cuando también hace deporte u otra actividad física. Los estudios sugieren que una de las razones de que la diabetes tipo 2 fuera relativamente rara en zonas rurales de África hace 40 años era que la gente seguía una dieta que alta en fibra. Estudios más recientes en los Estados Unidos también indican que las dietas con alto contenido en fibra reducen las probabilidades de desarrollar diabetes. El consumo de alimentos como legumbres, que son ricas en fibra, puede ayudar a reducir la glucosa en sangre y los niveles de insulina, que es crucial para las personas que diabéticas o pre diabéticas.

Muchos estudios indican que las dietas ricas en fibra pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y reducir la presión arterial. Una de las maneras en que esto funciona es porque muchos tipos de fibra reducen los niveles de colesterol LDL (el colesterol "malo") en la sangre de una persona, que a su vez reduce su riesgo de enfermedades del corazón. Hay muchos otros beneficios para la salud de una dieta rica en fibra, incluyendo algunos indicios de que puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer y puede proteger de la caries dental.

En las poblaciones que están en una transición desde dietas tradicionales que son altas en fibra (por ejemplo, la dieta mediterránea) hacia dietas bajas en fibra, se están generando un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles.

¿Cómo encajan las legumbres en las recomendaciones de la OMS para una dieta saludable?

La OMS y la FAO recomiendan consumir al menos 400 g de frutas y verduras al día, incluyendo legumbre y otras verduras. Esto es equivalente a consumir aproximadamente 25 g de fibra dietética por día. En los últimos años, el consumo de legumbres ha bajado de aproximadamente 10 kg por persona al año en los años 60 a los niveles actuales, poco más de 6 kg por persona al año, y la gente no está comiendo la cantidad recomendada de fibra. Aumentar el consumo de legumbres y otras verduras puede mejorar la calidad de la dieta de las personas y su salud en general. Una de las maneras en que los gobiernos pueden fomentar esto es mediante la

publicación de directrices dietéticas basadas en los alimentos, pero los alimentos específicos aceptables para la población dependerán de la cultura y el contexto de cada país o región.

PROPIEDADES DE LA SOJA

El jugo de soja es una proteína vegetal de gran calidad nutritiva la cual se obtiene del remojo, trituración, cocción y filtrado de las semillas de soja.

Sus propiedades beneficiosas en:

Irregularidades Hormonales: Es rica en fitoestrógenos, que son compuestos similares a las hormonas del cuerpo femenino. Por lo tanto consumirla diariamente ayuda a prevenir el cáncer de mama, regular la función endocrina, aliviar el síndrome premenstrual, disminuir trastornos menopáusicos como los sofocos, que se producen por el descenso de las hormonas estrogénicas protectoras de la mujer, una vez que pasa su etapa fértil.

Colesterol: Comparada con la leche de vaca, la de soja contiene menos grasas saturadas y nada de colesterol. En cambio, sí tiene ácidos que ayudan a reducir el colesterol total y el malo (LDL) que se deposita en las arterias y las bloquea. También contiene lecitina, que también ayuda a evitar que se acumule grasa en las arterias.

Trastornos Digestivos: Es fácil de digerir porque no contiene lactosa, que en quienes son intolerantes a ésta, causa malestares como dolor abdominal, diarrea, distensión digestiva y flatulencia.

Osteoporosis: Ayuda a prevenir la desmineralización de tus huesos. Pero es muy importante que busques una marca de leche de soja que esté enriquecida con calcio y vitaminas.

Obesidad: También puedes incluirla en una dieta para adelgazar, ya que tiene las mismas calorías que la leche descremada y es baja en carbohidratos.

Enfermedades Cardiovasculares:

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos aprobó recientemente un documento relacionando el consumo de proteína de soja con la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardíacas. De hecho, la FDA recomienda actualmente el consumo de 25 g/día de proteína de soja como parte de una dieta baja en grasas saturadas para la reducción del colesterol. Se estima que el consumo de esta cantidad de soja puede producir una disminución de hasta un 8% del LDL-colesterol en pacientes que tienen altos niveles de colesterol, mientras que no tiene efectos adversos en personas con niveles normales de colesterol. Asociaciones

comolaAsociaciónAmericana del Corazón (American Heart Association, AHA) han reconocido también el efecto de la soja en la prevención de la enfermedad cardiaca. Las proteínas de origen vegetal muestran frecuentemente efectos hipocolesterolemiantes en comparación con las proteínas animales. La soja es una de las fuentes proteicas vegetales con un efecto más claro en este sentido. Es más, su efecto se produce sólo sobre el LDL-colesterol y no sobre el HDL, por lo que se produce un incremento relativo del HDL-colesterol ("colesterol bueno"). Además, la soja disminuye la oxidación de las LDL, mejora la reactividad vascular y disminuye los niveles de

triglicéridos. En algunos trabajos se ha atribuido al menos parte del efecto hipocolesterolemiantes a dos proteínas, denominadas globulinas 11S y 7S, presentes en los preparados de proteínas de soja. No obstante, gran cantidad de estudios demuestran que las isoflavonas presentes en los preparados de proteínas de soja (genisteína, daizeína y gliciteína) son las principales responsables del efecto de los preparados de soja sobre el colesterol. Por último, se ha descrito recientemente que las proteínas de soja, en colaboración con los ácidos grasos de la serie n-3 u -3, pueden tener un efecto protector frente a la osteoporosis.

COMPARACIÓN DE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL CON OTRAS LEGUMBRES

Componentes	Porotos	Arvejas	Lentejas	Garbanzos	Soja
Fibra dietética (%)	18,4	16,6	10,6	10,7	20,9
Proteínas (%)	21,3	22,9	23,5	22,7	36,9
Grasa (%)	1,6	1,4	1,4	3	18,1
Hidratos de carbono (%)	47,8	56,7	50,8	54,6	6,1
Minerales (%)	4,0	2,7	3,2	3,0	4,7
Agua (%)	11,6	11,0	11,8	8	8,5
Valor energético (kcal/100 g)	301	342	321	337	357
Ca (mg/100 g)	106	51	74	145	257
Fe (mg/100 g)	6,1	5,0	6,9	6,7	8,6
K (mg/100 g)	1.310	930	810	-	1.740
Mg (mg/100 g)	132	116	77	160	247
P (mg/100 g)	429	378	412	-	591
Vitamina B1 (mg/100 g)	0,46	0,76	0,43	0,4	0,99
Vitamina B2 (mg/100 g)	0,16	0,27	0,26	0,15	0,52
Vitamina B6 (mg/100 g)	0,28	0,06	0,60	-	1,19
Carotenos (mg/100 g)	0,40	0,08	0,10	-	0,38
Niacina (mg/100 g)	2,10	2,80	2,20	4,3	2,51
Ácido pantoténico (mg/100 g)	0,98	2,10	1,36	-	1,92
Ácido fólico (mg/100 g)	411	33	35	180	-

COMPARACIÓN DE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LA SOJA CON PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

Alimento	Unidad	Kcal	H de C	Prot	Lip	Ca	Fe	P	K	Na	A (UI)
Soja	100g	403.0	33.5	34.1	17.7	226.0	8.40	554.00	1677.00	5.00	80.0
Leche entera	100mL	58.2	4.8	3.0	3.0	110.0	S/D	85.00	S/D	S/D	250.0
Carne Vacuna	100g	390.0	0.0	14.8	36.2	8.0	2.20	136.00	355.00	65.00	70.0
Pollo sin piel	100g	117.0	0.0	23.4	1.9	11.0	1.10	218.00	320.00	50.00	60.0
Huevo de gallina	100g	163.0	0.9	12.9	11.5	54.0	2.30	205.00	129.00	122.00	1180.0
Porotos	100g	340.0	61.3	22.3	1.6	144.0	7.80	425.00	1196.00	19.00	0.0
Arroz blanco	100g	358.0	78.3	7.0	0.7	8.0	0.90	147.00	S/D	S/D	S/D

Si comparamos un kilo de SOJA con un kilo de cualquier alimento común, veremos que la SOJA contiene más proteínas

La cantidad de proteínas en **1Kg de SOJA es igual a:**

- 2** kg de carne vacuno
- 5** kg de arroz
- 3** kg de porotos comunes
- 5** docenas de huevos
- 11** litros de leche



Es importante saber que consumir una taza de jugo de soja, mal llamado leche de soja, no es lo mismo que beber una taza de leche de vaca, debido a que el jugo de soja no contiene la cantidad de nutrientes necesarios, principalmente de Calcio, para cubrir las necesidades del organismo. Por lo tanto, el jugo de soja no puede reemplazar al consumo de leche.¹²

SOJA Y NIÑOS MENORES

El alto contenido de fibra y fitoestrógenos son positivos para los adultos pero negativos para los

Comparación de nutrientes de 1 taza (200 mL) de leche de vaca y jugo de soja

Componente	Leche de Vaca	Jugo de Soja
Energía	120 Cal	104 Cal
Proteínas	6,44 g	8,96 g
Grasas	6,5 g	3,84 g
Hidratos de Carbono	9,04 g	9,86 g
Calcio (Ca)	226 mg	76 mg
Fósforo (P)	182 mg	110 mg
Hierro (Fe)	0,06 mg	2,2 mg
Sodio (Na)	80 mg	110 mg

niños. El patrón aminoacídico es adecuado para los niños mayores de 2 años y para los adultos pero incompleto para las etapas de crecimiento máximo (durante los primeros años de vida), y para la recuperación de cuadros de desnutrición. Por lo tanto se debe considerar que la soja o jugo bebible de soja está contraindicado para niños menores de dos años.

En relación al jugo bebible de soja, no debe usarse como sustituto de la leche en niños menores de 5 años, debido a que no puede sustituir a la leche ni a sus derivados como queso, yogur, postres, etc..

PRODUCTOS DERIVADOS

Los productos derivados de las legumbres son aquéllos obtenidos a partir de las semillas y que son aptos para alimentación humana o para ser utilizados como ingredientes.

- » **Legumbres mondadas:** aquellas que están desprovistas de la piel. Tienen la ventaja de producir menos flatulencia al reducir la cantidad de fibra dietética y de otros hidratos de carbono fermentables.
- » **Purés de legumbres:** los que se obtienen de la trituración de la semilla completa. Presentan las mismas características que las legumbres de partida.
- » **Harinas de legumbres:** el producto resultante de la molienda de legumbres secas despojadas de la piel, corteza o testa. Esta harina de legumbres se puede utilizar como ingrediente en la elaboración de distintos alimentos, como, por ejemplo, pastas alimenticias y productos de panadería, con la finalidad de incrementar el valor nutritivo, aunque su uso está limitado, ya que normalmente no se puede adicionar más de un 10% por razones de tipo organoléptico.

En el caso de las harinas de soja, pueden presentarse dos tipos, la harina de soja entera y la harina de soja pobre en grasa o parcialmente desengrasada.

- » **Conservas de legumbres:** muchos tipos de legumbres se someten a un proceso de cocinado industrial tras el envasado, ofreciéndose en el mercado como conserva. Este tipo de producto tiene la ventaja de tener una vida comercial larga, a la vez que facilita el uso y consumo de las legumbres secas, al poder consumirse directamente sin cocinado previo.
- » **Jugo de soja:** se obtiene a partir de las semillas de soja, que son molidas con agua y posteriormente calentadas con vapor de agua durante 15-20 minutos, obteniéndose un producto de aspecto lechoso que recibe esta denominación, y que posteriormente se somete a distintos tratamientos tecnológicos (pasteurización o esterilización) y envasados para obtener los productos comerciales. La leche de soja enriquecida con minerales y vitaminas es el principal alimento de los lactantes y niños que no toleran la leche de vaca. El interés nutricional de la soja, por su contenido en ácidos grasos y fitoesteroles y sus efectos beneficiosos para la salud, ha determinado el desarrollo de nuevos productos en la industria alimentaria con una base de leche de soja.
- » **Tofú:** el jugo de soja se precipita lentamente

con sulfato cálcico a 65°C y se forma un gel, el requesón de soja, que se aísla por presión. El tofú tiene una humedad del 88%, y su fracción de materia seca contiene un 55% de proteínas y un 28% de grasa. Este producto constituye una importante fuente de proteína para la dieta en todos los países asiáticos y, sobre todo, en aquellos en los que la dieta es vegetariana.

- » **Proteína de soja:** la proteína de soja se extrae a partir de la harina de soja desengrasada. Para elaborar los concentrados proteicos de soja (72% de proteína), se extraen los componentes solubles de la harina y posteriormente se centrifugan para obtener el concentrado. Los refinados proteicos (95% de proteína) requieren una doble extracción a partir de la harina y una precipitación química para obtener una mayor pureza. Finalmente, se aplica un tratamiento de texturización y la modificación del aroma para obtener la proteína de soja texturizada, que se utiliza en la fabricación de productos cárnicos, alimentos infantiles, productos de panadería, etc.

RECETARIO. Generalidades. Alimentos base.

Generalidades:

El secreto del sabroso gusto de los platos a base de soja tiene su clave en la condimentación adecuada de la preparación.

Como se sabe, la soja tiene un sabor muy característico y dependiendo de cómo se utiliza varía significativamente.

La soja nos brinda una excelente oportunidad de brindar una amplia variedad de sabores en la mesa familiar gracias a su versatilidad¹⁶.

Para que sea más sabrosa se recomienda condimentar idealmente con:



Para platos salados

Cebolla
Locote rojo, amarillo
Ajo
Perejil
Tomate
Albahaca
Nuez moscada
Comino
Orégano
Pimienta
Otros (a gusto)

Para platos dulces

Ralladura de limón
Ralladura de naranja
Vainilla
Canela
Nuez moscada
Clavo de olor
Anís
Coco rallado
Esencia de almendra
Otros (a gusto)



Alimentos Base: Preparación de la materia prima

JUGO DE SOJA: El jugo de SOJA es una bebida elaborada a partir de granos de soja, debido a su aspecto de emulsión blanquecina es comúnmente denominado leche, aunque una denominación más precisa sería jugo o bebida a base de soja. Constituye una alternativa a la leche, debido a su apariencia blanquecina, es de mediana digestión, carece de altos niveles de colesterol y tiene menos grasa que la leche de vaca.

La relación granos de soja / litros de agua para lograr un producto de estas características es de 1 kg granos de soja: 7 litros de agua.

Preparación: Colocar en remojo 1 kilo de soja con 7 litros de agua durante 6 a 8 horas. Escurrir el agua de remojo, descascarar y luego licuar. Hervir el licuado por 20 minutos, y luego colar. Embotellar higiénicamente para almacenar.

COCIDA: como cualquier legumbre, se pone en agua la noche anterior, luego se cocina con verduras o como tú quieras, así cocida también puedes preparar una ensalada.

QUESO DE SOJA O TOFU: se corta la leche de soja y se prensa la parte sólida, también lo venden en los herbolarios ya hecho.

MISO O SALSA DE SOJA: es la soja fermentada, de cualidades nutricionales espectaculares, de venta en los herbolarios.

CARNE DE SOJA: la venden en copos, texturizada, la metes en un poco de agua para ablandarla y se cocina igual que la carne picada, para hacer pasta, canelones, macarrones, o albóndigas (con huevo, pan rallado, ajo y perejil).

BAGAZO DE SOJA: Es el residuo que queda después de exprimir las semillas al obtener el jugo de soja. Se lo conoce también como pasta nutritiva de soja o residuo de soja, y también ocará.

Preparación: Colocar en remojo los porotos de soja por 12 a 18 horas. Luego lavarlos enjuagarlos. Ponerlos a hervir calculando 1 taza de porotos de soja hidratados con 3 tazas de agua. Mantener el hervor por 8 a 12 min y luego colar.

El líquido blanquecino es la llamada "leche de soja" como ya se ha mencionado, a la que se le puede agregar gotas de esencia de vainilla o una pizca de canela molida para saborizarla.

El residuo que queda en el colador es el bagazo de soja o pasta nutritiva, que se puede triturar con el mixer o procesadora y luego usar en otras preparaciones.

También se puede dejar secar y luego combinar con harina de trigo en una proporción de 1 a 3 (una parte de bagazo por tres partes de harina de trigo) para hacer masas de pastelería y pastas.

Recetario

BEBIDAS

Licudo frutal con jugo de soja

Ingredientes:

- » 1 litro de jugo de soja
- » 1 naranja con pulpa
- » 1 banana
- » 1 manzana
- » 3 cucharadas de azúcar o edulcorante (a gusto)
- » 1 sobrecito de Vainilla en polvo (opcional)

Preparación:

- » Colocar el jugo de soja en la licuadora con las frutas.
- » Licuar y colar con un colador fino.
- » Agregar el azúcar o edulcorante y la vainilla.

Observación: se puede utilizar la fruta que se desee.



Cocido quemado con jugo de soja

Ingredientes:

- » ½ litro de jugo de soja
- » ½ litro de Cocido quemado
- » azúcar o edulcorante
- » 1 sobre de anís (opcional)
- » 1 sobre de canela (opcional)
- » cascara de limón o naranja (opcional)

Preparación

- » Preparar el cocido el cocido previamente quemando yerba con azúcar y brasas de carbón prendido
- » Hervir el jugo de soja con los aromatizantes deseados (opcional).
- » Posteriormente servir el cocido con el jugo soja, espolvorear con canela (opcional) y servir bien caliente.



Piña colada o frutilla colada

Ingredientes:

- » 4 tazas de jugo de soja
- » 2 tazas de piña o frutilla (400 gr)
- » 4 cucharadas leche condensada
- » 1 taza de hielo picado

Preparación:

- » Colocar el jugo de soja en la licuadora con la fruta y la leche condensada.
- » Licuar y agregar hielo a gusto.
- » Revisar la consistencia. Si es demasiado líquida, agrega más hielo, si tiene demasiado hielo, agrega más jugo de soja.





Licuada de soja y yogur

Ingredientes:

- » 1 taza de yogur
- » 1 taza de jugo de soja
- » ½ taza de avena instantánea
- » 2 bananas
- » 3 cucharadas de azúcar o edulcorante (a gusto)
- » 1 sobrecito de Vainilla en polvo (opcional)

Preparación:

- » Colocar el jugo de soja en la licuadora con las bananas, la avena y el yogur.
- » Licuar y agregar hielo a gusto.
- » Agregar el azúcar o edulcorante y la vainilla.

Observación: se puede utilizar la fruta que se desee.



Licuada de soja remolacha y zanahoria

Ingredientes:

- » 1 litro de jugo de soja
- » 2 remolachas grandes (300 gr)
- » 3 zanahorias grandes (300 gr)
- » 3 cucharadas de azúcar o edulcorante (a gusto)

Preparación:

- » Pelar la remolacha y la zanahoria y colocar en la licuadora con el jugo de soja.
- » Licuar y agregar hielo a gusto.
- » Agregar el azúcar o edulcorante.



ADEREZOS

Mayonesa de Soja

Ingredientes:

- » 1/2 taza de jugo de soja
- » 1/2 taza de soja cocida triturada
- » 1 taza de aceite
- » 1 papa mediana cocida
- » 1 zanahoria grande cocida
- » Una pizca de sal yodada
- » 1 diente de ajo
- » 1 limón

Preparación:

Licuar todos los ingredientes con el jugo de soja hasta que se forme una crema espesa.



Salsa Blanca o Bechamel

Ingredientes:

- » 1 cucharada de manteca
- » 2 cucharadas de harina 000
- » 2 tazas de jugo de soja
- » pizca de nuez moscada
- » Sal y pimienta a gusto.
- » Procedimiento:
- » Derretir la manteca en la cacerola, agregar la harina, mezclar con un batidor hasta que se vuelva una preparación homogénea
- » Agregar la leche de a poco e ir revolviendo constantemente hasta que la mezcla se espese sin formarse grumos y hasta que la salsa rompa hervor.
- » Condimentar a gusto con la nuez moscada, sal y pimienta.



Paté de Soja

Ingredientes:

- » 2 tazas de poroto de soja
- » 1 taza de maníes crudos
- » 2 huevos
- » 1 taza de tomates pelados
- » 1 cebolla pequeña picada
- » 2 dientes de ajo picados
- » 1 morrón rojo (locote) picado
- » ½ taza de queso rallado
- » Perejil, orégano, sal a gusto

Preparación:

- » Colocar en remojo los porotos de soja durante doce horas luego llevar a cocción hasta que se ablande o cocinar en olla a presión, una vez blando dejar enfriar
- » Cuando se enfríe colocar en la licuadora junto con los maníes y los tomates pelados, licuar y agregar a esta pasta la cebolla, el morrón, el ajo, el perejil, todo finamente picado y finalmente los huevos y el queso rallado. Esta preparación debe ser colocadas en moldes pincelados con aceite, se coloca la preparación hasta la mitad ya que el preparado aumenta casi el doble de su volumen la cocción se debe realizar a baño maría, lleva 1 hora de cocción aprox. Una vez listo enfriar, y el contenido se podrá desmoldar fácilmente.
- » se lo puede utilizar como pasta en alguna comida, como condimento o en preparaciones de sándwich o canapés.



Mayonesa especial de soja (con zanahoria, morrón y ajo)

Ingredientes:

- » 1 taza de poroto de soja
- » 2 zanahorias hervidas
- » ½ morrón o locote rojo cocido
- » ¾ taza de aceite
- » 1/3 taza de jugo de limón
- » 1 diente de ajo
- » Sal a gusto

Preparación:

- » Poner en la licuadora todos los ingredientes menos el aceite y el limón que se irán agregando lentamente hasta formar una crema.





PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas de soja

Ingredientes

- » 400 gr de pasta nutritiva (residuo de soja)
- » 1 cucharada sopera de harina
- » 1 huevo
- » 1 taza de galleta molida
- » 1 diente de ajo
- » Perejil
- » Aceite
- » Salsa de tomate CASERA
- » Una pizca de sal yodada

Preparación

- » Mezclar la pasta nutritiva con el huevo, la harina, el ajo y el perejil muy bien picados.
- » Salpimentar la mezcla y amasarla con las manos hasta que se consiga una masa homogénea.
- » Formar las albóndigas y pasarlas por la galleta molida.
- » Poner aceite en la sartén y llevarla al fuego para freír las albóndigas.
- » Escurrir las albóndigas con papel absorbente y reservarlas.
- » Preparar la salsa de tomate casera y añadir las albóndigas. Dejar que se cocinen por unos minutos y servir.
- » Si lo deseas puedes adornar el plato con hojitas de perejil, cebollitas, entre otros.



Arroz con pollo y brotes de soja.

Ingredientes:

- » 2 tazas de arroz blanco
- » 1 de pechuga de pollo
- » 3 pimientos verdes.
- » 200 g(2 tazas) de brotes de soja
- » 2 huevos
- » 1 cebolla
- » 2 cucharadas de salsa de soja
- » Aceite c/n
- » Perejil a gusto
- » Una pizca de sal yodada

Preparación

- » Poner a cocinar el arroz durante 15 minutos.
- » Picar muy fina la cebolla, trocear el pimentón, y escurrir los brotes de soja y picar, cortar la pechuga de pollo en tiras.
- » Calentar el chorrito de aceite en la sartén a fuego medio, echar las cebollas y freír unos minutos hasta que se transparente.
- » Añadir los pimientos a la sartén y freír unos minutos. Luego agregar el pollo en tiras y dejar que se vaya haciendo todo junto. Incorporar la salsa de soja y los brotes de soja.
- » Batir los huevos y añadirlos a la sartén, echar un poco de perejil picado y sal a gusto.
- » Escurrir el arroz y servir con el pollo. Bañando todo con la salsa.



Lasaña con boloñesa de soja

Ingredientes:

- 1 paq. de masa de lasaña
- » 500 g de proteína texturizada de soja
- » 2 cebollas
- » 1 locote
- » 1 diente de ajo
- » 4 tomates pelados
- » 1 taza de caldo caliente
- » ½ taza de pasta nutritiva de soja (bagazo)
- » 50 cc de aceite de oliva
- » 1 cdita. de jengibre rallado
- » 100 g de queso en fetas
- » pimienta y ají molido a gusto
- » una pizca de sal yodada

Preparación:

- » Hidratar la carne de soja en el doble de agua, durante 1 hora y luego escurrir.
- » Picar y rehogar la cebolla, el locote y el diente de ajo.
- » Agregar la carne de soja escurrida, sal, pimienta, orégano, ají molido y jengibre.
- » Agregar tomate picado, la pasta de soja, el extracto de tomate y dejar cocer a fuego lento por 5 a 10 min, agregando caldo a medida que se va secando.
- » Enmantecar una budinera, forrar el fondo de ella con las láminas de masa previamente pasadas por agua hirviendo. Poner un poco de salsa sobre la masa, luego otra capa de masa, otra vez capa de salsa, y repetir esta operación alternando con el queso en fetas hasta que se acabe el relleno.
- » Llevar al horno a 180 °C por 20 min. Sacar y servir cuando esté dorado y caliente.



Ñoquis de soja

Ingredientes:

- » 2 tazas de soja triturada
- » 1 kg de papas
- » 2 huevos
- » 2 tazas de harina común
- » 2 cucharaditas de queso rallado
- » nuez moscada a gusto
- » Una pizca de sal yodada

Preparación:

- » Unir todos los ingredientes, cortar en trocitos pequeños la masa, armar los ñoquis.
- » Hervir en agua con sal
- » Retirar cuando los ñoquis suben a la superficie.
- » Servir con salsa de tomate y queso rallado.





Boloñesa de soja

Ingredientes:

- » 3 tazas de pasta nutritiva (bagazo de soja)
- » 2 tazas de agua
- » ¼ aceite
- » 2 perejiles
- » 4 dientes de ajo
- » 1 cebolla mediana
- » 1 puño de cebollitas de verdeo
- » 3 tomates picados y pelados o 100 g de extracto de tomate
- » 1 locote mediano
- » zanahoria
- » 1 hoja de laurel
- » 100 cc. salsa de soja
- » 1 pizca de pimienta
- » Una pizca de sal yodada

Preparación:

- » En una cacerola u olla colocar el aceite, con el ajo, la cebolla, y el extracto de tomate, dejar de rehogar unos minutos.
- » Agregar la salsa de soja, el agua (caliente) y los demás ingredientes.
- » Cocinar a fuego lento hasta que la salsa esté a punto.



Milanesas de soja

Ingredientes:

- » 500 g de porotos de soja
- » 300 g de harina de trigo
- » 1 diente de ajo
- » 1 cda. de perejil
- » 1 cda. de orégano
- » 2 tazas de pan rallado o galleta molida
- » Aceite
- » Una pizca de sal yodada

Preparación:

- » Poner a remojar los porotos de soja de 12 a 18 horas.
- » Enjuagarlos y luego hervirlos en agua con sal hasta que estén tiernos. Retirar, escurrir y dejar enfriar. Luego procesarlos, agregando harina de trigo y/o avena para dar más textura si lo prefiere.
- » En este punto, se pueden agregar también hierbas y especias, como perejil, ajo, cebolla, orégano, ají molido o también un poco de queso rallado o jugo de limón, y corregir también el punto de sal y pimienta. Ya procesados los ingredientes, retirar de la procesadora y trabajar sobre la mesada para hacer una masa suave.
- » Estirar la masa hasta dejarla de 1 cm de grosor y cortar las milanesas en la forma que prefiera mientras pone en una cacerola agua a hervir.
- » Cuando el agua burbujee, ir colocando de a una las milanesas para que tengan suficiente lugar dentro de la olla, y retirarlas con un escurridor o espumadera en no más de 2 o 3 min.
- » Apoyarlas sobre un papel absorbente, luego pasarlas por el pan rallado (o por harina de trigo o avena) y colocarlas en una placa limpia para llevar al horno a temperatura media.
- » Rociar con un hilo de aceite de oliva y hornearlas de 5 a 7 min de cada lado.



Hamburguesa de soja

Ingredientes:

- » 3 tazas de pasta nutritiva (residuo de soja)
- » ½ taza de cebollita picada.
- » 6 dientes de ajo molido
- » 2 sobrecitos de comino
- » 2 sobrecitos de pimienta (opcional)
- » 2 tazas de harina de maíz
- » Una pizca de sal yodada

Preparación:

- » Mezclar el residuo conjuntamente con todas las verduras, amasar los ingredientes con la harina de maíz agregarle la sal.
- » Formar las hamburguesas cocinarlos, acompañar con las verduras que se desea y la mayonesa casera de soja.



Niños envueltos con relleno de soja.

Ingredientes:

- » Pasta nutritiva (residuo de soja)
- » Jugo de soja o leche
- » 20 hojas de acelga o repollo
- » Cebolla
- » Harina
- » huevo

Preparación:

Relleno

- » Freír la cebolla, agregar la harina o pan y dorarla, agregar la pasta nutritiva de soja y un huevo batido.
- » Sazonar y agregar un poquito de agua, leche o caldo según si necesario.

Niño envuelto

- » Pasar brevemente por agua hervida con sal las hojas de acelga o repollo. Escurrirlas.
- » Colocar un poco de relleno en cada hoja y armar el niño envuelto.
- » Si es necesario colocarle un palillo y cocinarlos en una cacerola con cebolla picada, tomates y pimientos y un poquito de agua, aceite y sal o bien con la misma salsa en el horno con queso rallado por encima.



Pizza de soja

Ingredientes

- » 150 g de soja cocida y triturada
- » 1/2 kg de harina
- » 25 g de levadura de cerveza
- » 2 cucharadas de aceite
- » agua cantidad necesaria
- » una pizca sal yodada

Preparación

- » Poner la harina sobre la mesa con la sal. Disolver la levadura en agua tibia y agregarla a la harina junto con el aceite.
- » Añadir la soja y unir todo formando una masa no muy dura, amasarla y dejarla levar al doble de su volumen original.
- » Amasarla brevemente, dividirla en dos y estirla en las pizzeras previamente aceitadas.
- » Dejar levar un poco y cubrir con salsa.
- » Hornear.





Pastelón de papa y zapallo con proteína de soja

Ingredientes: Para el relleno de carne:

- » 80 g de manteca
- » un toque de aceite de oliva
- » 1 cdita. de azúcar.
- » 2 cebollas grandes
- » 3 cebollitas de verdeo
- » 2 taza de carne de soja (para hidratar)
- » Sal y pimienta
- » Pimentón dulce
- » Orégano
- » 4 huevos duros
- » 80 g de aceitunas verdes

Para el puré de papas:

- » 1 kg de papa
 - » 2 cdas. o 50 g aprox. de manteca
 - » 1 vaso de leche (puede ser de vaca o de soja)
 - » 100 g de queso rallado
 - » un toque de nuez moscada
- #### Para el puré de zapallo:
- » 1 ½ kg de zapallo
 - » 2 cdas. o 50 g aprox. de manteca
 - » 1 vaso de leche

Varios:

2 huevos batidos para pintar el pastel.

Procedimiento:

- » Lavar bien las papas, pelar y cortar en trozos, cocinar en agua hirviendo con sal hasta que se ablande y luego hacer puré y mezclar con la manteca y la leche hasta que quede suave.
- » Limpiar el zapallo, pelar y cortar en trozos, cocinar en agua hirviendo con sal hasta que se ablande y luego hacer puré y mezclar con la manteca y la leche hasta que quede suave.
- » Limpiar las cebollas y verdeos y picarlos en cubos pequeños, luego saltearlos en un poco de aceite, agregar la proteína texturizada previamente hidratada con agua y el tomate sin piel, agregar por último el huevo duro y la aceituna picada, condimentar a gusto y reservar.
- » Colocar el puré de papa en una asadera y extenderlo en forma pareja, rellenar con la preparación de soja y vegetales y luego cubrir todo con el puré de zapallo en forma pareja.
- » Batir el huevo y agregar encima del zapallo en forma cuidadosa para que luego se dore en el horno.
- » Cocinar en horno precalentado por 20 a 30 min aprox. hasta que se cocine el huevo batido. Servir caliente acompañado con alguna ensalada a gusto.



Chop suey de pollo con brotes de soja

Ingredientes:

- » 1 pechuga de pollo
- » 2 cebollas medianas
- » 2 locotes verdes
- » 1 repollo
- » 5 zanahorias ralladas
- » 2 tazas de brotes de soja

- » 2 cdas de aceite
- » Sal y pimienta a gusto

Preparación:

- » Cortar la pechuga en tiras finas
- » Limpiar las verduras y cortar en juliana (en tiras finas) todas las verduras.
- » Hervir agua y escaldar los brotes de soja: cocinar por un minuto en agua hirviendo y luego cortar la cocción en agua fría. Reservar
- » Calentar una sartén y sellar el pollo, luego saltear las verduras en orden de dureza, cebolla, locote, repollo y zanahoria y agregar sal y pimienta a gusto, luego agregar los brotes de soja y cocinar hasta que tome temperatura.
- » Servir caliente. Opcional: se puede agregar salsa de soja si desea, en ese caso no agregar mucha sal.



Ensalada fresca con porotos de soja

Ingredientes:

- » 1 taza de porotos de soja cocidos
- » 1 cebolla mediana
- » 2 zanahorias ralladas
- » 2 Tomates medianos
- » ½ mazo de perejil
- » Jugo de 1 limón
- » 2 cdas de aceite
- » Sal y pimienta a gusto

Preparación:

- » Dejar en remojo toda la noche los porotos de soja, al día siguiente cambiar el agua de remojo y cocinar los porotos de soja hasta que estén blandos, luego escurrir y dejar enfriar.
- » Limpiar las verduras y cortar en juliana (en tiras finas) la cebolla, rallar la zanahoria y cortar en cuartos los tomates.
- » Mezclar todos los ingredientes en un recipiente tipo ensaladera y agregar sal y pimienta a gusto, el jugo de limón y el aceite.



Ensalada fresca con porotos de soja (otra versión)

Ingredientes:

- » 1 taza de porotos de soja cocidos
- » 1 cebolla mediana
- » 2 huevos duros
- » 2 Tomates medianos
- » ½ mazo de perejil
- » ½ taza de vinagre de manzana o alcohol
- » 2 cdas de aceite
- » Sal y pimienta a gusto

Preparación:

- » Dejar en remojo toda la noche los porotos de soja, al día siguiente cambiar el agua de remojo y cocinar los porotos de soja hasta que estén blandos, luego escurrir y dejar enfriar. Macerar con el vinagre y el aceite
- » Limpiar las verduras y cortar en juliana (en tiras finas) la cebolla, y cortar en cuartos los tomates y los huevos duros.
- » Mezclar todos los ingredientes en un recipiente tipo ensaladera y agregar sal y pimienta a gusto.



Ensalada napolitana con brotes de soja

Ingredientes:

- » 1 taza de brotes de soja
- » 2 Tomates medianos
- » ½ mazo de albahaca
- » 2 cdas de aceite oliva
- » 1 cdita de orégano
- » Sal y pimienta a gusto

Preparación:

- » Limpiar las verduras, blanquear los brotes de soja.
- » Cortar en cuartos los tomates y en juliana las hojas de albahaca
- » Mezclar todos los ingredientes en un recipiente tipo ensaladera y agregar el orégano, aceite, sal y pimienta a gusto.



Guiso de poroto de soja con arroz

Ingredientes:

- » 1 taza de poroto de soja
- » 1 taza de arroz blanco
- » 1 cebolla mediana
- » 1 locote mediano
- » 3 tomates grandes
- » 1 taza de puré de tomate
- » 2 zanahorias
- » 3 dientes de ajo
- » 1 hoja de laurel
- » ½ mazo de perejil
- » 2 cucharadas de orégano seco
- » 1 pizca de pimienta
- » Una pizca de sal yodada

Preparación:

- » Dejar en remojo toda la noche los porotos de soja, a la mañana siguiente cambiar el agua de remojo y cocinar hasta que se ablanden completamente. Reservar
- » En una olla colocar el aceite, con el ajo picado finamente, la cebolla y el locote cortados en cubos pequeños, dejar de rehogar unos minutos hasta que se ablande y agregar la zanahoria rallada y los tomates en cubos pequeños y cocinar hasta que se forme una salsa. Luego agregar los porotos de soja cocidos, el arroz blanco y agua suficiente (3 a 4 tazas).
- » Cocinar hasta que el arroz esté a punto y servir caliente.



Souffle de acelga, zapallo y zanahoria

Ingredientes:

- » 2 cucharadas de aceite
- » 2 cucharadas de maizena
- » 1 taza de leche de soja.
- » 1 taza de bagazo de soja
- » 3 zanahorias ralladas
- » 2 tazas de zapallo hervido
- » 3 mazos de acelga
- » 3 huevos



- » 1 cebolla mediana
- » 100 gr Queso Paraguay
- » 1 pizca de pimienta
- » Una pizca de sal yodada

Preparación:

- » Hervir el zapallo y colar una vez que este blando, hacer pure y reservar.
- » Picar la cebolla en cubos pequeños y rehogar con el aceite hasta que estén blanditas, luego cortar en tiras finas la acelga y saltar con la cebolla cocida.
- » Rallar la zanahoria y mezclar con la preparación de cebolla y acelga y el pure de zapallo.
- » Agregar los huevos, la leche, el bagazo, la maicena, el queso y los condimentos y mezclar todo bien.
- » Colocar en una asadera
- » Cocinar en horno precalentado por 20 minutos aprox o hasta que tome consistencia.

Locote relleno con soja

Ingredientes:

- » 1 taza de bagazo de soja
- » 2 locotes rojos grandes
- » 1 cebolla mediana
- » 1 locote verde mediano
- » 1 tomate grande
- » 1 zanahoria
- » 1 huevo
- » 100 gr de queso Paraguay
- » ½ mazo de perejil
- » 2 cucharadas de orégano seco
- » 1 pizca de pimienta
- » Una pizca de sal yodada

Preparación:

- » En una olla colocar el aceite, con la cebolla y el locote cortados en cubos pequeños, dejar de rehogar unos minutos hasta que se ablande, luego apagar el fuego y esperar que se entibie, luego agregar la zanahoria rallada y los tomates en cubos pequeños con los condimentos.
- » Agregar el bagazo, el queso Paraguay y el huevo crudo y revolver hasta que esté todo integrado.
- » Cortar los locotes rojos a la mitad y limpiar las semillas.
- » Rellenar con la preparación anterior y poner en una asadera para cocinar en el horno por 30 minutos aproximadamente o hasta que el huevo este coagulado.
- » Servir caliente.





Tomate relleno con soja

Ingredientes:

- » 1 taza de bagazo de soja
- » 4 tomates grandes
- » 1 cebolla mediana
- » 1 locote verde mediano
- » 1 lata de choclo o arveja
- » 100 gr de queso Paraguay
- » ½ mazo de perejil
- » 2 cucharadas de orégano seco
- » 1 pizca de pimienta
- » Una pizca de sal yodada

Preparación:

- » En una olla colocar el aceite, con la cebolla y el locote cortados en cubos pequeños, dejar de rehogar unos minutos hasta que se ablande, luego apagar el fuego y esperar que se entibie, luego agregar la zanahoria rallada y el choclo o arveja con los condimentos.
- » Agregar el bagazo, el queso Paraguay y el huevo crudo y revolver hasta que esté todo integrado.
- » Cortar los tomates a la mitad y limpiar las semillas.
- » Rellenar con la preparación anterior y poner en una asadera para cocinar en el horno por 30 minutos aproximadamente o hasta que el huevo este coagulado.
- » Servir caliente.



RECETAS RÁPIDAS

Croquetas de Soja.

Ingredientes:

- » 2 tazas de residuos de soja.
- » 500 g de galleta molida
- » 250 g de queso Paraguay.
- » 500 cc aceite.
- » 4 cucharadas de manteca.
- » 3 huevos.
- » 2 tomates sin piel.
- » 1 locote pequeño.
- » 3 dientes de ajo.
- » 1 sobrecito de comino.
- » Una pizca de sal de sal yodada

Preparación:

- » Cortar las verduras y rehogar en aceite o manteca junto con la sal y demás condimentos.
- » Colocar en un recipiente el residuo de soja (bagazo), la galleta molida y el queso, a esta masa agregar las verduras y la yema de huevo (reservar la clara para el forro) amasar todo muy bien hasta que se despegue de las manos.
- » Formar las croquetas.
- » Bañar con la clara batida con un poco de jugo de soja y empanar con la galleta molida.
- » Freír en aceite bien caliente.



Empanada de Soja. (24 unidades)

Ingredientes:

- » 2 tazas de pasta de soja
- » 24 tapas para empanadas
- » 3 Huevos duros
- » 1 zanahoria
- » 2 cebollas
- » 2 tomates
- » 1 cebolla de verdeo
- » 2 dientes de ajo
- » Aceitunas
- » Una pizca de sal de sal yodada

Preparación:

- » En una sartén rehogar las cebollas picadas y las zanahorias ralladas.
- » Hidratar la soja texturizada con la misma cantidad de caldo caliente e incorporarla a la cebolla. Condimentar y terminar la cocción.
- » Posteriormente agregar a cada una un poco de huevos duros picados y de aceitunas.
- » Rellenar las empanadas, pintarlas con huevo batido y cocinarlas a horno moderado durante 30 minutos.



Empanadas de queso y cebolla

Ingredientes:

- » 1 paquete de Tapas de Empanadas
- » 250 g de diferentes quesos para rallar: parmesano, gruyere, etc.
- » 1 cebolla
- » 2 huevos
- » 250 ml de leche de soja
- » 2 Cucharadas de Mayonesa de soja (ver receta página X)
- » pimienta y orégano a gusto.
- » Aceite c/n
- » Una pizca de sal de sal yodada.

Preparación

- » Mezclar el jugo de soja con los huevos batidos.
- » Picar la cebolla y saltearla en aceite. Reservar.
- » Rallar todos los quesos y mezclarlos con la cebolla salteada, la mezcla de huevos, el jugo de soja y la mayonesa. Condimentar con sal, pimienta y orégano.
- » Rellenar las empanadas, pintarlas con huevo batido y cocinarlas a horno moderado durante 30 minutos.



Bolitas de mandioca con soja

Ingredientes:

- » 1 kilo de mandioca
- » ½ taza de pasta de soja nutritiva.
- » 100 g de queso rallado
- » 1 cucharada colmada de harina
- » 2 huevos
- » 1 cucharadita llena de manteca
- » Una pizca de sal yodada.

Preparación:

- » Hervir la mandioca pelada, en agua con sal. Inmediatamente de ser retirada del fuego pasar por la máquina de picar.
- » Poner sobre la mesa amasando bastante con los huevos, queso rallado, harina, pasta nutritiva y manteca.
- » Con las manos enharinadas formar bolitas del tamaño de una nuez chica.
- » Freírlas en abundante aceite o grasa bien caliente (debe echar humo) cuidando de freírlas de a pocas por vez de manera que no revienten.
- » Servirlas inmediatamente.





Tortilla de mandioca con jugo de soja

Ingredientes

- » 1 kilo de mandioca cruda.
- » ½ taza de jugo de soja.
- » 2 huevos
- » 4 cucharadas de queso fresco.
- » 6 cucharadas de harina.
- » 1 cebolla picada.
- » Una pizca de sal de sal yodada.

Preparación

- » Pelar y lavar la mandioca, rallar con rallador fino batir los huevos y agregar la mandioca rallada cruda, queso, sal, cebolla, harina y la leche de soja.
- » Freír en abundante aceite caliente, cargando en cuchara.



Tarta de Jamón, Queso y Puerro

Ingredientes

- » Masa
- » 3 tazas de Harina
- » Manteca fría, 200 gr
- » Huevos, 2 unidades
- » Sal a gusto
- » Relleno
- » 2 atados de Puerro
- » 100 gr de Jamón cocido
- » 100 gr de Queso sándwich
- » ½ taza de salsa bechamel de soja (ver preparación)
- » 1 Huevo
- » Aceite c/n
- » Sal y pimienta a gusto

Preparación

- » Mezclar la manteca y la harina formando un arenado.
- » Agregar el huevo y unir con la yema de los dedos. Cuando esté unido homogéneamente envolver en un plástico y dejar reposar en la heladera por 20 minutos aproximadamente.
- » Estirar la masa y forrar el molde a utilizar retirando el exceso de masa.
- » Pinchar el fondo de la masa con un tenedor y llevar a frío nuevamente por 15 minutos más. Blanquear la masa en horno a 1700 (cocinar 10 minutos aproximadamente) y reservar para rellenar.

Relleno

- » Limpiar bien el puerro y saltear con un poco de aceite en una sartén bien caliente.
- » Mezclar todos los ingredientes del relleno en un recipiente y condimentar con sal y pimienta a gusto.
- » Rellenar la tarta y cocinar en horno caliente hasta que el huevo coagule, aproximadamente 30 minutos más.



Taco de proteína texturizada de soja

Ingredientes:

- » 2 pan árabe o tortillas de maíz
- » 1 taza de proteína texturizada de soja
- » 1 cebolla chica
- » 1 tomate chico
- » 1 mazo de lechuga pirati
- » 1 mazo de perejil picado
- » 4 cdas queso crema
- » 2 cdas de mayonesa liviana
- » Sal, pimienta

Preparación

- » Hidratar la soja con el doble de agua caliente o caldo de carne o verduras, dejar reposar unos minutos.
- » Picar el tomate, la cebolla, el perejil, y agregar a la soja bien escurrida, todo en un bol, luego agregar el queso, la mayonesa, una pizca de sal y de pimienta, mezclar todo y colocar sobre la mitad del pan árabe, tapar con la otra mitad y llevar a horno por unos minutitos. Acompañar con lechuga fresca



Croquetas de soja y queso

Ingredientes:

- » 3 tazas de proteína texturizada de soja
- » 200 gr de queso sándwich picado o queso rallado
- » 4 cucharadas de harina integral
- » 1 taza de jugo de soja
- » verduras a gusto: zanahoria, locote, cebolla, puerro
- » pan rallado c/n
- » 2 huevos batidos
- » pimienta y sal a gusto

Procedimiento:

- » Hidratar la soja por media hora en agua tibia a caliente y una pizca de sal y luego escurrir bien.
- » Saltear las verduras con un poco de sal y pimienta, una vez que estén ligeramente cocidas se agrega la soja, dejar cocinar unos minutos para integrar los sabores, luego agregar la leche, el queso bien picado o rallado y la harina hasta hacer una pasta más espesa como para formar las croquetas.
- » Dejar enfriar en una bandeja para luego hacer las croquetas, una vez que tengan la forma deseada rebosar en huevo y pan molido y sofreír ligeramente para dorar.
- » Acompañar las croquetas con una ensalada fresca





Tortillón napolitano.

Ingredientes:

- » 1 taza de bagazo de soja
- » 4 huevos
- » 100 gr de queso sándwich picado o queso rallado
- » 2 cucharadas de harina
- » 1 cebolla pequeña
- » 1 papa pequeña
- » 1 tomate mediano
- » Orégano, pimienta y sal a gusto

Procedimiento:

- » Limpiar las verduras. Pelar y cortar la papa en rodajas finas. Cocinar en agua hirviendo hasta que se ablande sin hacerse puré. Colar y enfriar
- » Cortar la cebolla en juliana y rehogar.
- » Cortar el tomate en rodajas
- » Batir los huevos con el bagazo de soja y el harina. Agregar la papa cocida y la cebolla rehogada, condimentar a gusto.
- » Cocinar en una sartén colocando la mitad de la preparación, luego el tomate en rodajas en el medio y cubrir con la otra mitad de la preparación. Cocinar hasta que el tortillón tome consistencia, luego dar la vuelta y cocinar del otro lado.
- » Servir caliente.



PLATOS TÍPICOS

Sopa paraguaya con soja

Ingredientes

- » ½ kg Harina de maíz
- » ½ taza de bagazo de soja
- » 2 tazas de jugo de soja
- » 1/2 taza de aceite
- » 6 Huevos
- » 200 gr de queso Paraguay
- » ½ kg de cebolla,
- » Una cucharadita de sal de sal yodada.

Preparación

- » Rehogar la cebolla con el aceite y cuando este bien blandita retirar del fuego, esperar que se enfríe, agregar el harina de maíz, el jugo de soja, los huevos y el queso Paraguay desmenuzado, mezclar bien hasta que quede homogéneo.
- » Colocar en una asadera de la preparación de sopa.
- » Llevar al horno de 45 min. a una hora.



Chipa Guazú ("Tamaño Familiar")

Ingredientes

- 1kg de maíz fresco (choclo), preferentemente blanco, desgranado
- » ½ kg de cebolla cortada al medio y luego en finas láminas
- » ½ litro de leche de soja
- » ¼ kg de aceite
- » 1kg de queso Paraguay (queso rústico de campo, se puede suplantar con queso fresco o ricota un tanto seca)
- » 1 docena de huevos
- » 1 taza de pasta nutritiva (bagazo de soja)
- » Una pizca de sal de sal yodada.

Preparación:

- » Se ralla el choclo/ maíz o se lo desgrana, la mitad es pasado por la batidora/licuadora o mortero para molerlo bien.
- » En la manteca se fríe la cebolla y se deja que baje la temperatura.
- » Se batan muy bien los huevos hasta que espumen bien, se les agrega la leche de soja.
- » Se mezcla el maíz, mitad grano entero y mitad molido con la cebolla junto con su grasa, el queso desgranado con la mano o cortado en pequeños cubitos, la pasta nutritiva y la leche de soja con los huevos. Debe quedar semilíquido.
- » Se coloca en una fuente para horno previamente en mantecada y enharinada o cubierta con hoja de banano/plátano, se lo introduce al horno hasta que cuaje bien como una torta, debe quedar sequito pero con cierta humedad. Se corta en cuadrados grandes o pequeños y se sirve.



Mbeju de Soja

Ingredientes:

- » 2 tazas de almidón
- » ½ taza de pasta nutritiva (bagazo de soja)
- » 1 taza de harina de maíz;
- » 100 mL de aceite
- » 150 g de queso Paraguay;
- » 2 cucharadas de queso rallado
- » jugo de soja cantidad necesaria (3/4 taza aproximadamente).
- » Una pizca de sal de sal yodada.

Preparación:

- » Mezclar el almidón y la harina de maíz, en el centro colocar el aceite, el queso y la sal y la pasta nutritiva e integrar.
- » Regar de a poquito con la leche de soja y mezclar bien, estrujando entre las manos. Debe quedar una masa arenosa, pero húmeda.
- » Calentar una sartén ligeramente enmantecada, poner una capa del preparado de más o menos 1 cm. de grosor y aplanar con el dorso de una cuchara.
- » Cocinar a fuego lento moviendo la sartén para que se cocine parejo.
- » Dar la vuelta con ayuda de un plato y cocinar de la misma forma del otro lado.





Sopa So'ó Con Soja

(Sopa Paraguaya con relleno de carne y soja)

Ingredientes:

- » ½ kg Harina de maíz
- » ½ taza de bagazo de soja
- » 2 tazas de jugo de soja
- » 1/2 taza de aceite
- » 6 Huevos
- » 200 gr de queso Paraguay
- » ½ kg de cebolla,

Para el relleno:

- » 1 taza proteína texturizada de soja morena
- » 2 cebollas medianas
- » Orégano, perejil y cebollita de verdeo a gusto
- » Una cucharadita de sal de sal yodada.

Preparación

- » Para la masa:
- » Rehogar la cebolla con el aceite y cuando este bien blandita retirar del fuego, esperar que se enfríe, agregar el harina de maíz, el jugo de soja, los huevos y el queso Paraguay desmenuzado, mezclar bien hasta que quede homogéneo.

Para el relleno:

- » Hidratar la proteína texturizada de soja con 1 taza de agua tibia por 20 minutos aprox. O hasta que absorba bien el agua.
- » Rehogar la cebolla con la sal y cuando este blanda agregar la proteína de soja hidratada y saltear, condimentar con orégano, perejil y cebollita de verdeo a gusto.

Para armar la fuente:

- » Colocar en una asadera la mitad de la preparación de sopa.
- » Rellenar con la preparación de proteína de soja y cubrir con la masa restante.
- » Llevar al horno de 45 min. a una hora.



Pajagua mascada

Ingredientes

- » ½ taza de residuo de soja
- » 1 kilo de mandioca cocinada
- » 1 locote.
- » 8 dientes de ajo.
- » ½ taza de cebollita.
- » 2 sobrecitos de comino.
- » Pimienta a gusto.
- » 1 taza de harina de maíz.
- » Una pizca de sal yodada

Preparación.

- » En una olla colocar la pasta nutritiva (residuo de soja). Con los condimentos, y darle una cocción suave de 15 minutos con 3 cucharadas de aceite. Moler la mandioca cocinada con la cebollita y el locote.
- » Mezclar la pasta nutritiva condimentada con la mandioca amasándola muy bien.
- » Pasarla por la harina de maíz y freír con aceite bien caliente.



Chipa So'ó

Ingredientes

- » Masa
- » ½ taza de residuo de soja
- » ½ kilo de harina de maíz
- » 1 cda de almidón de mandioca
- » 250 gr de queso Paraguay
- » 100 gr de manteca o grasa de cerdo
- » 1 huevo
- » 300 mL de leche de soja
- » 250 mL de leche de vaca si hace falta más líquido

Relleno:

- » 1 tazas de carne de soja
- » 2 cebollas grandes
- » 1 locote grande
- » 3 dientes de ajo.
- » 4 huevos duros
- » Pimienta a gusto.
- » Una pizca de sal yodada

Preparación.

- » Colocar en un bol la harina de maíz con el bagazo y el almidón de mandioca, la sal, el queso Paraguay desmenuzado y la manteca fría cortada en cubos. Formar un arenado y realizar un hueco. En el centro colocar el huevo e ir vertiendo de a poco la leche hasta obtener una masa lisa y suave, dependiendo dl tipo de harina de maíz que utilices utilizarás líquido, ir probando de a poco. La masa resultante es parecida a la del vori, quizás un poco más blanda. Llevamos a la nevera mientras preparamos el relleno.



Pastel Mandi'ó con soja

Ingredientes

- » Masa
- » 1 kilo de mandioca
- » 1 taza de bagazo de soja
- » 1 huevo
- » 1 cucharadita de grasa
- » de 1 a 1 ¼ taza de harina de maíz
- » ½ taza de harina cernida
- » Sal fina a gusto

Relleno:

- » 1 taza de carne de soja
- » 1 cebolla grande
- » 1 locote grande
- » 3 dientes de ajo.
- » 2 huevos duros
- » Pimienta a gusto.
- » Una pizca de sal yodada

Preparación

Colocar en un bol la harina de maíz con el bagazo y el almidón de mandioca, la sal, el queso Paraguay desmenuzado y la manteca fría cortada en cubos. Formar un arenado y realizar un hueco. En el centro colocar el huevo e ir vertiendo de a poco la leche hasta obtener una masa lisa y suave. Puede parecer mucha cantidad 750 ml pero yo utilicé exactamente esa cantidad, dependiendo dl tipo de harina de maíz que utilices utilizarás líquido, ir probando de a poco. La masa resultante es parecida a la del vori, quizás un poco más blanda. Llevamos a la nevera mientras preparamos el relleno.





PANIFICADOS

Pan de Soja con levadura

Ingredientes:

- » 1/2 taza de Pasta nutritiva (bagazo)
- » 3/4 de tazas de jugo de soja tibia
- » 1 taza y media de harina de trigo
- » 80 gramos de levadura de cerveza
- » 2 cucharadas de margarina derretida tibia
- » 1/2 taza de azúcar
- » 1 huevo
- » Una pizca de sal de sal yodada.

Preparación:

- » En primer lugar hay que templar el jugo de soja y colocarla en un recipiente.
- » Después se añade la cucharadita de azúcar, la sal y la levadura.
- » A continuación se mezcla todo el conjunto y se dejar reposar unos 10 minutos.
- » Transcurrido el tiempo, se agrega la margarina, el azúcar restante, el huevo, la pasta nutritiva y la harina mezcladas previamente.
- » Finalmente se coloca la masa en un molde rectangular enharinado (pasado por margarina y harina para evitar que se pegue la masa).
- » Por último, se deja fermentar la masa en un lugar templado y finalmente se hornea.



Pan de maíz con queso

Ingredientes:

- » 2 kg de harina de trigo
- » 2 tazas de harina de maíz
- » 1 taza de bagazo
- » 80 g de levadura fresca
- » 6 cdas. de azúcar
- » 3/4 taza de aceite
- » 2 cdas. de anís
- » 100 g de queso Paraguay
- » Leche de soja tibia, cant. nec.
- » Una pizca de sal yodada

Preparación:

- » Mezclar la harina de trigo y la de maíz. Formar una corona.
- » Colocar en el centro la levadura desmenuzada, el aceite, el anís estrujado, la sal, el azúcar y el tofu desmenuzado.
- » Agregar de a poco la leche de soja tibia e integrar todos los ingredientes, formando la masa. Amasar como un pan común. Formar un bollo y dejar leudar al doble.
- » Desgasificar la masa, amasar de nuevo y formar los panes. Dejar leudar nuevamente.
- » Llevar al horno.
- » Este pan se puede preparar dulce o salado. Si desea que el pan sea dulce, retirar la sal y agregar 11 cdas. de azúcar.



Pan de Soja rápido.

Ingredientes:

- » 1 taza de Pasta nutritiva (bagazo)
- » 4 tazas de harina de trigo
- » 4 cucharaditas de polvo de hornear
- » 2 huevos
- » Salmuera de leche de soja
- » 4 cucharadas de grasa o manteca

Preparación:

- » Se tamiza la harina con el polvo de hornear
- » Se agrega el bagazo mezclando bien
- » Se agrega los huevos y la grasa o manteca
- » Se agrega de a poco la salmuera hasta formar una masa lisa (según la cantidad de líquido que necesite)
- » Se pone en molde enmantecado y se deja reposar una hora. Luego se cocina en horno moderado hasta que se dore la costra.



POSTRES

Crema pastelera a base de jugo de soja

Ingredientes:

- » 2 tazas de jugo de soja natural
- » 2 cucharadas de almidón de maíz (maicena)
- » 8 cucharadas de azúcar
- » 2 yemas de huevo
- » ½ cucharadita de ralladura de limón
- » ½ cucharadita de ralladura de naranja

Preparación:

- » Mezclar los ingredientes en la licuadora, llevar a fuego y revolver continuamente, dejar hervir por 5 min
- » Obs: si se va a servir como postre se puede preparar un almíbar a punto caramelo para darle mejor sabor y presentación



Budín de jugo de soja con naranja

Ingredientes:

- » 1/2 litro de jugo de soja.
- » 2 cucharadas de miel.
- » 140 gramos de azúcar moreno.
- » 5 huevos.
- » El zumo de 1 naranja.
- » 1 cucharadita de azúcar
- » Una pizca de canela en polvo.
- » Unas hojas de menta fresca.

Preparación:

- » Batir los huevos con la miel, el azúcar moreno y el zumo de naranja con ayuda de unas varillas.
- » Añadir la el jugo de soja, el azúcar y una pizca de canela y mezclar.
- » Repartir el compuesto de leche y huevo en 4 moldes individuales y cocerlos al baño María, en el horno precalentado a 170º, durante 40 minutos.
- » Retirarlos, dejarlos enfriar y desmoldarlos sobre 4 platitos.
- » Decorarlos con hojitas de menta fresca.





Arroz con leche de soja

Ingredientes

- » 2 litros de jugo de soja
- » ½ taza de arroz
- » 2 sobres de vainilla
- » 2 sobres de canela
- » ¾ de tazas de azúcar
- » 2 hojas de limón.

Preparación

- » Colocar en una cacerola la leche de soja, agregar el arroz, la vainilla y la canela.
- » Dejar hervir a fuego lento por 30 minutos.
- » Por último agregarle el azúcar, hervir hasta tener el punto deseado, se puede agregar más jugo nutritivo de soja si se desea.



Candial de jugo de soja

Ingredientes:

- » 1 litro de jugo de soja
- » 4 cucharadas de azúcar
- » 1 cucharadita de vainilla
- » 2 cucharas sopera de almidón de maíz
- » Cascara de naranja

Preparación:

- » Añadir todos los ingredientes en un bol.
- » Batir bien, llevar a fuego lento revolviendo hasta conseguir una crema homogénea.
- » Guardar en la heladera, es ideal servir unas horas después de su elaboración. Bien frío.



Alfajores rápidos

Ingredientes

- » Almidón de maíz, 250g
- » 1/2 taza de harina leudante, 100g
- » ½ taza de bagazo seco
- » 1/2 taza de azúcar impalpable, 100g
- » ¾ de taza de Manteca, 125g
- » 1 yema
- » 1 cdita de vainilla en polvo, 2 g
- » 1/2 cdita de polvo p/ hornear, 1 g
- » Ralladura de 1 limón

Para el relleno

- » Dulce de leche, 200g aprox
- » Coco rallado, 100 – 200 g aprox.

Preparación

- » Cernir el bagazo con la maicena, el polvo para hornear y el azúcar impalpable.
- » Colocar en un bol, formar una corona, en el centro cortar la manteca bien fría y luego realizar amasado arena.
- » Formar nuevamente una corona y en el centro colocar la yema.
- » Ir incorporando poco a poco la harina, tratando de no golpear mucho la masa
- » Si es necesario se puede agregar jugo de soja.
- » Al estar homogénea la masa, se deja reposar por 5 minutos en la heladera



- » Preparar una fuente enmantecada. Estirar la masa con un palo de amasar, con un espesor de aproximadamente ½ cm.
- » Cortar con cortapastas, colocar las galletitas en la chapa y llevar a horno precalentado a temperatura moderada por 15 a 20 min.
- » Retirar, dejar enfriar, colocar el dulce de leche por una galletita, adosar otra galletita y luego pasar por coco rallado.

Pasta frola

Ingredientes

- » 3 ½ Taza de harina leudante, 370g
- » Manteca, 200g
- » 3 yemas, 45g
- » ½ taza de azúcar impalpable, 100g
- » 1 pizca de sal
- » 2 cdas de esencia de vainilla, 20 cc
- » 2 tazas de dulce de guayaba , 400g (cremoso)

Preparación

- » Cernir la harina con el polvo de hornear y la sal.
- » Hacer una corona, cortar la manteca bien fría y hacer amasado arena, llevar a la heladera por 15 min
- » Retirar de la heladera e incorporar las yemas, el azúcar y la esencia de vainilla.
- » Mezclar muy bien, formar la masa (sin sobre amasarla) y llevar a la heladera por 15 min.
- » Preparar una asadera enmantecada.
- » Estirar la masa en forma rectangular y colocarla en la asadera
- » Pinchar la masa, colocar el dulce en toda la superficie.
- » Adornar con tiritas de masa hechas con el sobrante, pincelar con yema y llevar a horno precalentado por 20 – 25 min.



Torta dulce de bagazo de soja

Ingredientes:

- » 3 tazas de harina leudante
- » ½ taza de pasta nutritiva de soja (bagazo)
- » 3 huevos
- » 2 tazas de azúcar
- » ½ taza de jugo de soja
- » ½ taza de jugo de naranja
- » ½ taza de aceite
- » 1 cda. de esencia de vainilla
- » Ralladura de naranja

Preparación:

- » Batir el huevo con el azúcar y el aceite.
- » Rallar 1 naranja. Exprimir el jugo de 1 o 2 naranjas para obtener media taza de jugo con pulpa.
- » Agregar el jugo de naranja y de soja, la ralladura, la esencia de vainilla y la pasta de soja a la mezcla anterior.
- » Incorporar la harina de a poco, mezclando hasta integrar bien todos los ingredientes.
- » Enmantecar y enharinar uno o dos moldes de acuerdo al tamaño deseado y cargar la mezcla hasta la mitad. Llevar a horno moderado (180 °C) por 25 a 30 min o hasta que, pinchando la masa con un palillo, este salga seco y limpio.





Tarta multifrutas

Ingredientes

- » Masa quebrada
- » 3 tazas de Harina Leudante
- » 1 taza de manteca
- » 3 yemas
- » 1 taza de azúcar impalpable
- » 1 cucharadita de Sal
- » 2 cucharadas de Esencia de vainilla
- » Crema Pastelera
- » 4 Yemas
- » 1 taza de azúcar
- » 2 cucharadas de harina común o almidón de maíz
- » 2 ½ tazas de Jugo de soja
- » 1 cucharadita de esencia de vainilla
- » Frutas
- » 4 Kiwis
- » 2 Manzanas
- » 4 Duraznos

Preparación

- » Masa Quebrada
- » Cernir la harina con la sal.
- » Hacer una corona, cortar la manteca bien fría y hacer amasado arena, llevar a la heladera por 15 minutos.
- » Retirar de la heladera e incorporar las yemas, el azúcar, la esencia de vainilla y el ron.
- » Mezclar muy bien, formar la masa (sin sobre amasarla) y llevar a la heladera por 5- 7 minutos.
- » Enmantecar y enharinar los moldes
- » Llevar a horno moderado hasta que esté listo

Crema pastelera

- » Poner las yemas en la cacerola junto con la harina y el azúcar y batir hasta obtener una crema.
- » Incorporar la esencia de vainilla y luego poco a poco el jugo de soja
- » Colocar el recipiente a fuego lento y cocinar; dejar hervir 5 minutos, revolviendo constantemente
- » Retirar del fuego y dejar enfriar antes de servir
- » Frutas
- » Lavar las frutas y cortar en gajos
- » Dejar enfriar la masa y agregarle la crema pastelera y las frutas



Muffins de manzana con semilla de chía

Ingredientes

- » 2 tazas de Harina 0000.
- » ¼ de taza de Salvado de avena
- » 3 cdita Polvo de hornear
- » 2 cdita Canela en polvo
- » ¾ taza de Azúcar morena
- » 1 Manzana roja grande.
- » 2 Huevos
- » 1 ½ taza de Jugo de soja
- » ¼ taza de Aceite de girasol
- » 2 cdas Semilla de chía



Cobertura

- » ½ taza de Harina 0000.
- » 1 ½ cdita de Canela en polvo
- » 2 cucharadas de Manteca
- » 3 cucharadas de Azúcar morena

Preparación:

- » Tamizar y mezclar en un recipiente la harina, el salvado de avena, el polvo de hornear, la chía, canela y azúcar.
- » Batir los huevos en un recipiente aparte, agregar el jugo de soja y el aceite.
- » Hacer una corona con los ingredientes secos y verter en el medio los ingredientes líquidos.
- » Mezclar suavemente. Llenar los moldes de muffin.

Cobertura:

- » Mezclar harina y canela, junto con la manteca y mezclar bien con la mano.
- » Agregar el azúcar.
- » Espolvorear a la masa.
- » Llevar al horno precalentado a 200°C por 20 min.
- » Retirar del horno y esperar que se enfríe para servir.

Flan de vainilla

Ingredientes:

- » 1/2 litro de jugo de soja
- » 1 cucharada de manteca
- » 2 yemas
- » ½ taza de azúcar
- » 3 cucharadas de almidón de maíz
- » 1 cucharadita de esencia de vainilla
- » ½ taza de azúcar para caramelo

Preparación:

- » Mezclar el azúcar, las yemas, la maicena y la vainilla con un poco de leche fría.
- » Hervir el resto de la leche y agregar a la mezcla anterior batiendo bien.
- » Hacer hervir 4 o 5 minutos revolviendo todo el tiempo.
- » Volcar sobre una budinera acaramelada y cocinar a baño María durante 50 minutos, cuando este frío desmoldar y servir frío.



Flan de soja y manzana

Ingredientes:

- » 1/2 litro de jugo de soja
- » 4 huevos
- » 150 g de azúcar
- » 2 manzanas
- » 1 cucharadita de esencia de vainilla
- » 150 g azúcar para caramelo

Preparación:

- » Pelar las manzanas, preparar una compota con muy poca agua, añadir la vainilla, hacer un puré.
- » Hervir durante 5 minutos la leche y el azúcar, retirar, cuando este tibia agregar los huevos ligeramente batidos, el puré de manzanas, mezclar bien, volcar sobre una budinera acaramelada y cocinar a baño María durante 50 minutos, cuando este frío desmoldar y decorar con merengue o crema.





Torta de miel

Ingredientes:

- » 2 tazas de harina leudante
- » 1 taza de pasta nutritiva de soja (bagazo)
- » 2 huevos
- » 1 taza de miel de caña
- » ½ taza de aceite
- » ¼ taza de jugo de soja
- » 1 cda. de esencia de vainilla
- » Una pizca de sal fina

Preparación:

- » Batir el aceite mientras se va agregando la miel
- » Agregar los huevos batidos y el bagazo de soja, la ralladura, la esencia de vainilla a la mezcla anterior.
- » Incorporar la harina de a poco, mezclando hasta integrar bien todos los ingredientes.
- » Enmantecar y enharinar uno o dos moldes de acuerdo al tamaño deseado y cargar la mezcla hasta la mitad. Llevar a horno moderado (180 °C) por 25 a 30 min o hasta que, pinchando la masa con un palillo, este salga seco y limpio.



RECETAS VARIAS A BASE DE SOJA

ENSALADA DE POROTOS DE SOJA

INGREDIENTES

- » ½ kg. de soja
- » ½ cebolla
- » 2 cucharadas de jugo de limón
- » 2 cucharadas de aceite
- » ½ cucharadita de sal

PREPARACION

1. Poner a remojar los granos en agua, durante la noche.
2. Cocinar a la mañana siguiente en agua y sal hasta que estén blandos.
3. Por separado mezclar en una taza: la cebolla picada, el aceite, el limón y la sal.
4. Volcar sobre los porotos esta mezcla (los porotos deben estar previamente cocinados y escurridos)

CAFÉ DE SOJA

PREPARACION

1. Seleccionar los granos que estén bien sanos y secos.
2. Calentar la olla de hierro y aceitar nuevamente.
3. Tostar bien los granos de soja hasta que tengan el color negruzco, removiéndose constantemente. Este proceso puede hacerse al horno también, aunque a la olla toman un color más uniforme.
4. Molerlos en un mortero hasta tritararlo bien. También se puede usar molino de maíz. Se obtiene así un polvo parecido al café en su aspecto.
5. Poner 4 o 5 cucharadas de este polvo en un litro de agua hirviendo. Se somete durante 2 o 3 minutos a la ebullición teniendo cuidado de remover mientras hierva, e impedir que la espuma salga de la pava.
6. Luego se sirve en la taza, después de haber pasado por el colador.

BROTOS DE SOJA COCINADOS

INGREDIENTES

- » • Soja germinada
- » • Agua
- » • Aceite
- » • Sal

PREPARACION

1. Cocinar la soja en poca cantidad de agua por 3 a 5 minutos y escurrir.
2. Poner el aceite en una olla sobre fuego moderado.
3. Agregar la soja y la sal y otros condimentos que desea.
4. Revolver ligeramente hasta estar bien combinado y servir enseguida.

MILANESA DE QUESO DE SOJA

INGREDIENTES

- » Queso de soja – cocinada y cortada en rebanaditas.
- » 1 huevo - bien batido
- » Galleta rallada mezclada con un poco de harina
- » Aceite

PREPARACION

1. Preparar las milanesas, pasando las rebanaditas primero en el huevo, después en los 2 ingredientes secos.
2. Freír en aceite caliente

PANQUEQUES DE QUESO DE SOJA

INGREDIENTES

- » 2 huevos
- » 1 taza de queso de soja
- » 2 cucharadas de azúcar
- » Aceite

PREPARACION

1. Batir juntos todos los ingredientes menos el aceite.
2. Freír ambos lados en pequeña cantidad de aceite.
3. Servir con dulce. Los panqueques tendrán la consistencia del huevo frito

QUESO DE SOJA O TOFU

COSAS NECESARIAS

- » 2 tazas de soja
- » Agua abundante
- » Molino de carne, de maíz o mortero
- » Olla con capacidad de 4 a 6 litros
- » Fuente con capacidad de 6 a 8 litros

- » Bolsa de tela de algodón nacional
- » Colador
- » Tela nacional para forrar el colador
- » Cuchara sopera
- » 1 cucharada y media de sal inglesa

PREPARACION

1. Para hacer un buen queso de soja, se debe tener en cuenta que los granos no estén viejos. Cuanto más nuevo mejor. Más de 3 años no da resultado.
2. Lavar los granos eliminando las basuritas y granos descompuestos.
3. Remojar la soja durante 12 horas para ablandarla bien.
4. Moler la soja muy bien hasta tener una consistencia fina (2 veces con molino de maíz o 4 veces con molino de carne). Después de cada molienda es conveniente formar "albóndigas" de la masa para facilitar su introducción al molino para las molidas subsiguientes.
5. Poner al fuego 3 a 4 litros de agua y cuando hierva, verter la soja molida. Esto se hace para evitar que se quemé por debajo.
6. Cocinar por algunos minutos. Al levantar por ebullición, verter una taza de agua fría. Continuar cocinando, y cuando se levante por segunda vez, se retira del fuego.
7. Se debe haber preparado el recipiente de 6 a 8 litros con la bolsa de tela. Es conveniente humedecer la bolsa antes de colocarlo en el recipiente.
8. Se vierte la soja con toda su leche al recipiente. Se lava la olla y en ella se ponen 2 a 3 litros de agua fría.
9. Se saca la bolsa con todo el residuo y en la olla con el agua fría, se tuerce bien la bolsa. Esto se hace porque queda todavía una gran cantidad de leche en la soja molida, además el queso sale mejor si se usa abundante agua. Después se saca el residuo y se lava la bolsa.
10. Esta segunda leche se cocina hasta que hierva y se le agrega a la primera leche.
11. Agregar una cucharada sopera de sal inglesa a la leche y revolver bien. La leche debe cuajarse enseguida. Si eso no sucede, agregar una media cucharada más de sal inglesa.
12. Preparar el colador con la tela adentro y verter el contenido de la leche cuajada con toda su agua.
13. Cuando haya salido toda el agua, ya está hecho el queso de soja o TOFÚ.



ENSALADA DE PAPAS Y QUESO DE SOJA INGREDIENTES

- » 2 tazas de papa cocinadas y cortadas
- » 1 taza de queso de soja cocinado y cortado en cubitos
- » 1 pepino grande, cortado
- » 1 cebolla mediana, picada
- » 1 tomate, cortado en secciones
- » Mayonesa, sal, pimienta

PREPARACION

1. Mezclar juntas las verduras con el queso.
2. Agregar la sal, pimienta y mayonesa y combinar bien.

PAN CON RESIDUO DE SOJA INGREDIENTES

- » 200 gramos de residuo de leche de soja
- » 600 gramos de harina de trigo
- » 4 cucharaditas de polvo de hornear
- » 2 huevos – salmuera de leche de soja
- » 4 cucharadas de grasa o manteca

PREPARACION

1. Se tamiza la harina con el polvo de hornear.
2. Se agrega el residuo de la leche de soja, mezclando bien.
3. Se agregan los huevos, la grasa o manteca.
4. La salmuera se agrega poco a poco amasando

hasta tener una masa lisa.

5. Se pone en moldes enmantecados. Se deja reposar una hora y luego se cocinan en horno moderado

SOJA YOSOPY (sopa de soja) INGREDIENTES

- » 4 tazas de soja molida (2 tazas de grano seco)
- » 2 litros de agua
- » 6 cucharadas de aceite o grasa de cerdo
- » 2 locotes medianos
- » 3 cebollas de hoja o una cebolla mediana
- » 1 mazo de perejil
- » 3 zanahorias medianas
- » 100 gramos de queso
- » c/s sal, orégano y pimienta a gusto

PREPARACION

1. Rehogar en el aceite, la cebolla, tomate, y locote, agregar sal y pimienta.
2. Disolver la soja pisada o molida en el agua, agregar a la preparación anterior juntamente con la zanahoria y el orégano.
3. Dejar hervir durante 1 hora, agregar el queso y el perejil, luego retirar del fuego.



MASITAS DE SOJA Y MIEL

INGREDIENTES

- » • ½ taza de grasa
- » • 1 taza miel de caña
- » • 2 huevos batidos
- » • 1 y ½ tazas de residuo de leche de soja
- » • 2 y ½ tazas de harina de trigo
- » • 1 cucharadita de bicarbonato

PREPARACION

1. Batir la grasa y mientras se esté batiendo, agregarle de poco a poco la miel.
2. Agregar los huevos batidos, la soja, y por último la harina de trigo tamizada con el bicarbonato.
3. Poner por cucharaditas en chapa o asadera engrasada y cocinar al horno caliente.

TORTA DE MIEL

INGREDIENTES

- » ½ taza de grasa
- » 1 taza de miel de caña
- » 2 huevos batidos
- » 1 taza de residuo de la leche de soja
- » 2 tazas de harina de trigo
- » 2 cucharaditas de bicarbonato
- » ½ cucharadita de sal fina
- » ¼ taza de leche de soja

PREPARACION

1. Batir la grasa y mientras se va agregando la miel.
2. Añadir los huevos batidos y la soja.
3. Tamizar juntos los ingredientes secos y agregar la mitad.
4. Lue
5. Colocar en molde o asadera engrasada y cocinar al horno.

POLENTA CON MIEL (Mbapy éira)

INGREDIENTES

- » 1 taza de harina de maíz
- » 1 taza de residuo de leche de soja
- » 2 tazas de leche de soja
- » 1 y ¼ taza de miel de caña

PREPARACION

1. Mezclar en una cacerola pequeña la harina de maíz, la soja, la leche y la miel.
2. Llevar al fuego revolviendo continuamente hasta que hierva.
3. Dejar hervir con fuego lento, durante 5 minutos por lo menos.



HARINA DE SOJA

INGREDIENTES

- » 1 taza de soja

PREPARACION

1. Tostar ligeramente.
2. Moler o pisar.
3. Tamizar la harina molida.
4. El afrechillo que queda se vuelve a moler o pisar y tamizar, luego mezclar con el resto de la harina.



PANECILLOS PARA EL DESAYUNO

INGREDIENTES

- » 3 tazas de harina de trigo
- » 1 taza de harina de soja
- » 8 cucharaditas de polvo de hornear
- » 1 cucharadita de sal fina
- » 2 huevos
- » 2 cucharadas colmadas grasa de cerdo
- » 1 taza leche de soja

PREPARACION

1. Cernir 4 veces las harinas, polvo de hornear y la sal fina.
2. Poner en un bol y mezclar la grasa a estos ingredientes secos.
3. Añadir la leche y el huevo, mezclando hasta que la harina haya absorbido todo el líquido.
4. Poner la masa sobre una mesa enharinada y extender hasta obtener un espesor de 1 y ½ cm.
5. Cortar con cortapastas redonda y colocar sobre una chapa engrasada.
6. Cocinar a horno muy caliente hasta que estén dorados.



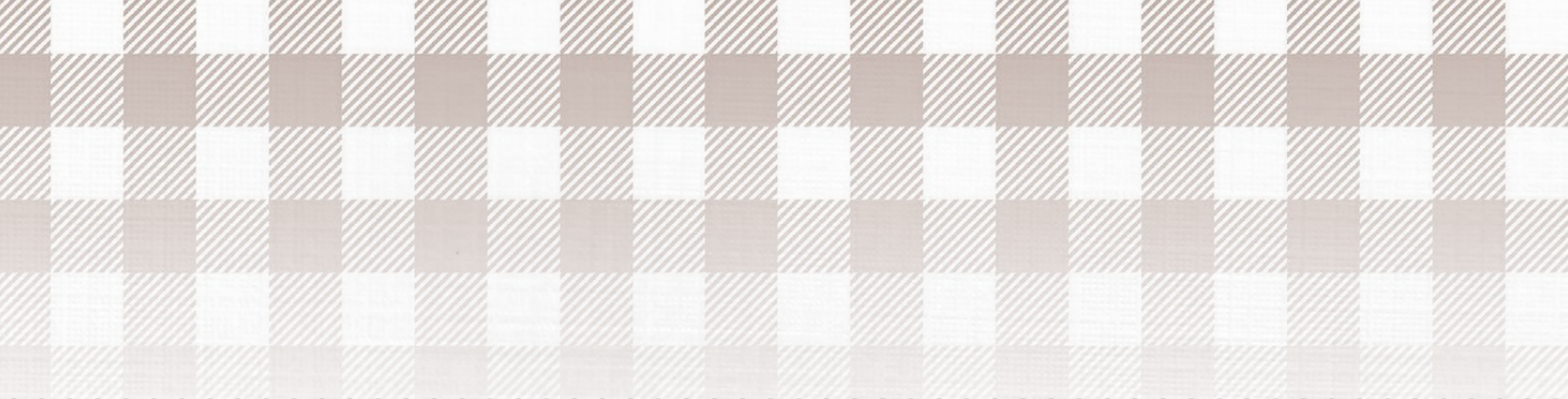
PAN DULCE DE SOJA

INGREDIENTES

- » 2 cucharadas de levadura de cerveza disuelta en 4 cucharadas de agua tibia.
- » 3 cucharadas de azúcar
- » 1 taza de leche de soja tibia
- » ½ cucharadita de sal
- » 1 taza de harina de soja
- » 3 tazas de harina de trigo
- » 1 huevo batido
- » 3 tazas de azúcar mezclado con miel (unas gotas) nueces picadas (pueden ser tostaditos de soja picados)
- » Ralladura de limón o naranja

PREPARACION

1. Dejar reposar la levadura en el agua unos minutos.
2. En una fuente poner la leche, aceite, azúcar y sal.
3. Agregar la levadura y agua, ½ taza de haría de soja, y 1 taza de harina de trigo.
4. Tapar la mezcla hasta que se formen pequeñas burbujas.
5. Agregar el huevo batido, y el resto de las harinas. Combinar bien.
6. Amasar bien y poner en una fuente enmantecada para reposar y levantar hasta dos veces su tamaño.
7. Amasar otra vez pero ligeramente.
8. Extender hasta que tenga un espesor de 2.5 cm y colocar en una asadera bien enmantecada.
9. Dejar reposar hasta que aumente su volumen por 2 veces.
10. Cepillar con manteca derretida y echar la preparación de azúcar, miel, nueces, y ralladura por encima.



CAMARA PARAGUAYA DE EXPORTADORES Y COMERCIALIZADORES DE CEREALES Y OLEAGINOSAS