

RECETAS A BASE DE SOJA



Sumario



Pags

3	PROGRAMA NUTRICIÓN CON SOJA
4	FUNDAMENTOS
5	UN POCO DE HISTORIA
5	VALOR NUTRICIONAL DE LA SOJA
8	PROPIEDADES DE LA SOJA
11	PRODUCTOS DERIVADOS
13	RECETARIO

Presidente

Sr. José Berea

Miembros Directores Titulares

Secretario: José Bergara

Tesorero: Jorge López

Prosecretario: Romualdo Zocche

Protesorero: Santiago Sánchez

Director: Marcos Sarabia

Director: Marcos Altenburger

Director: Rogerio Butzen

Miembros Directores Suplentes

Javier Brítez

Eloy Boggino

Francisco Vierci

Síndicos

Titular: Tomás Alonso

Suplente: Eitel Krohn

Representante Ejecutivo: Hugo Pastore

Comisión De Responsabilidad Social

Reponsable: José Berea

Miembros: Romualdo Zocche, Marcos Sarabia, Marcos Altenburger, Eloy Boggino, Eitel Krohn

Colaboradora: Antonina López

Coordinador: Hugo Pastore

Equipo Técnico Programa "Nutrición Con Soja"

Coordinadora General: Lic. Antonina López

Capacitadora: Lic. Nelly Rojas

Tecnólogo En Alimentos/Bpm: Ing. Enrique Bordón

Corrección Y Ampliación Del Recetario: Antonina López, Enrique Bordón Y Nelly Rojas



Programa de Responsabilidad Social Nutrición con Soja

El Programa Nutrición con Soja, el cual presenta a la soja como ingrediente alternativo y complementario de los platos tradicionales de alimentación de la población paraguaya, nace en el seno de la Comisión de Responsabilidad Social de la **CÁMARA PARAGUAYA DE EXPORTADORES Y COMERCIALIZADORES DE CEREALES Y OLEAGINOSAS (CAPECO)**, sosteniendo su intervención sobre tres ejes de trabajo a nivel comunitario. Como Ente Ejecutor, la CAPECO a través de un equipo multidisciplinario perteneciente a la Comisión de Responsabilidad Social, implementa el Programa dirigiéndose a las comunidades vulnerables con un alcance nacional en forma gradual, ejecutando los tres Proyectos específicos que hacen al Programa "Nutrición con Soja", y son:

- Proyecto Organización Comunitaria,
- Proyecto Formación de Agentes Multiplicadores
- Proyecto Fortalecimiento del Programa a nivel Comunitario.

El Proyecto "Organización Comunitaria" crea y/o potencia una organización en la zona donde será instalado el establecimiento de producción y

distribución de la leche de soja, con el propósito de contar con un respaldo de base que constantemente esté acompañando al proceso de desarrollo de todas las actividades del Proyecto. Constituye además un centro de referencia para las coordinaciones y la promoción del Programa a nivel comunitario. Dicha organización es asistida y potenciada ampliamente por un equipo del área social del Programa "Nutrición con Soja", de acuerdo a las capacidades desarrolladas en el transcurso de su creación y fortalecimiento; así mismo son identificadas las Instituciones Interesadas en aportar recursos al programa con las cuales la CAPECO firma un convenio de cooperación interinstitucional, para asegurar el sostenimiento del programa, y a la vez lograr que otras instituciones asuman el rol protagónico de convertirse en un ente socialmente responsable, aportando su granito de arena en el marco del Programa "Nutrición con Soja".

El Proyecto "Formación de Agentes Multiplicadores" se desarrolla con los principales referentes comunitarios seleccionados por su organización de base. Estas personas seleccionadas son potenciales agentes comunitarios que prestan sus servicios a su comunidad, con sentido de solidaridad hacia las

personas y un gran compromiso con el programa. Se les brinda informaciones y conocimientos sobre el uso de la leche y el bagazo para elaborar sus alimentos. En el marco de este proyecto, estos futuros Agentes Multiplicadores son capacitados en: el procesamiento de la soja, elaboración de la leche y todos los alimentos derivados de ella, informaciones generales sobre las propiedades nutricionales de la soja y sus bondades en la prevención de diversas enfermedades, así como la importancia de variar la alimentación y hacerla equilibrada, de mejorar la nutrición de niños/as en la primera infancia, y en la forma de multiplicar dichos conocimientos en su comunidad de manera sistemática. El material de apoyo de este proyecto es el "Recetario a base de Soja".

El Proyecto "Fortalecimiento del Programa a nivel Comunitario" consiste en el desarrollo de actividades comunitarias de seguimiento a los dos Proyectos anteriores, pero con énfasis en el fortalecimiento de la organización creada, donde se trabaja las potencialidades humanas a nivel individual, y son acompañados y potenciados los procesos grupales y organizativos por equipo de profesionales del área social.

El propósito de este proyecto es el de despertar las capacidades para la autogestión comunitaria y empoderar a la población beneficiaria, valorando la soja como un complemento alimentario muy importante; además se trabaja las necesidades sentidas de la gente, sus intereses y expectativas, de manera a potenciar el compromiso comunitario respecto al Programa.

El Programa **"NUTRICIÓN CON SOJA"** incluye en parte, la asistencia y enfatiza la promoción humana y comunitaria, lo que constituye una alternativa válida para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, familias y comunidades, donde los actores sujetos aceptan el desafío de ser protagonistas de su propio desarrollo, y asumen el compromiso social de convertirse en partícipe de un cambio positivo en su modo de vida. La Comisión de Responsabilidad Social de CAPECO como Ente Ejecutor del Programa **"NUTRICIÓN CON SOJA"**, es responsable del cumplimiento de todas las actividades que implican los tres Proyectos, en tiempo y forma; así mismo, se encarga de los siguientes aspectos:

- La adquisición de las máquinas procesadoras de leche de soja, más comúnmente conocido como vaca mecánica, y su instalación en las comunidades, una vez hayan cumplido con los requerimientos técnicos y sociales exigidos.
- La provisión de granos de soja a todos los establecimientos que se encuentran instalados en el marco del Programa.
- Amplia transmisión sobre las bondades de la soja y la importancia de incluirla en la plataforma nutricional

de las familias, a través de la sistematización, difusión e interacción continua con todos los actores involucrados.

El Programa **"NUTRICIÓN CON SOJA"** desarrolla sus actividades marcando etapas y procesos en forma ordenada, organizada, con un plan de monitoreo continuo y prevé una evaluación de impacto social concluido los 5 años, a partir del lanzamiento del mismo en el año 2015.-

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, 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.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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 100 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 100 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".

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 antinutrientes. 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

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 poliinsaturados: 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 grasas.

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, eccemas 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 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, trituration, 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 como la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA) han reconocido también el efecto de la soja en la prevención de la enfermedad cardíaca. 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 hipocolesterolemiante 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 ω -3, pueden tener un efecto protector frente a la osteoporosis.

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 (%)	41,9	2,7	1,3	7,6	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 vacuna
- 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.

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, entre otros.

PRODUCTOS DERIVADOS

Los productos derivados de las legumbres son aquellos 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.
- » **Puré de legumbre:** los que se obtienen de la trituration de la semilla completa. Presentan las mismas características que las legumbres de partida.
- » **Harina de legumbre:** 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.

- » **Conserva de legumbre:** 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 fitoesteroides 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, entre otros.

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 introduces 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 o cara.

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.



MANUAL DE COCINA

Bebidas Nutritivas

Batido Nutritivo con leche de soja	14
Batido de frutas tropicales con leche de soja	14
Refresco de leche de soja con vainilla	15
Licuada frutal con jugo de soja	15
Piña colada o Frutilla colada	16
Licuada de jugo de soja y yogur	16
Licuada de soja, remolacha y zanahoria	17
Cocido quemado con jugo de soja	17

Aderezos a base de jugo o leche de soja

Aderezo de soja	18
Mayonesa simple de jugo o leche de soja	18
Mayonesa especial de soja, con zanahoria, morrón y ajo	19
Salsa blanca o bechamel con jugo de soja	19
Paté hecho con bagazo de soja	20

Comidas tradicionales a base de soja

Soja Yosopy (Soyo de soja)	20
Empanada de bagazo de soja (36 unidades)	21
Bolitas de mandioca con bagazo de soja	21
Tortilla de Mandioca, bagazo y jugo de soja	22
Tortilla con bagazo y jugo de soja	22
Sopa So'oja (Sopa so'o con bagazo de soja)	23
Chipa mestizo de almidón con bagazo de soja	24
Chipa guasu con bagazo de soja	24
Mbeju mestizo con bagazo y jugo de soja	25
Pajagua mascada con bagazo de soja	25
Chipa so'oja	26
Pastel mandi'o con bagazo de soja	26
Sopa paraguaya con bagazo de soja	27
Croquetas de bagazo de soja y queso	27

Platos exquisitos con bagazo de soja

Chop suey de pollo con brotes de soja	28
Ensalada fresca con porotos de soja	28
Ensalada fresca con porotos de soja (otra versión)	29
Ensalada napolitana con brotes de soja	29
Guiso de poroto de soja con arroz	30
Ñoquis de bagazo de soja	30
Albóndigas hecha con bagazo de soja	31
Lasaña con boloñesa de soja	31
Boloñesa de Bagazo de Soja	32
Hamburguesa de bagazo de soja	32
Milanesa de Bagazo de Soja	33
Brotes de soja cocinados	33
Niños envueltos con relleno de soja	34
Pizza de Bagazo de Soja	34
Pastelón de papa y zapallo con bagazo de soja	35
Souffle de bagazo, acelga, zapallo y zanahoria	36
Locote relleno con bagazo de soja	36
Tomate relleno con bagazo de soja	37

Anillo de soja	37
Tarta de bagazo, queso, puerro y bechamel de soja	38
Taco de bagazo de soja	38
Tortillón napolitano con bagazo de soja	39
Arroz con pollo y brotes de soja	39
Pan de soja con levadura	40
Pan queso a base de soja	40
Panecillos de harina de soja	41
Pan de maíz y soja con queso	41
Pan de bagazo de soja sin levadura	42
Pan so'o a base de soja	42

Postres, tortas, budines y otras recetas dulces

Candial de jugo o leche de soja	43
Crema pastelera a base de jugo o leche de soja	44
Budín de jugo o leche de soja con naranja	44
Arroz con leche de soja	45
Polenta con miel (mbaipy eíra)	45
Alfajores de bagazo de soja y maicena	46
Pasta frola con bagazo de soja	47
Pionono con bagazo de soja	47
Medialunas con bagazo y leche de soja	48
Muffins de manzana bagazo de soja y semilla de chía	49
Torta de naranja bagazo y leche de soja	49
Torta simple con bagazo de soja	50
Torta de vainilla con bagazo y leche de soja	50
Torta marmolada con bagazo y leche de soja	51
Flan de leche de soja con vainilla	51
Flan de leche soja y manzana	52
Torta de miel con bagazo de soja	52

Recetas navideñas

Torta con frutos secos a base de bagazo y leche de soja	53
Tarta multifrutas con bagazo de soja	53
Galletitas pepas de soja	54
Budín ingles con leche y bagazo de soja	54
Pan Dulce navideño	55

Recetas con tofu o queso de soja

Panqueques de queso de soja (tofu)	55
Queso de soja o tofu	56
Milanesa de queso de soja (tofu)	56
Ensaladas de papas y queso de soja	57
Empanadas de queso de soja o tofu con cebolla	57

Otras recetas - Ingredientes

Harina de soja	58
Café de granos de soja	58
Leche de soja	58

01 Batido Nutritivo con leche de soja

Ingredientes

- 225 ml de leche de soja
- 225 gr. de frutas cortadas a rebanadas
- 50 gr. de avena en hojuelas
- 1 cucharada de miel a gusto
- 2 cucharitas de esencia de vainilla
- Frutas que pueden ser utilizadas: Banana, Duraznos, Manzana, Pera, Mamon (bien maduro)

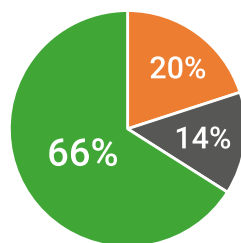
Preparación

Colocar el jugo o leche de soja en la licuadora con los ingredientes. Licuar y servir en frío



Valor nutricional por 200 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
32,3	4,8	2,2	156,1
	65%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Leche de soja
- Frutas
- Avena

02 Batido de frutas tropicales con leche de soja

Ingredientes

- 1 litro de leche de soja
- 110 gr. de banana
- 100 gr. de mango
- 50 gr. de papaya
- 50 gr. de piña
- 200 gr. de naranja

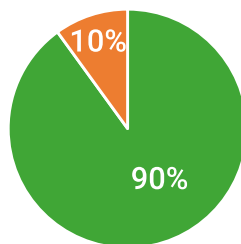
Preparación

Exprimir las naranjas y reservar el zumo. Licuar las frutas agregando poco a poco la leche de soja y el zumo de naranja, endulzar con azúcar o edulcorante a gusto.



Valor nutricional por 200 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
13,1	5,3	2,8	94,7
	90%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Leche de soja
- Frutas

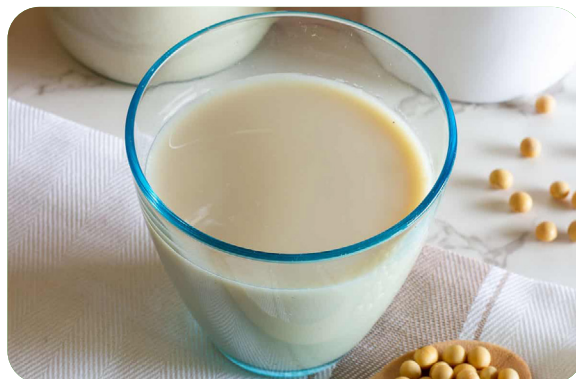
03 Refresco de leche de soja con vainilla

Ingredientes

- 1 taza de leche de soja
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharada de esencia de vainilla

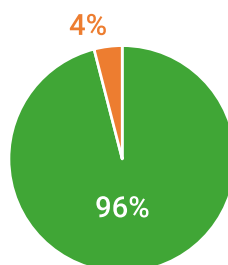
Preparación

Licuar los ingredientes y servir frío



Valor nutricional por 200 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
49	6,1	3,3	235,4
96%		de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Leche de soja
- Miel de abeja

04 Licuado frutal con jugo de soja

Ingredientes

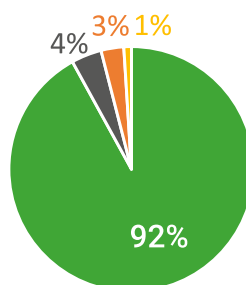
- 1 litro de jugo de soja
- 1 naranja con pulpa
- 1 banana
- 1 manzana
- 3 cucharadas de azúcar o edulcorante (a gusto)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

Preparación

Colocar el jugo de soja en la licuadora con las frutas. Licuar. Agregar el azúcar o edulcorante y la vainilla. **Observación:** se puede utilizar la fruta que se desee.

Valor nutricional por 200 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
19,8	5,2	2,8	121,4
92%		de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Leche de soja
- Naranja
- Banana
- Manzana

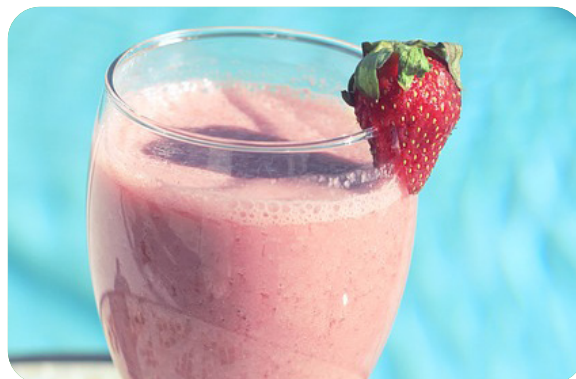
05 Piña colada o Frutilla colada

Ingredientes

- 4 tazas de jugo de soja
- 2 tazas de piña o frutilla (400 gr) previamente hervido 5 minutos
- 4 cucharadas leche condensada
- 1 taza de hielo picado.

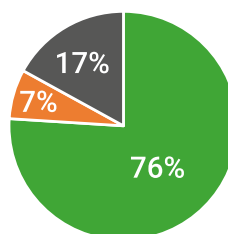
Preparación

Colocar el jugo de soja en la licuadora con la fruta y la leche condensada. Licuar y agregar hielo a gusto. Revisar la consistencia. Controlar la cantidad de jugo con la cantidad de hielo.



Valor nutricional por 200 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
14	5,8	3,8	109,83
	76%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Leche de soja
- Leche condensada
- Frutas

06 Licuado de jugo de soja y yogur

Ingredientes

- 1 taza de jugo de soja
- 1 taza de yogur natural
- ½ taza de avena instantánea
- 2 bananas
- 3 cucharadas de azúcar o edulcorante (a gusto)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

Preparación

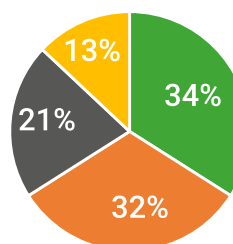
Colocar el jugo de soja en la licuadora con las bananas, la avena y el yogur. Licuar y agregar hielo a gusto. Agregar el azúcar o edulcorante y la vainilla.

Observación: se puede utilizar la fruta que se desee.



Valor nutricional por 200 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
27,6	6,3	4,2	169,9
	34%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Leche de soja
- Avena
- Yogur
- Banana

07 Licuado 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)

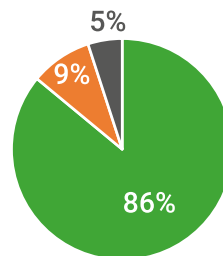
Preparación

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



Valor nutricional por 200 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
12,8	5,0	3,4	101,6
86%		de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Jugo de soja
- Remolachas
- Zanahorias

08 Cocido quemado con jugo de soja

Ingredientes

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

Preparación

Colocar en una sartén yerba con azúcar para formar un caramelo no muy oscuro, agregar agua hirviendo sobre esto para obtener el cocido.

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.



Valor nutricional por 200 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
13,6	3,3	1,9	88,6
100%		de las proteínas provienen de la soja	

09 Aderezo de soja

Ingredientes

- 1 taza jugo de soja fría (250 cc)
- 2 tazas de aceite (400 cc)
- 6 dientes de ajo / perejil / mostaza a gusto, sal y pimienta a gusto.

Preparación

Licuar lentamente los ingredientes hasta que espese, colocar en recipientes para servir. Conservar en la heladera.



Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
0,3	0,9	62,1	563,4
	100%	de las proteínas provienen de la soja	

10 Mayonesa simple de jugo o leche de soja

Ingredientes

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

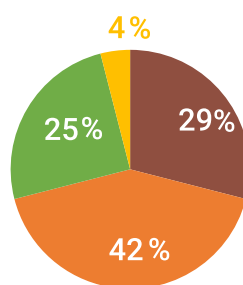
Preparación

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



Valor nutricional por 15 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
1,33	0,42	2,99	33,7
	71%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Jugo de soja
- Bagazo
- Papa
- Zanahoria

11 Mayonesa especial de soja, con zanahoria, morrón y ajo

Ingredientes

- 1 taza de poroto hidratado 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

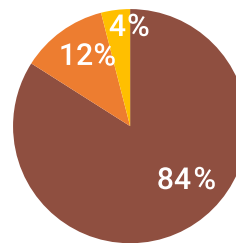
Preparación

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



Valor nutricional por 15 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
0,9	0,3	4,3	42,7
	84%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Soja
- Zanahoria
- Morrón cocido

12 Salsa blanca o bechamel con jugo de soja

Ingredientes

- ½ taza de jugo de soja
- 1 cucharada de manteca
- 2 cucharadas de harina 000
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta a gusto.

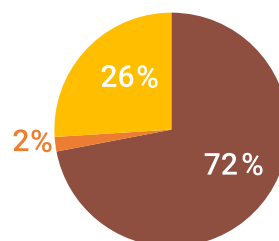
Preparación

Derretir la manteca en la cacerola, agregar la harina, mezclar con un batidor hasta que se vuelva una preparación homogénea. Agregar jugo de soja 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.



Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
2,7	1,2	2,2	35,7
	72%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Jugo de soja
- Manteca
- Harina

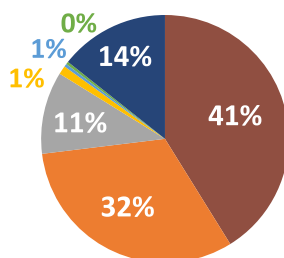
13 Paté hecho con bagazo de soja

Ingredientes

- 2 tazas de bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- 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

Remojar los porotos de soja durante 4 a 5 horas, cambiando el agua ocasionalmente. Cocinar hasta que se ablanden o usar olla a presión. Dejar enfriar una vez cocidos. Licuar junto con maníes y tomates pelados. Agregar cebolla, morrón, ajo, perejil picados, huevos y queso rallado. Colocar en moldes pincelados con aceite hasta la mitad. Cocinar a baño maría durante aproximadamente 1 hora. Enfriar y desmoldar. Se puede utilizar como pasta, condimento o en sándwiches y canapés.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Maníes
- Huevos
- Tomates
- Cebolla
- Morrón rojo

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
2,9	3,3	3,6	56,3
	41%	de las proteínas provienen de la soja	

Comidas tradicionales a base de soja

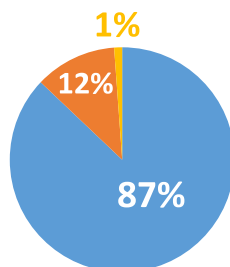
14 Soja Yosopy (Soyo de soja)

Ingredientes

- 4 tazas de soja hidratada molida en licuadora (Ver receta leche de soja)
- 2 litros de agua
- 6 cucharadas de aceite o grasa de cerdo
- 2 tomates
- 2 locotes medianos picaditos
- 3 cebollas de hoja o una cebolla mediana picada
- 3 zanahorias medianas ralladas
- 3 dientes de ajo picadito
- Sal, orégano y pimienta a gusto
- 1 mazo de perejil
- 100 gramos de queso.

Preparación

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



Aporte de proteína

- Soja
- Arroz
- Tomate

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
8,2	10,4	11,5	149,5
	87%	de las proteínas provienen de la soja	

15 Empanada de bagazo de soja (36 unidades)

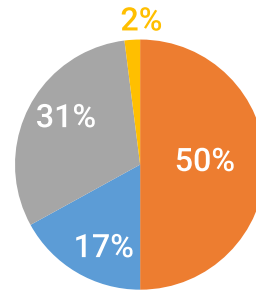
Ingredientes

- 4 tazas colmadas de bagazo de soja cocinada
- 6 huevos duros • 1 zanahoria
- 1 locote rojo • 1 locote verde
- 2 cebollas • 2 tomates • 36 tapas para empanada
- 1 mazo cebollita de verdeo • 1 mazo perejil
- 2 dientes de ajo • Aceite para freír
- Sal fina a gusto • Condimentos: Comino, Orégano, Pimienta. Pimentón dulce

Preparación

En una sartén mediana con un chorrito de aceite rehogar las verduras picadas con una cuchara de sal. Cuando las verduras estén blanditas añadir el bagazo cocinado, condimentar al gusto, dejar cocinar por unos minutos más hasta que la preparación quede más o menos seca.

Retirar del fuego, agregar la cebollita, el perejil y los huevos picados, mezclar bien y reservar. Colocar una cucharada del relleno en el centro de cada tapa de empanada y cerrar los bordes. Freír en abundante aceite.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Huevo
- Tapas de empanadas
- Cebollas

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
20,4	5,8	4,2	155,6
	50%	de las proteínas provienen de la soja	

16 Bolitas de mandioca con bagazo de soja

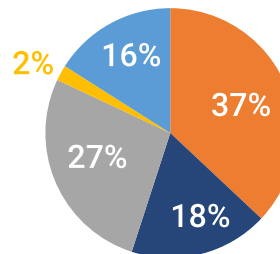
Ingredientes

- 1 taza colmada (300 gr.) de bagazo de soja cocinado
- 1 kilo de mandioca
- 100 gr. de queso rallado
- 1 cucharada colmada de harina
- 2 huevos
- 1 cucharadita llena de manteca vegetal
- 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 o hacer puré. Poner en una fuente y agregar los demás ingredientes. Integrar bien. Con las manos enharinadas formar bolitas del tamaño de una nuez chica.

Freírlas en abundante aceite o grasa bien caliente, cuidando de freírlas de a pocas por vez de manera que no revienten. Servirlas inmediatamente.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Mandioca
- Queso
- Harina
- Huevo

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
16,3	3,1	2,4	102,2
	37%	de las proteínas provienen de la soja	

17 Tortilla de Mandioca, bagazo y jugo de soja

Ingredientes

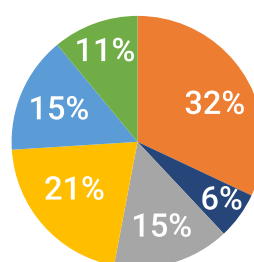
- 1 taza colmada de bagazo cocinado (300 gr.)
- 1 taza de jugo de soja
- 1 kilo de mandioca cruda
- 3 huevos
- 4 cucharadas de queso Paraguay fresco
- 6 cucharadas de harina 000 o 0000
- 1 cebolla picada
- Una pizca de sal yodada.

Preparación

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

Valor nutricional por 60 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
16,3	3,1	1,9	97,8
	38%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Bagazo
- Jugo de soja
- Mandioca cruda
- Huevos
- Queso
- Harina

18 Tortilla con bagazo y jugo de soja

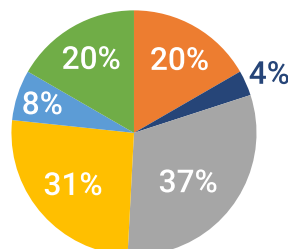
Ingredientes

- 1 taza colmada de bagazo cocinado (300 gr.)
- Jugo de soja para la mezcla
- 500 gr. harina 000 (2 tazas)
- 7 huevos
- 500 gr. queso Paraguay
- 1 mazo de cebollita de verdeo
- 1 cucharada de sal
- Aceite para freír.

Preparación

En un recipiente agregar la harina y hacer un hueco, en el centro agregar los huevos, la sal, el queso desmenuzado, la cebollita de verdeo picada y el bagazo de soja, empezar a batir bien de a poco, ir agregando la leche de a poquito, cantidad necesaria, hasta formar una masa suave no muy líquida.

En una sartén con aceite caliente, con una cuchara grande, ir agregando la preparación, hacer las tortillas dependiendo del tamaño deseado, cocinar por unos minutos por ambos lados retirar sobre papel absorbente y servir.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Mandioca
- Queso
- Harina
- Huevo

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
31,4	10,5	5,5	221,4
	24%	de las proteínas provienen de la soja	

19 Sopa So'oja (Sopa so'o con bagazo de soja)

Ingredientes

Para la masa

- 1 taza colmadas de bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- 1K Harina de maíz
- 8 huevos
- 300 gr. grasa vegetal, animal o manteca
- 1 cebolla mediana picada
- 500 gr. queso Paraguay
- Una cucharada sal fina
- Leche de o jugo de soja, cantidad necesaria

Para el relleno

- 2 cebollas moradas
- 2 tazas de bagazo cocinado
- 2 cebollas blancas
- 2 tomates
- 1 locote verde
- 1 locote rojo
- 3 dientes de ajo
- 1 mazo de cebollita de verdeo
- 4 huevos cocidos
- Comino, pimienta, orégano, condimento para carne, pimentón dulce, al gusto

Preparación

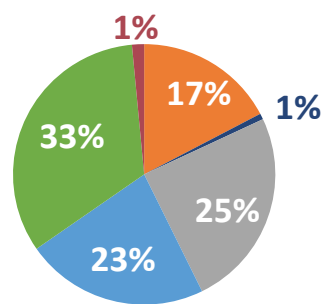
Preparación

Lo primero que se debe preparar es el relleno, calentar en una olla un chorrito de aceite, agregar las verduras cortadas con una cucharada de sal, revolver y dejar cocinar hasta que se ablanden las verduras, seguidamente añadir el bagazo de soja, integrar todo muy bien y dejar cocinar unos minutos más, agregar la cebollita de verdeo picada, condimentar al gusto, retirar del fuego cuando la preparación casi no tenga más líquido.

Para la masa:

Colocar en un recipiente la grasa con la sal y empezar a batir con la mano, agregar los huevos de a uno y seguir batiendo, luego agregar el queso desmenuzado con la cebolla picada, incorporar la preparación la harina de maíz con el bagazo de soja cocinado previamente, mezclar todo muy bien, agregar leche o jugo de soja cantidad necesaria hasta lograr una masa suave no muy líquida.

En un molde enmantecado y enharinado colocar una capa fina de la masa, encima agregar el relleno y el huevo cocido picado, cubrir con otra capa de la masa y llevar al horno precalentado 250° por 40-50 minutos aproximadamente.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Harina de maíz
- Queso
- Leche de soja
- Huevos
- Cebolla

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
25,3	10,5	13,5	270
	18%	de las proteínas provienen de la soja	

20 Chipa mestizo de almidón con bagazo de soja

Ingredientes

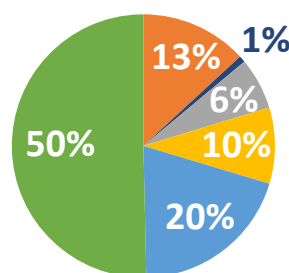
- 1 taza colmada de bagazo de soja cocinado (300 gr.)
- 1 k almidón • 250 gr. harina de maíz
- 7 huevos • 300 gr. grasa animal o vegetal
- 500 gr. queso Paraguay estacionado • Sal y anís al gusto • Jugo o leche de soja, cantidad necesaria

Preparación

Se empieza batiendo bien la materia grasa con la sal, agregando de a uno los huevos, posteriormente se agrega el queso desmenuzado y a seguir batiendo unos minutos más, luego, el almidón, la harina de maíz, el bagazo de soja y el anís, se integra todo muy bien hasta formar una masa, se amasa bien, la leche o jugo de soja se agrega al final si hace falta, cantidad necesaria, se forma las chipas, se coloca en una fuente para horno enharinada y enmantecada y va al horno precalentado a 250° por 20-25 minutos.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
39,5	8,1	13,5	311,5
	14%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Bagazo
- Leche de soja
- Almidón
- Harina de maíz
- Huevos
- Queso

21 Chipa guasu con bagazo de soja

Ingredientes

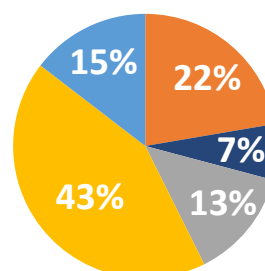
- 2 tazas colmadas de bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- 1 kg de maíz fresco (choclo), preferentemente blanco, desgranado • 1 cebolla mediana cortada • ½ litro de jugo de soja • ¼ kg de aceite • 500 gr. de queso Paraguay • 6 huevos • Una pizca de sal yodada.

Preparación

Se coloca el choclo desgranado en una licuadora con 1 taza de jugo de soja, el aceite y los huevos se licua bien, ir agregando el jugo de soja si fuese necesario, verter la preparación en un recipiente, agregar sal, cebolla cortada en cuadritos y bagazo de soja, se mezcla bien con una cuchara, por último, se agrega el queso desmenuzado. Se lleva al horno precalentado a 250° por 30-40 minutos.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
8,5	8,0	14,7	202,2
	29%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Bagazo
- Leche de soja
- Maíz fresco
- Queso
- Huevos

22 Mbeju mestizo con bagazo y jugo de soja

Ingredientes

- 2 tazas colmadas de bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- 1k almidón
- 200 gr. harina de maíz
- 400 gr. grasa animal o grasa vegetal
- 600 gr. de queso Paraguay
- Jugo de soja, cantidad necesaria
- Una cucharada de sal fina
- Anís al gusto

Preparación

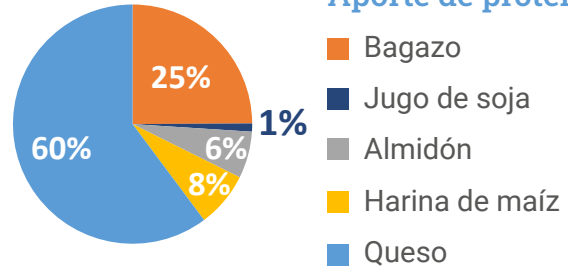
En un recipiente mezclar el almidón y la harina de maíz, en el centro colocar la materia grasa, el queso, la sal y bagazo de soja e integrar.

Regar de a poquito con el jugo de soja y mezclar bien, estrujando entre las manos.

Debe quedar una masa arenosa, pero húmeda. Calentar una sartén con un chorrito de aceite, agregar una porción del preparado aplanar los bordes con una cuchara. Cocinar a fuego lento moviendo la sartén para que se cocine parejo. Dar la vuelta y cocinar de la misma forma del otro lado y listo.



Aporte de proteína



Valor nutricional por 60 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
22,9	4,6	8,7	187,2
	26%	de las proteínas provienen de la soja	

23 Pajagua mascada con bagazo de soja

Ingredientes

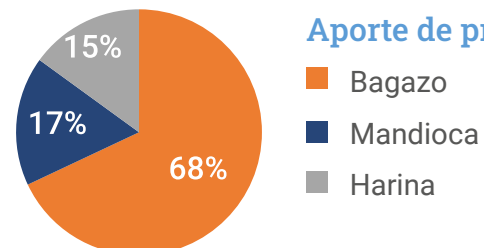
- 2 tazas colmadas de bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- 1 kilo de mandioca cocinada • 1 locote
- 4 dientes ajo • ½ taza cebollita
- 2 sobrecitos comino • Pimienta al gusto
- 1 taza harina de maíz • Una pizca de sal yodada

Preparación

En una olla colocar el bagazo de soja, condimentar y darle una cocción suave de 15 minutos con 1 cucharada de aceite. Moler la mandioca cocinada con la cebollita y el locote. Mezclar el preparado del bagazo con la mandioca amasándola muy bien. Pasarla por la harina de maíz y freír con aceite bien caliente.



Aporte de proteína



Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
30,9	4,6	2,4	163,4
	68%	de las proteínas provienen de la soja	

24 Chipa so'oja (chipa relleno con bagazo de soja condimentado)

Ingredientes

Para la masa

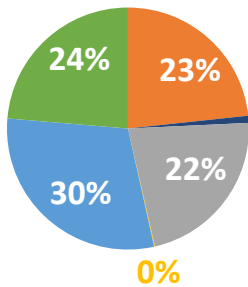
- ½ taza colmada de bagazo de soja cocinado (150 gr.)
- ½ kilo harina de maíz • 1 cucharada almidón de mandioca • 250 gr. queso Paraguay
- 150 gr. manteca o grasa de cerdo • 3 huevos
- Leche o jugo de soja, cantidad necesaria

Para el relleno:

- 1 taza colmada bagazo de soja cocinado (300) • 2 cebollas grandes • 1 locote grande • 3 dientes ajo • 4 huevos duros • perejil, cebollita de verdeo al gusto • Una pizca de sal yodada • Condimentos al gusto: comino, orégano, pimienta, pimentón dulce.

Preparación

En un bol, mezclar harina de maíz, bagazo, almidón de mandioca, sal, queso Paraguay desmenuzado y manteca o grasa. Formar un arenado y hacer un hueco. En el centro, colocar huevos y verter gradualmente jugo o leche de soja para obtener una masa lisa y suave. Enfriar en la heladera mientras se prepara el relleno. Rehogar cebolla, ajo y locote picado en aceite con sal. Agregar bagazo de soja, condimentar y añadir perejil y cebollita de verdeo. Enfriar. Formar bollos con la masa, rellenar con huevo duro picado, cerrar y dar forma. Colocar en placa y hornear a 180°C por 30 minutos aproximadamente.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Leche de soja
- Harina de maíz
- Almidón
- Queso
- Huevos

Valor nutricional por 60 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
20,9	9,1	14,0	229,9
	24%	de las proteínas provienen de la soja	

25 Pastel mandi'o con bagazo de soja

Ingredientes

Para la masa

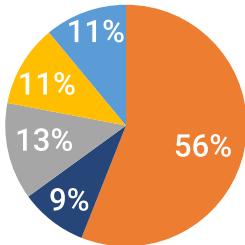
- 1 taza de bagazo de soja cocinado (250 gr.) • 1 kilo mandioca • 1 huevo • 1 cucharadita de grasa • 1 a 1 ¼ taza de harina de maíz • ½ taza de harina • Sal fina a gusto

Para el relleno

- 2 tazas colmadas bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- 1 cebolla grande • 1 locote grande
- 1 mazo de perejil picado • 3 dientes de ajo
- 2 huevos duros • Pimienta a gusto
- 1 sobrecito de comino • Una pizca de sal yodada.

Preparación

Colocar en un bol la mandioca pisada o molida, sal fina, el bagazo y huevo, grasa y de a poco la harina de maíz para darle la textura deseada. Dejar descansar y preparar el relleno igual a la chipa so'ó. Formar bollos y estirar con un palote, cargar y cerrar presionando los extremos. Freir en aceite bien caliente.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Mandioca
- Huevo
- Harina de maíz
- Harina

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
27,9	5,8	3,1	168,7
	56%	de las proteínas provienen de la soja	

26 Sopa paraguaya con bagazo de soja

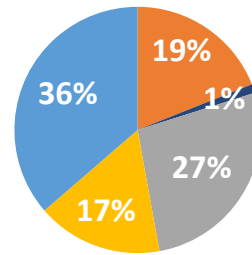
Ingredientes

- 2 tazas colmadas de bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- 1 kg Harina de maíz • 300 gr. grasa vegetal, grasa animal o manteca • 8 huevos • 500 gr. de queso Paraguay • 1 cebolla mediana • Una cucharada de sal fina • Anís al gusto • Leche o jugo de soja cantidad necesaria

Preparación

Colocar en un recipiente la grasa con la sal y empezar batir con la mano, agregar los huevos de a uno y seguir batiendo, luego agregar el queso desmenuzado con la cebolla picada y el anís, incorporar a la preparación la harina de maíz con el bagazo de soja cocinado previamente, mezclar todo muy bien, agregar leche o jugo de soja cantidad necesaria hasta lograr una masa suave no muy líquida.

En un molde enmantecado y enharinado agregar la preparación y llevar al horno precalentado 250° por 40-50 minutos aproximadamente.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Jugo de soja
- Harina de maíz
- Huevos
- Queso

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
26,8	10,3	13,9	273,9
	20%	de las proteínas provienen de la soja	

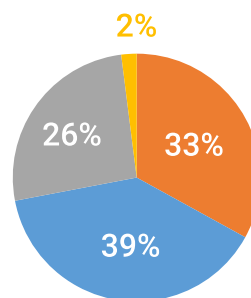
27 Croquetas de bagazo de soja y queso

Ingredientes

- 2 tazas colmadas de bagazo de soja cocinada (600 gr.)
- 500 gr. de galleta molida • 250 gr. 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 fina yodada.

Preparación

Cortar las verduras y rehogar en aceite o manteca junto con la sal y demás condimentos. Colocar en un recipiente el bagazo de soja, 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 desprenda 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.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Queso
- Otros ingredientes

Valor nutricional por 50 gr. 1 unidad

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
8,1	3,1	11,9	153,2
	33%	de las proteínas provienen de la soja	

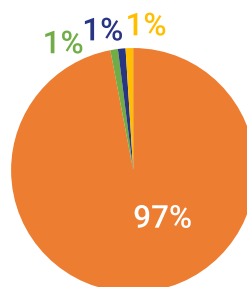
28 Chop suey de pollo con brotes de soja

Ingredientes

- 400 gr. (2 tazas) de brotes de soja
- 1 pechuga de pollo
- 2 cebollas medianas
- 2 locotes verdes
- 1 repollo
- 5 zanahorias ralladas
- 2 cucharadas 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. Calentar una sartén y sellar el pollo, luego saltear las verduras en orden de dureza, cebolla, locote, repollo, 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 se desea, en ese caso no agregar mucha sal.



Aporte de proteína

- Brote de Soja
- Salsa de Soja
- Pechuga de pollo
- Huevo

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
3,3	18,9	4,8	136,7
	2%	de las proteínas provienen de la soja	

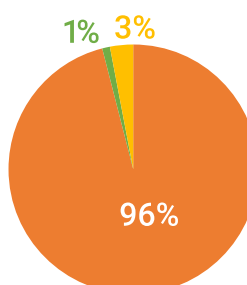
29 Ensalada fresca con porotos de soja

Ingredientes

- 1 taza (250 gr.) de porotos de soja seca (hidratados previamente y luego cocinado)
- 1 cebolla mediana • 2 zanahorias ralladas
- 2 tomates medianos • ½ mazo de perejil
- Jugo de 1 limón • 2 cucharadas 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 cuatro los tomates. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente tipo ensaladera y agregar sal, pimienta, jugo de limón y el aceite, a gusto.



Aporte de proteína

- Soja
- Zanahorias
- Tomate

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
13,4	16,2	8,4	186,9
	96%	de las proteínas provienen de la soja	

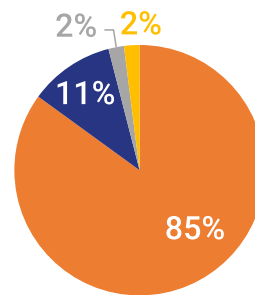
30 Ensalada fresca con porotos de soja (otra versión)

Ingredientes

- 1 taza (250 gr.) de soja seca (hidratados previamente y luego cocinado)
- 1 cebolla mediana
- 2 huevos duros
- 2 tomates medianos
- ½ mazo de perejil
- ½ taza de vinagre de manzana o alcohol
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

Antes de cocinar los granos de soja, previamente los deben ser lavados e hidratados dejando en agua limpia toda la noche. Macerar con el vinagre y el aceite los porotos de soja cocidos, limpiar las verduras y cortar en juliana (en tiras finas) la cebolla, y cortar en cuatro los tomates y los huevos duros. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente tipo ensaladera y agregar sal y pimienta a gusto.



Aporte de proteína

- Soja
- Huevo
- Cebolla
- Tomates

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
10,7	17,6	9,5	193,5
	85%	de las proteínas provienen de la soja	

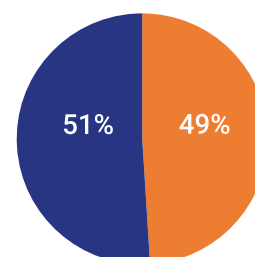
31 Ensalada napolitana con brotes de soja

Ingredientes

- 2 tazas de brotes de soja (400 gr.)
- 2 tomates medianos
- ½ mazo de albahaca
- 2 cucharadas aceite oliva
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación

Limpiar las verduras, blanquear los brotes de soja. Cortar en cuatro 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.



Aporte de proteína

- Brotes de soja
- Tomates

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
4,2	4,2	0,9	54,5
	50%	de las proteínas provienen de la soja	

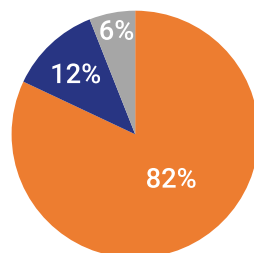
32 Guiso de poroto de soja con arroz

Ingredientes

- 1 taza (250 gr.) de poroto de soja seca previamente hidratado y luego cocinado
- 1 taza de arroz • 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 • 1 pizca de sal yodada.

Preparación

Lavar muy bien los granos y dejarlos 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. En una olla colocar el aceite, con el ajo picado finamente, la cebolla y el locote cortados en cubos pequeños, dejar 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 y agua suficiente (3 tazas). Cocinar hasta que el arroz esté a punto y servir caliente.



Aporte de proteína

- Soja
- Arroz
- Otros ingredientes

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
14,2	12,6	5,8	189,2
	82%	de las proteínas provienen de la soja	

33 Ñoquis de bagazo de soja

Ingredientes

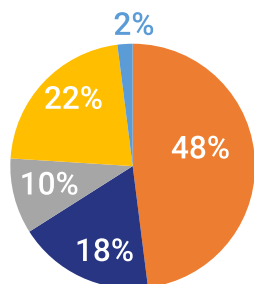
- 2 tazas colmadas de bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- 1 kg de papas
- 2 huevos
- 2 tazas de harina común
- 2 cucharaditas de queso rallado
- Nuez moscada a gusto
- Una pizca de sal yodada

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.

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
27,0	7,3	2,0	165,5
	48%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Huevo
- Galleta molida

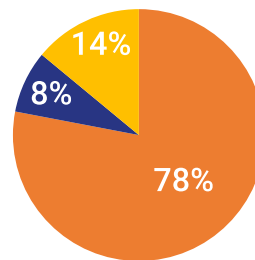
34 Albóndigas hecha con bagazo de soja

Ingredientes

- 600 gr. de bagazo de soja cocinado (2 tazas colmadas)
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 huevo
- 1 taza de galleta molida o harina de maíz (300 gr.)
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Salsa de tomate casera
- Una pizca de sal yodada.

Preparación

Mezclar el bagazo con el huevo, 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 o harina de maíz. 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 desea puede adornar el plato con hojitas de perejil, cebollitas, entre otros.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Huevo
- Galleta molida

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
17,5	9,3	8,2	182,2
78%		de las proteínas provienen de la soja	

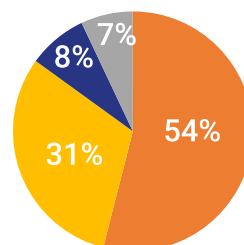
35 Lasaña con boloñesa de soja

Ingredientes

- 3 tazas colmadas de bagazo cocinado (900 gr.)
- 1 paquete masa de lasaña • 2 cebollas
- 1 locote • 1 diente de ajo • 4 tomates pelados
- 100 gr. extracto de tomate
- 100 gr. de queso en fetas
- Pimienta, ají molido, orégano a gusto
- Una pizca de sal yodada, aceite cantidad necesaria.

Preparación

Picar y rehogar la cebolla, el locote y el diente de ajo. Agregar el bagazo de soja cocinado, sal, pimienta, orégano, ají molido. Agregar tomate picado, la pasta de soja, el extracto de tomate y dejar cocer a fuego lento por 5 a 10 min, agregando agua a medida que se va secando. Enmantecar una fuente para horno, 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.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Tomate
- Masa de lasaña
- Otros ingredientes

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
25,8	9,1	2,7	178,2
54%		de las proteínas provienen de la soja	

36 Boloñesa de Bagazo de Soja

Ingredientes

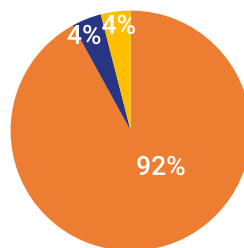
- 3 tazas colmadas de bagazo de soja cocinado (900 gr.)
- 100 cc salsa de soja • 2 tazas de agua
- ¼ aceite • 2 mazos de perejil • 4 dientes de ajo • 1 cebolla mediana • 1 puño de cebollitas de verdeo
- 3 tomates pelados y picados o 100 g de extracto de tomate • 1 locote mediano • 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel • 1 pizca de pimienta
- Una pizca de sal yodada

Preparación

Calentar una cacerola, colocar el aceite, la cebolla, y el extracto de tomate, y el ajo picado, 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. El bagazo de soja se usa como carne molida.

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
10,7	7	19,9	265,2
	92%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Extracto de tomate
- Otros ingredientes

37 Hamburguesa de bagazo de soja

Ingredientes

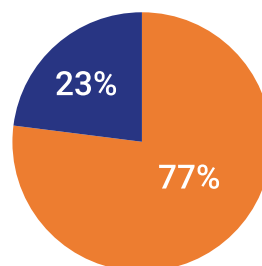
- 3 tazas colmadas de bagazo de soja cocinado (900 gr.)
- ½ taza de cebollita picada
- 6 dientes de ajo picadito
- 2 sobrecitos de comino
- 2 sobrecitos de pimienta (opcional)
- 2 tazas de harina de maíz
- Una pizca de sal yodada.

Preparación

Mezclar el bagazo con todas las verduras, amasar los ingredientes con la harina de maíz, agregar la sal. Formar las hamburguesas, cocinarlos al horno, acompañar con las verduras que se desea y la mayonesa casera de soja.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
26,9	9,3	2,9	188,9
	77%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Harina de maíz

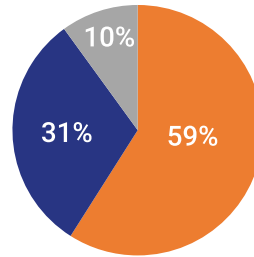
38 Milanesa de Bagazo de Soja

Ingredientes

- 2 tazas colmadas (600 gr.) de bagazo de soja cocinado
- 300 gr. de harina de trigo
- 1 diente de ajo • 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de orégano • 1 sobrecito de comino
- 2 tazas de galleta molida • Aceite cantidad necesaria
- Una pizca de sal yodada.

Preparación

Al bagazo cocinado agregar 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 luego pasarlas por la galleta molida (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 y hornearlas de 5 a 7 min. de cada lado.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Huevo
- Otros ingredientes

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
36,3	9,9	2,6	244,8
59%		de las proteínas provienen de la soja	

39 Brotes de soja cocinados

Ingredientes

- 500 gr. soja germinada
- Agua
- Aceite
- Sal

Preparación

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



Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
2,9	0,6	11,2	114,2
100%		de las proteínas provienen de la soja	

40 Niños envueltos con relleno de soja

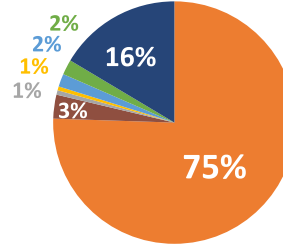
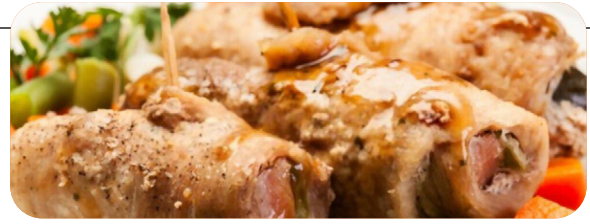
Ingredientes

- 2 tazas colmadas de bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- Jugo o leche de soja cantidad necesaria
- 1 cebolla picadita • 1 diente de ajo picado
- 1 locote picado • 2 tomates picados
- 1 cucharada harina de trigo • 2 huevo aceite cantidad necesaria • Hojas de repollo o acelga para envolver el relleno. Cantidad necesaria

Preparación

Freír las verduras con un chorrito de aceite y sal, agregar la harina, agregar el bagazo de soja y un huevo batido. Sazonar y agregar un poquito de jugo o leche de soja o caldo según necesidad. 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 salsa de tomates o en caldo de verduras o bien con la misma salsa en una fuente para horno con queso rallado por encima. Hornear para gratinar.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Leche de soja
- Cebolla
- Locote
- Tomate
- Harina de trigo
- Huevo

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
10,9	8,8	8,8	130,5
	76%	de las proteínas provienen de la soja	

41 Pizza de Bagazo de Soja

Ingredientes

Para la masa

- 1 ½ taza colmada de bagazo cocinado (450 gr.) • 1k harina 000 o 0000 • 30 gr. levadura seca#
- 2 cucharada de aceite • 1 cucharada de sal fina
- Orégano al gusto • Queso muzzarella • Choclo una capa

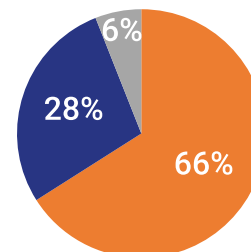
Para la salsa

- 4 tomates • 2 cebollas • 3 dientes de ajo • 1 Taza de Bagazo cocinado

Preparación

En un recipiente, mezclar 1 taza de agua tibia con levadura y una cucharada de azúcar. Dejar reposar durante 10 minutos hasta que la levadura leude. Formar una corona con la harina, añadir aceite en el centro, sal y bagazo en los bordes. Una vez que la levadura ha leudado, agregar al centro e integrar gradualmente. Amasar durante 10 minutos, reposar durante 30 minutos. Mientras tanto, preparar la salsa para la pizza agregando el bagazo de soja.

Desgasificar la masa después de 30 minutos, estirar y colocar en moldes aceitados. Pintar con la salsa y hornear a 250°C durante 5 minutos. Retirar del horno, agregar más salsa, queso, orégano, choclo al gusto. Hornear por 10 minutos adicionales hasta que la pizza esté completamente cocida. Servir.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- harina
- Otros ingredientes

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
50,7	9,3	2,4	276,9
	28%	de las proteínas provienen de la soja	

42 Pastelón de papa y zapallo con bagazo de soja

Ingredientes

Para el relleno

- 2 tazas colmadas de bagazo de soja cocinado (600 gr.)
- 80 gr. de manteca • 4 huevos duros • 80 gr. de aceitunas verdes • 1 cucharadita. de azúcar • 2 cebollas grandes • Un toque de aceite de oliva
- 3 cebollitas de verdeo • Sal y pimienta • Pimentón dulce • Orégano

Para el puré de papas

- 1 kg de papa • 2 cucharadas de manteca
- 1 taza leche de soja • 100 g de queso rallado • Un toque de nuez moscada.

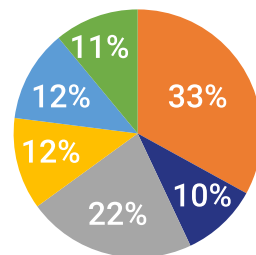
Para el puré de zapallo

- 1 ½ kg de zapallo • 2 cucharadas de manteca
- 1 taza leche de soja • 2 huevos batidos para pintar el pastel.

Preparación

Lava y pela las papas, córtalas en trozos y cocínalas en agua con sal hasta que estén blandas. Haz un puré con ellas, mezclándolas con manteca y leche de soja hasta obtener una textura suave. Repite el mismo proceso con el zapallo. Pica finamente las cebollas y los verdeos, y sofríelos en un poco de aceite. Agrega el bagazo de soja cocido, el huevo duro picado y las aceitunas. Condimenta al gusto.

Coloca una capa de puré de papa en una asadera, luego rellena con la preparación de verduras y soja, y cubre con el puré de zapallo. Bate un huevo y úsalo para cubrir la superficie. Hornea a 180°C durante 20-30 minutos, hasta que esté dorado. Sirve caliente acompañado de ensalada.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Leche de soja
- Huevos
- Papa
- Queso
- Zapallo

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
8,9	4,8	6,0	115,1
	43%	de las proteínas provienen de la soja	

43 Souffle de bagazo, acelga, zapallo y zanahoria

Ingredientes

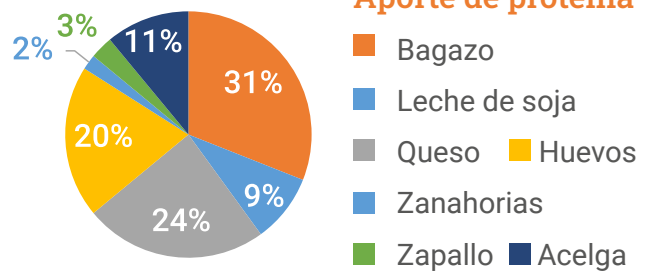
- 1 taza colmada de bagazo de soja cocinada (300 gr.)
- 1 taza de leche de soja (250 cc)
- 100 gr. Queso Paraguay • 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite • 2 cucharadas de
- 3 zanahorias ralladas • 2 tazas de zapallo hervido
- 3 mazos de acelga • 1 cebolla mediana
- 1 pizca de pimienta • Una pizca de sal yodada.



Preparación

Hervir el zapallo y colar una vez que este blando, hacer puré y reservar. Picar la cebolla en cubos pequeños y rehogar con el aceite. Luego cortar en tiras finas la acelga y saltear con la cebolla cocido. Rallar la zanahoria y mezclar con la preparación de cebolla y acelga y el puré de zapallo.

Agregar los huevos, la leche, el bagazo, la maicena, el queso y los condimentos y mezclar todo bien. Colocar en una asadera engrasada Cocinar en horno precalentado por 20 minutos aproximado o hasta que tome consistencia.



Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
7,2	5,8	5,2	99,6
	40%	de las proteínas provienen de la soja	

44 Locote relleno con bagazo de soja

Ingredientes

- 1 taza colmada de bagazo de soja (300 gr.)
- 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.

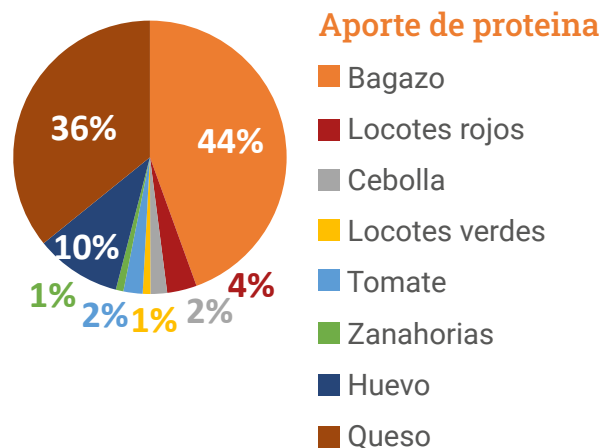


Preparación

En una sartén, sofreír cebolla y locote en aceite hasta que se ablanden. Apagar y esperar a que se enfríe. Añadir zanahoria rallada, tomates, condimentos, bagazo, queso Paraguay y huevo crudo. Mezclar bien. Cortar locotes rojos, quitar las semillas. Rellenar con la mezcla y hornear en asadera a 30 minutos o hasta que el huevo coagule. Servir caliente.

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
7,9	7,1	5,0	118,7
	45%	de las proteínas provienen de la soja	



45 Tomate relleno con bagazo de soja

Ingredientes

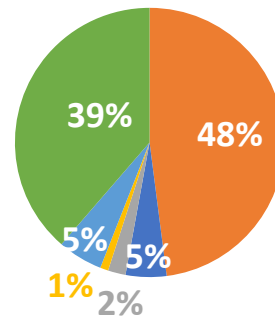
- 1 taza colmada de bagazo de soja cocinado (300 gr.)
- 4 tomates grandes • 1 cebolla mediana
- 1 locote verde mediano • 1 lata de choclo o arveja
- 100 gr. de queso Paraguay • ½ mazo de perejil
- 2 cucharadas de orégano seco • 1 pizca de pimienta
- Una pizca de sal yodada.



Preparación

En una olla colocar el aceite, con la cebolla y el locote cortados en cubos pequeños, 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.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Tomates
- Cebolla
- Locote
- Arveja

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
8,4	7,3	5	141,6
	49%	de las proteínas provienen de la soja	

46 Anillo de soja

Ingredientes

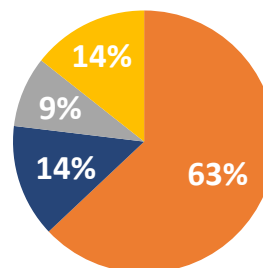
- 20 cucharadas de bagazo de soja,
- ½ taza miga de pan
- 1 taza jugo de soja
- 1 huevo
- 1 cebolla picada
- 1 mazo perejil picado
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación

Colocar todos los ingredientes en un bowl, amasar bien. Enmantecar un molde (budinera) colocar la preparación. Cocinar en horno moderado 30 minutos aproximadamente. Desmoldar y servir caliente. Se puede acompañar con una salsa de tomates.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
10,9	5,9	2,5	87,5
	77%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Bagazo
- Leche de soja
- Pan
- Huevo

47 Tarta de bagazo, queso, puerro y bechamel de soja

Ingredientes

Para la masa

- 3 tazas de Harina 0000
- 200 gr. manteca fría (vegetal o animal)
- Huevos 2 unidades • Sal a gusto

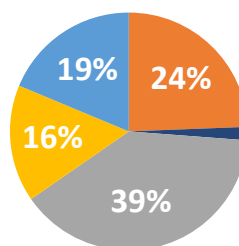
Para el relleno

- 1 tasa colmada de bagazo cocinado (300 gr.)
- Verdeos • 2 atados de puerro • 100 gr. de queso sándwich • ½ taza de salsa bechamel de soja (ver receta de salsa blanca o bechamel) • 1 Huevo • Aceite cantidad necesaria • 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. 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. Blanquear la masa en horno moderado (cocinar 10 minutos) y reservar para rellenar. Para el relleno, Limpiar bien el puerro y saltear con 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, aprox. 30 minutos más.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Salsa
- Harina
- Huevo
- Queso

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
35,8	11,2	21,4	377
	26%	de las proteínas provienen de la soja	

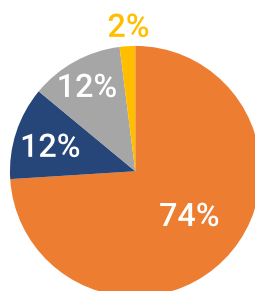
48 Taco de bagazo de soja

Ingredientes

- 1 taza colmada de bagazo de soja cocinado (300 gr.)
- 2 pan árabe o tortillas de maíz • 4 cucharadas queso crema • 1 cebolla chica • 1 tomate chico • 1 mazo de perejil picado • 2 cucharadas de mayonesa normal • Sal, pimienta a gusto.

Preparación

Picar el tomate, la cebolla, el perejil, y agregar el bagazo de soja, cocinar por unos minutos, 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 al horno por unos minutos. Acompañar con lechuga fresca.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Pan árabe
- Queso
- Cebolla

Valor nutricional por 60 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
1,7	1,7	2,5	37,6
	73%	de las proteínas provienen de la soja	

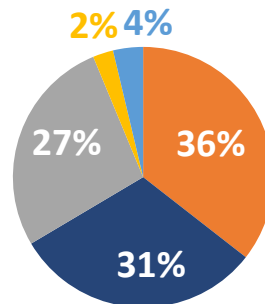
49 Tortillón napolitano con bagazo de soja

Ingredientes

- 1 taza colmada de bagazo de soja cocinado (300 gr.)
- 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.

Preparación

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 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.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Huevos
- Queso
- Harina
- Papa

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
9,2	9	7,1	140,9
35%		de las proteínas provienen de la soja	

50 Arroz con pollo y brotes de soja

Ingredientes

- 400 gr. de brotes de soja • 2 cucharadas de salsa de soja • 1 taza de arroz blanco (250 gr.)
- 1 de pechuga de pollo • 3 locotes verdes
- 2 huevos • 1 cebolla • Aceite c/n »
- Perejil a gusto • Una pizca de sal yodada.

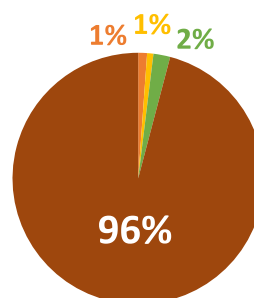


Preparación

Picar en tiritas la cebolla y el locote, cortar la pechuga de pollo en tiras. Calentar la sartén a fuego medio, agregar un chorrito de aceite, echar las cebollas y freír unos minutos hasta que se cristalice. Añadir las tiritas de locote y freír unos minutos. Luego agregar el pollo en tiras y dejar que se vaya cociendo todo junto. Incorporar la salsa de soja y los brotes de soja que se deberán poner en remojo y escurrir para usar. Batir los huevos y añadirlos a la sartén, echar un poco de perejil picado y sal a gusto. Servir el arroz en una fuente, por encima agregar el pollo con las verduras y la salsa.

Valor nutricional por 120 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
4,6	16,9	4,7	134,0
2%		de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Brotes de soja
- Salsa de soja
- Arroz blanco
- Pechuga de pollo

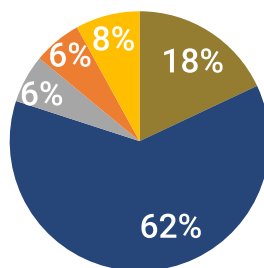
51 Pan de soja con levadura

Ingredientes

- ½ taza de bagazo de soja cocinado (150 gr.) • 2 tazas harina de trigo 000 o 0000 (500 gr.) • ¾ de tazas jugo o leche de soja tibia • 10 gramos levadura seca
- 2 cucharadas aceite • 2 cucharadas azúcar • 1 huevo
- ½ cucharadita sal fina.

Preparación

En primer lugar, hay que templar el jugo de soja y colocarla en un recipiente. Después se añade la cucharadita de azúcar, y la levadura. Dejar fermentar 10 minutos. En un bowl, mezclar bagazo, harina, sal, y resto de azúcar, aceite, huevo; agregar el fermento preparado y mezclar. Amasar y reposar unos minutos. 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.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Harina
- Leche de soja
- Levadura seca
- Huevo

Valor nutricional por 60 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
28,4	5,4	3,4	168,5
	24%	de las proteínas provienen de la soja	

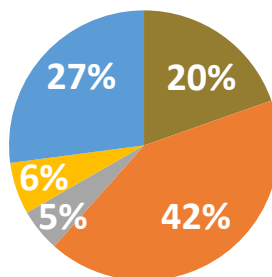
52 Pan quesu a base de soja

Ingredientes

- 1 tazas bagazo de soja cocinado (300 gr.) • 1 K Harina 000 o 0000 • 2 huevos
- 1 cucharada grasa o 4 cucharada aceite • 30 gr. levadura seca • 300 gr. queso Paraguay
- 1 cucharada de anís

Preparación

Preparar en un recipiente una taza de agua tibia con una cucharada de azúcar y 30gr de levadura seca, mezclar bien y dejar reposar por 10 minutos. Hacer una corona de la harina, en los bordes colocar la sal, el bagazo y el queso desmenuzado, en el centro agregar los huevos, grasa y levadura activada), empezar a integrar del centro de a poco, hasta formar una masa suave (agregar jugo o leche de soja cantidad necesaria), y amasar por 10 minutos. Dejar reposar por 20 minutos hasta doblar el tamaño, una vez pasado el tiempo, desgasificar la masa y formar los panes, dejar reposar nuevamente por 15 minutos, pintar con huevo batido y llevar al horno precalentado a 180° por 20-25 minutos.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Harina
- Huevos
- Levadura seca
- Queso

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
42,5	12,4	9,6	309,8
	20%	de las proteínas provienen de la soja	

53 Panecillos de harina de soja

Ingredientes

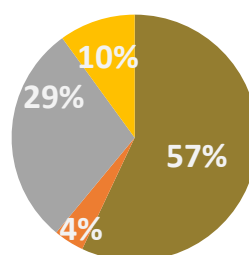
- 3 tazas harina de trigo • 1 taza harina de soja
- 8 cucharaditas de polvo de hornear • 1 cucharadita sal fina • 2 huevos • 2 cucharadas colmadas grasa de cerdo • 1 taza jugo de soja.

Preparación

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

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
38,8	14,6	9,7	298,4
	61%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Harina de soja
- Leche de soja
- Harina
- Huevos

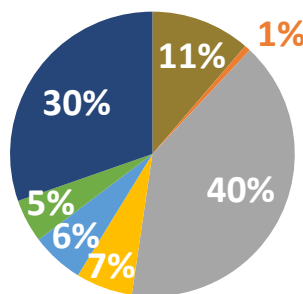
54 Pan de maíz y soja con queso

Ingredientes

- 1 taza colmada bagazo de soja cocinado (300 gr.)
- 1 kg. harina de trigo 000 o 0000 • 1 taza harina de maíz
- 30 gr. levadura seca • 1 cucharada azúcar
- 4 cucharadas aceite o 2 cucharadas grasa o manteca
- 2 cucharadas anís • 2 huevos
- 350 gr. queso Paraguay • Jugo de soja tibia, cantidad necesaria • Una cucharada sal fina yodada

Preparación

Mezclar la harina de trigo con la harina de maíz y el bagazo en un recipiente, formar una corona. Colocar en el centro la materia grasa y la levadura disuelta en una taza de agua con una cucharada de azúcar, y los huevos, en el borde colocar el queso desmenuzado, el anís estrujado y la sal. Agregar de a poco la leche de soja tibia cantidad necesaria e integrar todos los ingredientes, formando la masa. Amasar como un pan común por 10 minutos. Formar un bollo y dejar reposar la masa por 20 minutos. Desgasificar la masa, y formar los panes. Dejar leudar nuevamente. Llevar al horno precalentado a 180° por 25-30 minutos.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Harina
- Harina de maíz
- Levadura
- Huevos
- Queso

Valor nutricional por 60 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
28,3	7,4	4,9	192,6
	12%	de las proteínas provienen de la soja	

55 Pan de bagazo de soja sin levadura

Ingredientes

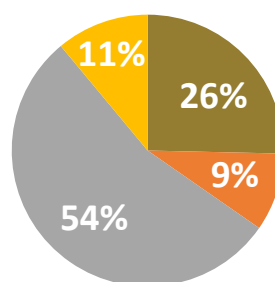
- 1 taza colmada bagazo de soja cocinado (300 gr.)
- 4 tazas de harina de trigo 000 o 0000
- 4 cucharaditas polvo de hornear • 2 huevos
- 1 cucharada sal fina • 300 cc jugo o leche de soja
- 4 cucharadas grasa o manteca

Preparación

Se tamiza la harina con sal y el polvo de hornear. Se agrega el bagazo mezclando bien. Se agrega los huevos y la grasa o manteca. Se agrega de a poco el jugo de soja 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. Aproximadamente 45 minutos.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
36,7	8,4	6,5	243,1
	35%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Bagazo
- Leche de soja
- Harina de trigo
- Huevos

56 Pan so'o a base de soja

Ingredientes

Para la masa

- 1 taza colmada de bagazo cocinado (300 gr.) • 1 kg. harina 000 o 0000 • 1 cucharada sal fina
- 30 gr. levadura seca • 300 gr. queso Paraguay
- 3 huevos • 1 cucharada azúcar • 150 gr. grasa o manteca

Para el relleno:

- 3 tazas colmadas de bagazo cocinado (900 gr.)
- 2 cebolla mediana
- 1 locote verde
- 1 locote rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 mazo cebollita de verdeo
- 1 cuchara sal
- 4 cuchara de aceite
- Comino
- Pimienta
- Condimento para carne
- Pimentón dulce



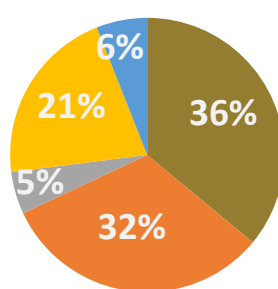
Preparación

Preparar en un recipiente una taza de agua tibia con una cucharada de azúcar y 30 gr. de levadura seca, mezclar bien y dejar reposar por 10 minutos.

En un recipiente aparte hacer una corona de la harina, en los bordes colocar la sal, el bagazo y el queso desmenuzado, en el centro agregar los huevos, la grasa y la levadura activada, empezar integrar del centro de a poco, hasta formar una masa suave (agregar jugo o leche de soja cantidad necesaria), y amasar por 10 minutos.

Dejar reposar por 30 minutos hasta doblar el tamaño. Mientras reposa la masa, preparar para el relleno, picar las verduras finamente, en una olla mediana con un chorrito de aceite, rehogar las verduras con una cuchara de sal, cocinar por unos minutos, con una taza de agua, hasta que se ablanden las verduras, luego incorporar el bagazo cocinado, cocinar unos minutos más hasta que la preparación quede no muy aguada y ni muy seca, retirar del fuego y condimentar al gusto.

Desgasificar la masa, hacer un hueco, cargar el relleno y cerrar, formar los panes e ir colocando en una fuente enharinada y enmantecada, dejar reposar nuevamente por 10 minutos y llevar al horno precalentado a 180° por 20-25 minutos



Aporte de proteína

- Bagazo
- Harina
- Levadura seca
- Queso
- Huevo

Valor nutricional por 60 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
17,8	6,1	6,8	159,6
36%		de las proteínas provienen de la soja	

Postres, tortas, budines y otras recetas dulces

57 Candial de jugo o leche de soja

Ingredientes

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

Preparación

Añadir todos los ingredientes en un bowl. Mezclar 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.



Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
9,7	3,2	1,8	68,1
100%		de las proteínas provienen de la soja	

58 Crema pastelera a base de jugo o leche de soja

Ingredientes

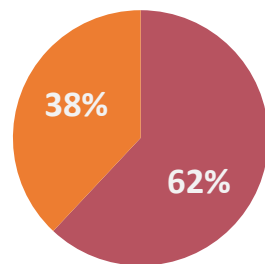
- 2 tazas jugo de soja natural
- 2 cucharadas almidón de maíz (maicena)
- 8 cucharadas azúcar
- 2 yemas huevo
- ½ cucharadita ralladura de limón
- ½ cucharadita ralladura de naranja.

Preparación

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

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
35,1	3,3	3,2	238,7
	62%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Leche de soja
- Yemas de huevo

59 Budín de jugo o leche de soja con naranja

Ingredientes

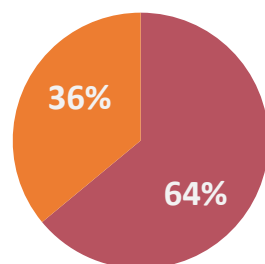
- ½ litro jugo de soja • 2 cucharadas miel de abeja
- 140 gramos azúcar morena • 5 huevos
- El zumo de 1 naranja • 1 cucharadita azúcar
- Una pizca de canela en polvo
- Unas hojas de menta fresca

Preparación

Batir los huevos con la miel, el azúcar moreno y el zumo de naranja con ayuda de unas varillas. Añadir 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 170°, durante 40 minutos. Retirarlos, dejarlos enfriar y desmoldarlos sobre 4 platitos. Decorarlos con hojitas de menta fresca.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
152,3	5,5	3,9	130,5
	36%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Huevos
- Leche de soja

60 Arroz con leche de soja

Ingredientes

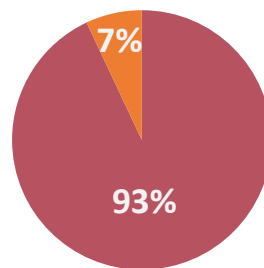
- 2 litros leche de soja (aumentar según necesidad)
- 1 taza de arroz
- 2 sobres de vainilla
- 2 sobres de canela
- 2 de tazas de azúcar
- 2hojas de limón.

Preparación

Colocar en una cacerola el arroz con un poco de agua, dejar hervir 5 minutos y luego agregar el jugo de soja, la vainilla y la canela. Por último, agregarle el azúcar, hervir hasta tener el punto deseado.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
12,3	3,2	1,7	77,4
	93%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Leche de soja
- Arroz

61 Polenta con miel (mbaipy eíra)

Ingredientes

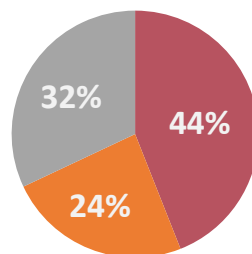
- 1 taza harina de maíz • 1 taza bagazo de soja cocinado (250 gr.) • 2 tazas jugo de soja • 1 y ¼ taza miel de caña.

Preparación

Mezclar en una cacerola pequeña la harina de maíz, bagazo de soja, el jugo y la miel. Llevar al fuego revolviendo continuamente hasta que hierva. 3). Dejar hervir con fuego lento, durante 5 minutos por lo menos. Servir tibio o frío

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
33,3	4,1	1,6	148,9
	68%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Leche de soja
- Harina de maíz

62 Alfajores de bagazo de soja y maicena

Ingredientes

- 1 taza bagazo cocinado (250 gr.)
- 300 gr. maicena
- 200 harina 0000 o harina leudante
- 150 gr. azúcar
- 1 cucharada polvo de hornear
- 200 gr. manteca
- Ralladura de 1 limón
- 3 yemas de huevo
- 1 cucharada esencia de vainilla
- Una pizca de sal
- Leche o jugo de soja, cantidad necesaria

Para el relleno

- 200 gr. dulce de leche repostero
- 1 sobre grande coco rallado

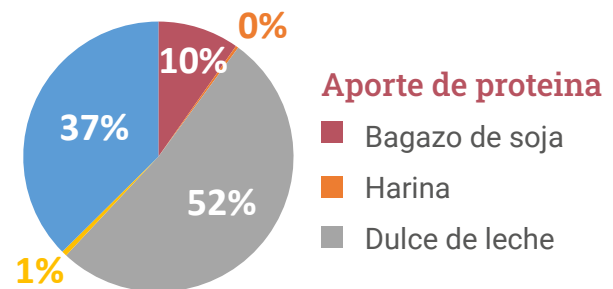


Preparación

En un recipiente batir la manteca pomada con el azúcar impalpable, agregar las yemas de a uno, añadir la esencia de vainilla y la ralladura de limón y seguir batiendo, luego agregar los ingredientes secos de a poco y el bagazo, unir todo agregar jugo o leche de soja si es necesario, mezclar todo hasta lograr una masa homogénea. Refrigerar la masa por lo menos 30 minutos, debe enfriarse para poder trabajarla más fácil.

Espolvorear un poco la mesada con un poco de harina y estirar la masa con la ayuda de un palo, cortar en círculos con un cortador e ir colocando en una asadera enmantecada y enharinada. Llevar al horno precalentado a 180° por 10 minutos dependiendo del grosor. Retirar del horno y dejar enfriar.

Colocar el dulce de leche en cada tapita con la ayuda de una manga pastelera y colocar otra tapa por encima, presionar un poco para emparejar, luego pasar los bordes del alfajor por coco rallado hasta que quede bien cubierto.



Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
47,8	4,8	18,3	377,8
	37%	de las proteínas provienen de la soja	

63 Pasta frola con bagazo de soja

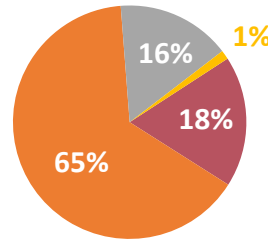
Ingredientes

- 1 taza colmada de bagazo de soja cocinado (300 gr.)
- 1k de harina leudante • 400 gr. manteca sin sal
- 300 gr. azúcar • 4 huevos • 1 limón
- Una cuchara esencia de vainilla • Relleno al gusto
- Mermelada de guayaba • Mermelada de membrillo

Preparación

Colocar la manteca en un recipiente con el azúcar y batir con la mano hasta obtener una preparación cremosa, luego agregar los huevos de a uno y seguir batiendo, agregar la esencia de vainilla y la ralladura de limón, batir unos minutos más, luego agregar la harina de a poco y el bagazo, mezclar todo muy bien, sin amasar y llevar a la heladera por 30 minutos. Preparar un molde enmantecado. Estirar la masa y colocar en el molde.

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 180° por 20 – 25 min.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Harina
- Huevos

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
52,6	5,9	14,0	365,5
18%		de las proteínas provienen de la soja	

64 Pionono con bagazo de soja

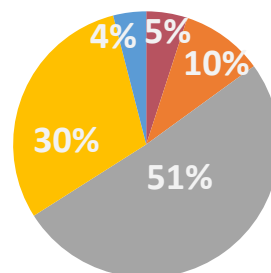
Ingredientes

- 60 gr. harina 000 o 0000 o leudante
- 60 gr. azúcar • 5 huevos
- 2 cucharadas de bagazo de soja cocinado
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de miel • Una pizca de sal
- 250 gr. dulce de leche • Coco rallado

Preparación

Batir en una batidora los huevos, la sal, la esencia de vainilla, la miel y el azúcar por 5 minutos, agregar la harina y el bagazo de soja de a poco con movimientos envolventes.

Agregamos la masa en una placa, debe estar empa- pelada y enmantecada en forma prolija, se lleva al horno precalentado a 180° por 8-10 minutos



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Harina
- Huevos
- Dulce de leche
- Coco rallado

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
42,7	9,7	17,2	373,4
5%		de las proteínas provienen de la soja	

65 Medialunas con bagazo y leche de soja

Ingredientes

- 1 taza colmada de bagazo de soja (300 gr.)
- 1 k harina 0000
- 300 gr. azúcar
- 2 huevos
- Una cucharada de esencia de vainilla
- 200 gr. margarina o manteca sin sal
- 30gr levadura seca
- 2 cucharada de miel
- Una pizca de sal
- Leche cantidad necesaria
- Para el relleno
- Mermelada de guayaba
- Dulce de leche



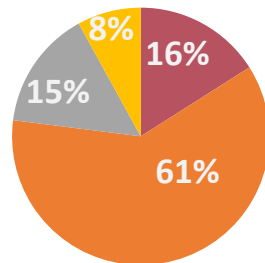
Preparación

En un recipiente colocar 1 taza de agua tibia y disolver la levadura con una cucharada de azúcar y una cucharada de harina, mezclar y dejar reposar por 10 minutos. Aparte en otro recipiente batir la manteca con el azúcar e ir agregando de a uno los huevos, la esencia de vainilla y la levadura activada y luego incorporar la harina y el bagazo de a poco, amasar por 10 minutos hasta lograr una masa lisa y firme. Dejar reposar por 30 minutos.

Luego desgasificar, dividir la masa en 2 y estirar con la ayuda de un rodillo más o menos con un grosor de medio cm.

Cortar en triángulos no muy grandes, para darles la forma de medialunas, agarrar la masa ya cortada en triángulos y tomar por el extremo más ancho y enrollarlas.

Colocar las medialunas en una bandeja enharinada y enmantecada, pintar cada medialuna con huevo batido, llevar al horno precalentado a 180° por 20-25 minutos dependiendo del tamaño, hasta que se doren, preparar un almíbar con 1 taza de agua y 1 taza de azúcar, cocinar por unos 10 minutos hasta que espese, pincelar cada medialuna con el almíbar.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Harina
- Dulce de leche
- Huevos

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
64,0	7,5	3,0	348,8
	16%	de las proteínas provienen de la soja	

66 Muffins de manzana bagazo de soja y semilla de chía

Ingredientes

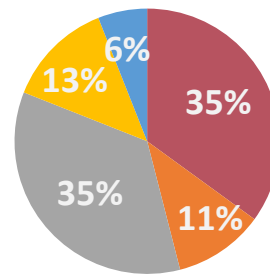
- ½ de taza bagazo de soja (150 gr.)
- 2 tazas de Harina 0000 • 3 cucharadita polvo de hornear • 2 cucharaditas canela en polvo
- ¾ taza de azúcar moreno • 1 manzana roja grande.
- 2 huevos • 1 ½ taza de jugo o leche de soja
- ¼ taza de aceite de girasol • 2 cucharadas semilla de chía.

Cobertura

- ½ taza de harina 0000 • 1 ½ cucharadita canela en polvo • 2 cucharadas manteca • 3 cucharadas azúcar moreno

Preparación

Mezclar en un recipiente la harina, el bagazo de soja, 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.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Leche de soja
- Harina
- Huevos
- Semillas de chía

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
33,3	6,3	8,1	233,4
35%		de las proteínas provienen de la soja	

67 Torta de naranja bagazo y leche de soja

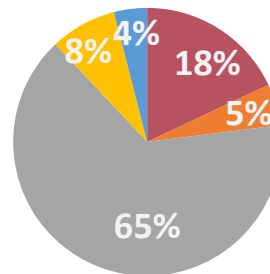
Ingredientes

- 1 k harina leudante
- 1 taza colmada de bagazo de soja cocinado (300 gr.)
- 7 huevos • 700 gr. de azúcar
- 3 naranjas medianas • ¾ de taza de aceite
- 1 taza de jugo de naranja • 1 cucharada esencia de vainilla • 1 cucharada de naranja
- Ralladura de 1 naranja
- Jugo o leche de soja cantidad necesaria

Preparación

Batir bien las claras del huevo hasta punto nieve, luego agregar las yemas y seguir batiendo, agregar las esencias de vainilla y de naranja y el azúcar y la ralladura de naranja, mezclar bien hasta no sentir más o menos el azúcar, luego agregar el jugo de naranja, el aceite, también la harina leudante y el bagazo, mezclar muy bien, agregar leche o jugo de soja cantidad necesaria.

Una vez obtenida una preparación suave no muy líquida ni muy dura, preparar los moldes enharinada y enmantecada, verter la preparación en los moldes y llevar al horno precalentado a 180° por 30-40 minutos.



Aporte de proteína

- Bagazo
- Leche de soja
- Harina
- Huevos
- Jugo de naranja

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
46,6	6,1	6,2	269,0
23%		de las proteínas provienen de la soja	

68 Torta simple con bagazo de soja

Ingredientes

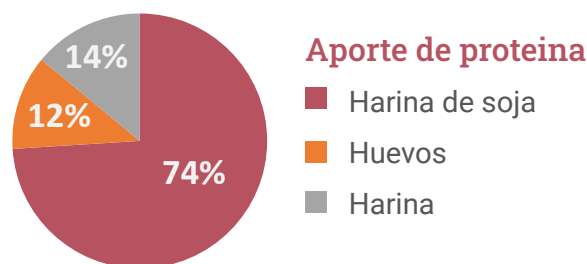
- 1 taza harina de soja. • 1 taza de harina de trigo
- 2 huevos • 1 taza azúcar • 4 cucharadas de manteca derretida ralladura de 1 naranja

Preparación

Batir los huevos con azúcar agregar la manteca fundida y ralladura de naranja y por último las harinas mezcladas. Integrar bien sin darle mucho trabajo. Enmantecar un molde y cargar la masa, cubrir la superficie con rodajas de bananas – mamón- piña manzana u otra fruta a gusto. Cubierta: Hacer un arenado con: 1 taza de harina ½ taza de bagazo cocido 1 taza de azúcar 6 cucharas de manteca 2 cucharitas de canela. Esparcir sobre la fruta y llevar a horno moderado 25' a 30 minutos.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
53,7	14,5	14,9	396,5
	74%	de las proteínas provienen de la soja	



69 Torta de vainilla con bagazo y leche de soja

Ingredientes

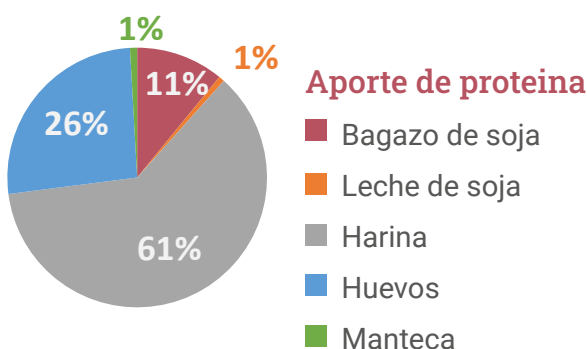
- 1k harina leudante • 1 taza de bagazo • 750 gr. azúcar
- 7 huevos • 150 gr. de manteca • ½ taza de aceite
- 2 cuchara de vainilla • Leche o jugo de soja cantidad necesaria

Preparación

En una batidora o con la mano empezar a batir primeramente las claras del huevo hasta punto nieve, luego agregar las yemas, la esencia de vainilla y el azúcar, seguir batiendo por unos minutos más hasta que se disuelva el azúcar, luego la manteca y el aceite y mezclar todo muy bien, por último, incorporar la harina y el bagazo de a poco y seguir batiendo, agregar jugo o leche de soja cantidad necesaria debe ser una preparación no muy líquida ni muy espesa. Preparar moldes, tortera o budinera enharinar y enmantecar, verter la preparación en los moldes y llevar al horno precalentado a 180° por 30-40 minutos.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
59,5	6,5	10,9	362,0
	12%	de las proteínas provienen de la soja	



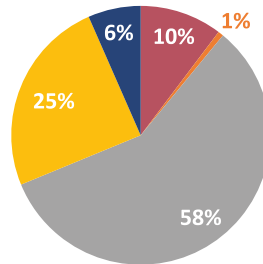
70 Torta marmolada con bagazo y leche de soja

Ingredientes

- 1k harina leudante • 7 huevos
- 1 taza de bagazo • 1 taza aceite de girasol
- 700 gr. de azúcar • Esencia de vainilla
- 4 cucharadas de cacao en polvo o chocolate
- Jugo o leche de soja cantidad necesaria

Preparación

Comenzamos batiendo manualmente los huevos o con la ayuda de una batidora, separando las claras de las yemas se bate bien primero las claras hasta punto nieve, luego se agrega las yemas, la esencia de vainilla, el azúcar y el aceite, se bate por unos minutos hasta que se disuelva bien el azúcar, luego agregar de a poco la harina leudante y el bagazo de soja, añadir el jugo de soja de a poco, cantidad necesaria, hasta lograr una preparación suave, no debe ser muy líquida ni muy dura. Separar más o menos la mitad de la preparación en un recipiente agregar el cacao y mezclar bien. En una tortera o budinera enharinada y enmantecada, verter la preparación alternando los 2 sabores. Llevar al horno precalentado a 180° por 40-50 minutos.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Leche
- Harina
- Huevos

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
60	7	10,2	358,7
	11%	de las proteínas provienen de la soja	

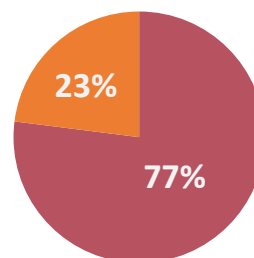
71 Flan de leche de soja con vainilla

Ingredientes

- ½ litro de jugo o leche 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.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Harina
- Huevos

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
31,5	2,9	3,9	203,8
	77%	de las proteínas provienen de la soja	

72 Flan de leche soja y manzana

Ingredientes

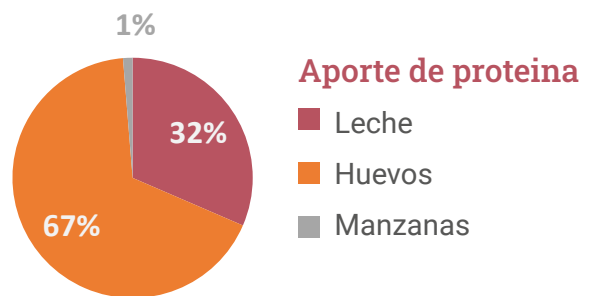
- ½ litro de jugo de soja • 6 huevos
- 150 gr. azúcar • 2 manzanas • 1 cucharadita esencia de vainilla • 150 gr. azúcar para caramelo.

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 esté 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.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
16	4,5	3,2	110,9
	32%	de las proteínas provienen de la soja	



73 Torta de miel con bagazo de soja

Ingredientes

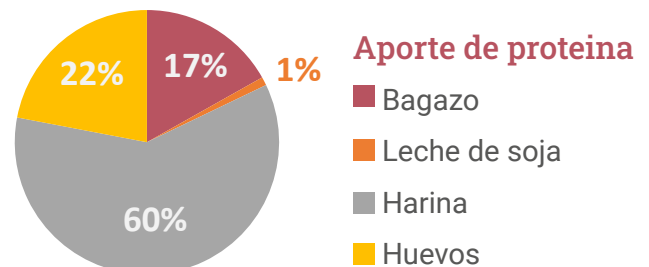
- 1k harina leudante • 1 taza colmada bagazo de soja (300 gr.) • 6 huevos • 2 tazas miel de caña • 1 taza aceite • Jugo de soja cantidad necesaria • 1 cucharada esencia de vainilla • Jugo de 1 naranja.

Preparación

Batir el aceite 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 y por último el bicarbonato disuelto en el jugo. Mezclar rápidamente. 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.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
48,9	7,6	11,5	332,2
	18%	de las proteínas provienen de la soja	



74 Torta con frutos secos a base de bagazo y leche de soja

Ingredientes

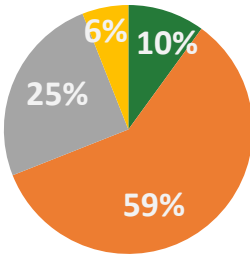
- 1 taza bagazo cocinado • 500 gr. de harina leudante
- 100 ml aceite • 300 gr. azúcar • 4 huevos • 1 cuchara de vainilla • 100 gr. de fruta abrigantada • 100 gr. pasas de uva • 100 gr. de nuez • 100 gr. de almendra • Chip de chocolate • Jugo o leche de soja cantidad necesaria



Preparación

Batir primeramente las claras del huevo hasta punto nieve, agregar las yemas, la esencia de vainilla, el aceite y a seguir batiendo, luego añadir la harina de a poco y la leche o jugo de soja ir agregando cantidad necesaria, hasta obtener una preparación no muy líquida ni muy espesa, por último, agregar los frutos secos y mezclar con movimientos envolvente.

Preparar los moldes previamente enmantecada y enharinada, verter la preparación en los moldes y llevar al horno precalentado a 180° por 30-40 minutos aproximadamente.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Harina
- Huevos
- Chocolate

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
99,4	21,1	27,7	705,6
	11%	de las proteínas provienen de la soja	

75 Tarta multifrutas con bagazo de soja

Ingredientes

Masa quebrada

- 1 taza colmada de bagazo de soja cocinado (300 gr.)
- 3 tazas de harina leudante • 1 taza de manteca
- 3 yemas • 1 taza azúcar impalpable • 1 cucharadita de Sal • 2 cucharadas de esencia de vainilla.

Ingredientes Crema Pastelera

- 2 ½ tazas de jugo o leche de soja • 4 yemas
- 1 taza de azúcar • 2 cucharadas de harina común o almidón de maíz • 1 cucharadita de esencia de vainilla

Frutas

- 4 Peras • 2 Manzanas • 4 Duraznos.



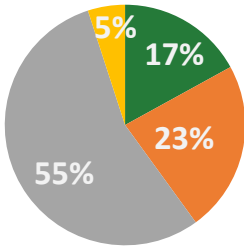
Preparación

Preparación Masa Quebrada

Cernir la harina con la sal y el bagazo. 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. Mezclar muy bien, formar la masa (sin sobre amasarla) y llevar a la heladera por 15 minutos. Enmantecar y enharinar los moldes» Llevar a horno moderado hasta que esté listo.

Preparación 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 caliente Colocar el recipiente a fuego lento y cocinar; dejar hervir 5 minutos, revolviendo constantemente Retirar del fuego y dejar entibiar antes de usar frutas. Lavar las frutas y cortar en gajos, dejar enfriar la masa y agregarle la crema pastelera, y las frutas en gajos. Cubrir con un almíbar suave o flojo.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Harina
- Crema pastelera
- Peras y manzanas

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
27,6	5,7	7,7	203,9
	17%	de las proteínas provienen de la soja	

76 Galletitas pepas de soja

Ingredientes

- 1 taza de bagazo cocinado (250 gr.)
- 600 gr. harina leudante
- 200 gr. manteca sin sal
- 150 gr. azúcar 2 huevos
- 250 gr. mermelada de membrillo o de guayaba
- Una cuchara esencia de vainilla
- Ralladura de un limón

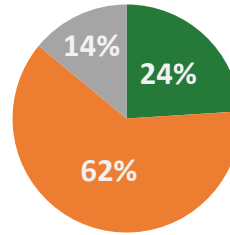
Preparación

En un recipiente batir manualmente la manteca con el azúcar, hasta obtener una preparación cremosa, luego agregar de a uno los huevos con la esencia de vainilla y la ralladura de limón, integrar todo muy bien y agregar la harina leudante y el bagazo de soja de a poco, unir todo sin amasar y llevar a la heladera por 30 minutos.

Pasado ese tiempo retiramos de la heladera y estiramos la masa encima de una mesada enharinada, con un cortador redondo chico ir cortando la masa y haciendo huecos en el centro e ir rellenando los huecos con dulce de guayaba o de membrillo.

En una asadera enharinada y enmantecada ir colocando las galletitas.

Llevar al horno precalentado por 180° por 8-10 minutos.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Harina
- Huevos

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
51,4	6,4	12,6	350,7
24%		de las proteínas provienen de la soja	

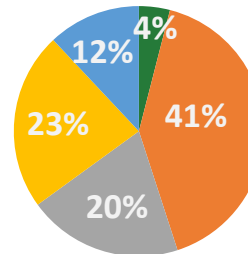
77 Budín ingles con leche y bagazo de soja

Ingredientes

- 1 taza colmada bagazo cocinado (300 gr.)
- 1 Kg. harina leudante
- 500 gr. manteca sin sal o margarina
- 500 gr. azúcar
- 8 huevos
- 1 cuchara de panetone
- 1 cuchara de naranja
- 1 cuchara de vainilla
- 200 gr. fruta abrillantada
- 200 gr. pasas de uva
- 200 gr. almendras
- 200 gr. nuez • Ralladura de una naranja

Preparación

Batir bien la manteca con el azúcar, agregar los huevos de a uno y seguir batiendo con la ayuda de una batidora, agregar las esencias y la ralladura de una naranja, incorporar de a poco la harina y el bagazo de soja, por último, agregar los frutos secos y mezclar con movimiento envolvente la preparación, jugo de soja cantidad necesaria si la preparación está muy seca, debe ser una masa medio espesa. Cargar en moldes enharinado y enmantecado y llevar al horno precalentado 180° por 30-40 minutos.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Harina
- Huevos
- Almendras
- Nueces

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
46,7	7,2	20,0	394,2
4%		de las proteínas provienen de la soja	

78 Pan Dulce navideño

Ingredientes

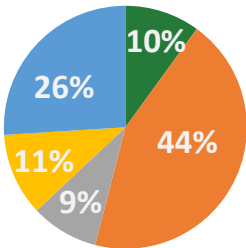
- 1 taza bagazo de soja • 1 k harina 000
- 30 gr. levadura seca • Jugo o leche de soja
- 300gr azúcar • 200 gr. manteca sin sal
- 4 huevos (2 enteras, 2 yemas)
- Esencia de vainilla • Esencia de naranja
- Esencia de panetone • 1 cucharada de canela
- Ralladura de 1 naranja • 2 cucharadas de miel
- Una pizca de sal • 400 gr. de frutas brillantadas, pasas de uvas, almendras, nuez o chip de chocolate

Preparación

Formar una corona con los ingredientes secos y el bagazo, en el centro colocar la levadura activada, agregar la manteca (temperatura ambiente), los huevos, la miel, las esencias, el azúcar, la ralladura de naranja, la canela y la pizca de sal. Integrar todo de a poco y empezar amasar bien hasta que quede suave, agregar jugo o leche de soja, cantidad necesaria.

Dejar reposar por mínimo 30 minutos o 1 hora, desgasificar la masa y agregar las frutas o chip de chocolate envolviendo en la masa y cortando dos o tres veces, formar un bollo grande. Dividir la masa y acomodar en los moldes. Se puede usar moldes de papel o tortera y dejar reposar hasta que aumente el tamaño, protegiendo del aire para que no se reseque.

Antes de hornear, pincelar con huevo batido mezclado con un poco de miel y manteca. Llevar al horno precalentado a 160 grados por 45 minutos dependiendo del tamaño.



Aporte de proteína

- Bagazo de soja
- Harina
- Levadura seca
- Huevos

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
102,0	16,6	32,9	758,1
	9%	de las proteínas provienen de la soja	

Recetas con tofu o queso de soja

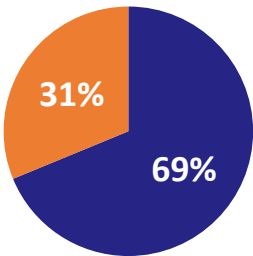
79 Panqueques de queso de soja (tofu)

Ingredientes

- 2 huevos
- 250 gr. queso de soja
- 2 cucharadas de azúcar
- Aceite

Preparación

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



Aporte de proteína

- Tofu
- Huevos

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
6,9	8,4	26,5	300,6
	69%	de las proteínas provienen de la soja	

80 Queso de soja o tofu

Ingredientes

- 2 tazas granos de soja o 5 litros leche o jugo de soja cocinada
- 1 cucharada de sal inglesa o sal gruesa común
- ½ tasa jugo de limón o vinagre de manzana misma cantidad.

Elementos: 1 colador de fideos. Un trapo limpio o bolsa para colar, licuadora.

Preparación

Para hacer un buen queso de soja, se debe tener en cuenta que los granos no estén viejos, cuanto más nuevo mejor. Lavar los granos eliminando las basuritas y granos descompuestos. Remojar la soja durante 5 horas para ablandarla bien. Licuar la soja muy bien hasta tener una consistencia fina.

En caso de preparación de la leche de soja en forma casera, licuar la soja hidratada hasta alcanzar 5 litros de leche o jugo. Luego colar el licuado y cocinar 15 a 20 minutos a fuego lento.

Una vez hervida, el tiempo indicado. Se deja reposar 20 minutos, luego se agrega una cucharada sopera de sal inglesa o sal gruesa común y el jugo de limón a la leche y revolver bien cuando todavía está caliente. Dejar reposar por 40 minutos con la olla tapada. La leche debe cuajarse enseguida.

Si no se cuenta con limón se puede utilizar 4 cucharadas de vinagre con la sal gruesa inglesa o común.

Preparar el colador con la tela adentro y verter el contenido de la leche cuajada con toda su agua, y prensar bien. Cuando haya salido toda el agua, ya está hecho el queso de soja o TOFÚ. Colocar en un molde y conservar en frío.



Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
0,9	11,1	6,9	110,0
	100%	de las proteínas provienen de la soja	

81 Milanesa de queso de soja (tofu)

Ingredientes

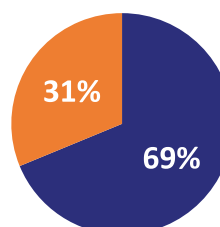
- ½ k queso de soja o tofú, cortada en rebanaditas
- 2 huevos bien batidos
- Galleta molida mezclada con un poco de harina
- Aceite cantidad necesaria

Preparación

Preparar las milanesas, pasando las rebanaditas primero en el huevo, después en la mezcla de harina. Freír en aceite caliente.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
6,9	8,4	26,5	300,6
	69%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Tofu
- Huevos

82 Ensaladas de papas y queso de soja

Ingredientes

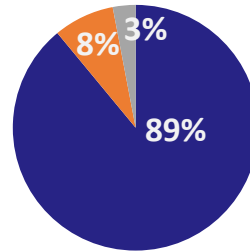
- 1 taza de queso de soja cortado en cubitos
- 2 tazas de papa cocinadas y cortadas en cubos
- 1 pepino grande, cortado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 tomate, cortado en secciones
- Mayonesa de soja, sal, pimienta.

Preparación

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

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
6,1	6,2	3,5	80,1
	89%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Tofu
- Papas cocinadas
- Cebolla y tomate

83 Empanadas de queso de soja o tofu con cebolla

Ingredientes

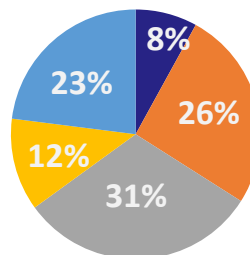
- 250 gr. de queso de soja o tofu, • 250 ml de jugo de soja • 2 cucharadas de salsa blanca hecha con leche de soja • 150 gr. queso Paraguay rallado • 1 cebolla
- 2 huevos • 1 paquete de Tapas de Empanadas
- Pimienta y orégano a gusto • Aceite s/n • Una pizca de sal yodada

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 salsa blanca de soja. Condimentar con sal, pimienta y orégano.» Rellenar las empanadas, pintarlas con huevo batido y cocinarlas sobre asadera en horno moderado durante 30 minutos.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
18,5	8,7	7,6	191,3
	34%	de las proteínas provienen de la soja	



Aporte de proteína

- Leche de soja
- Tofu
- Queso
- Huevos
- Tapas de empanada

84 Harina de soja

Ingredientes

- 1 taza de granos de soja.

Preparación

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

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
31,4	38,0	20,7	434,0
	65%	de las proteínas provienen de la soja	



85 Café de granos de soja

Ingredientes

- 2 tazas de granos de soja seleccionado

Preparación

Lava los granos de soja y tostar hasta que quede muy oscura. Moler (en licuadora o procesadora de alimentos). Llevar a hervor con agua o jugo de soja, removiendo hasta que tome color café. Agregar canela a gusto, para aromatizar. Endulzar a gusto y servir caliente. La cantidad de líquido es al gusto, dependiendo del sabor deseado.



Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
34,0	40,0	18,0	224,0
	100%	de las proteínas provienen de la soja	

86 Leche de soja

Ingredientes

- 1 taza de soja hidratada
- 4 taza de agua potable, filtrada

Preparación

Lavar los granos de soja y dejar hidratar por 5 horas en agua corriente, una vez hidratada. Lavar muy bien y colocar la soja en la licuadora. Licuar y colar con un colador fino. Hierva durante 20 minutos.

Valor nutricional por 100 gr

H.C.	Prot.	Grasa	Calorías
gr.	gr.	gr.	
3,8	7,1	4,0	83,9
	100%	de las proteínas provienen de la soja	



**“La agricultura es la profesión propia del sabio,
la más adecuada al sencillo y la ocupación más
digna para todo hombre libre”**

Marco Tulio Cicerón (106 - 43 a.C.).
Orador y político de la Antigua Roma



