



Essa soja tem sabor

Caderno de Receitas



Soja de Minas, viva o prazer de uma vida saudável, prática e saborosa

A soja está cada vez mais presente na mesa dos brasileiros. É um alimento funcional e versátil no preparo de uma variedade de pratos. Possui alto valor nutritivo e oferece uma diversidade de benefícios à saúde.

Assim, para atender quem busca uma alimentação saudável, mas não abre mão do sabor, a parceria Embrapa, Epamig e Fundação Triângulo, desenvolveu a Soja de Minas **FIT SOY** (grãos amarelos) e **NUTRI SOY** (grãos marrons), variedades produzidas especialmente para a alimentação humana, que oferecem um sabor suave, uma ótima textura e uma coloração adequada para cada prato.

Com estas receitas você tem em suas mãos os segredos de uma alimentação balanceada e irresistível. Leve para sua mesa o sabor delicioso da **Soja de Minas** e desfrute o prazer de uma vida saudável, prática e saborosa.



Os benefícios da Soja de Minas para sua vida

- Fácil preparo;
- Sabor diferenciado;
- Ótima textura;
- Reduz os níveis de colesterol;
- Rica em proteínas. Em torno de 40%, quase o dobro do feijão;
- Fonte de lipídios, vitaminas, minerais (cálcio, ferro e fósforo).



Dica para hidratação da Soja de Minas

A “Soja de Minas” tem textura e sabor inigualáveis que permitem, de maneira prática, a elaboração de pratos deliciosos. Para grãos mais macios e, ainda, diminuir o tempo de cozimento, é necessário fazer a “Hidratação dos grãos”. Este processo também ajuda a eliminar os açúcares que podem causar flatulência (gases) em humanos e, ainda, melhorar a disponibilidade de alguns minerais.

SEGUE DICA:

- Selecione os grãos.
- Mergulhe os grãos em água, deixando por um período aproximado de 08 horas
- Descarte a água.

Pronto! Os mesmos já podem ser utilizados em algumas de nossas deliciosas receitas que utilizam grãos hidratados.



Índice

• Soja de Minas Nutri Soy com feijão-carioquinha.....	6
• Tropeiro light Soja de Minas Nutri Soy	7
• Tutu Soja de Minas Nutri Soy	8
• Caldo Soja de Minas Nutri Soy	8
• Paçoquinha Soja de Minas Fit Soy ou Nutri Soy	9
• Soja doce "prime!" de Minas Nutri Soy	10
• "Tira-gosto" Soja de Minas Nutri Soy	10
• Salada Soja de Minas Fit Soy	11
• Patê Soja de Minas Fit Soy	12
• Tofu Soja de Minas Fit Soy	13
• Stroganoff Tofu de Soja de Minas Fit Soy	14
• Farofa Okara Soja de Minas Fit Soy	14
• Suco de Soja de Minas Fit Soy sabor maracujá.....	15
• Coquetel Soja de Minas Fit Soy sabor maracujá.....	15
• Achocolatado Soja de Minas Fit Soy	16
• Canjiquinha Soja de Minas Fit Soy	17
• Brigadeiro Soja de Minas Nutri Soy	18
• Extrato Soja de Minas Fit Soy	18

Soja de Minas Nutri Soy com feijão-carioquinha



De fácil preparo,
como o feijão

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão de **Soja de Minas Nutri Soy**
- 2 xícaras (chá) de feijão-carioquinha
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 10 xícaras (chá) de água

Modo de preparo

Colocar os grãos de soja e o feijão em panela de pressão com água fervente e óleo; Cozinhar até que os grãos de soja fiquem macios (aproximadamente 50 min. após a fervura); Após o cozimento dos grãos, temperar a gosto.

Como a soja é praticamente destituída de amido, ela não engrossa o caldo como o feijão, por isso a necessidade dessa combinação da soja com o feijão na proporção de 1:1.





Tropeiro light

Soja de Minas Nutri Soy

Ingredientes

2 xícaras (chá) de grão de **Soja de Minas Nutri Soy**
8 xícaras (chá) de água
2 colheres (sopa) de óleo de soja
1 cebola
1 dente de alho
4 xícaras (chá) de farinha de milho ou mandioca
300 gramas de linguiça de frango
Cheiro-verde, orégano, ervas finas e sal a gosto

Modo de preparo

Colocar os grãos de soja em panela de pressão com água fervente e o óleo; Cozinhar os grãos de soja até que fiquem macios (aproximadamente 50 minutos após a fervura) e descartar a água de cozimento; Refogar a linguiça com a cebola e o alho em duas colheres (sopa) de óleo; Acrescentar a soja e os temperos (cheiro-verde, orégano, ervas finas e sal); Adicionar a farinha e mexer cuidadosamente.

Tutu Soja de Minas Nutri Soy



Ingredientes

2 xícaras (chá) de grão de **Soja de Minas Nutri Soy**
8 xícaras (chá) de água
2 colheres (sopa) de óleo de soja
2 colheres (sopa) de cebola ralada
3 dentes de alho amassados
200 gramas de bacon picados em cubos
5 folhas médias de couve picada
500 gramas de farinha de mandioca
Sal a gosto

Modo de preparo

Colocar os grãos de soja em panela de pressão com água fervente e a metade do óleo; Cozinhar os grãos de soja até que fiquem macios (aproximadamente 50 minutos após a fervura) e descartar a água de cozimento; Bater a soja no liquidificador com um copo de água; Refogar a cebola, o alho e o bacon no óleo; Despejar a soja batida no refogado, mexer um pouco e, em seguida, acrescentar a farinha, misturando bem até soltar do fundo da panela.

Caldo Soja de Minas Nutri Soy

Ingredientes

2 xícaras (chá) de grão de **Soja de Minas Nutri Soy**
8 xícaras (chá) de água
2 colheres (sopa) de óleo de soja
2 colheres (sopa) de cebola ralada
3 dentes de alho amassados
200 gramas de bacon picado em cubos
Cheiro-verde e sal a gosto

Modo de preparo

Colocar os grãos de soja em panela de pressão com água fervente e a metade do óleo; Cozinhar os grãos de soja até que fiquem macios (aproximadamente 50 minutos após a fervura) e descartar a água de cozimento; Bater a soja no liquidificador com um copo de água; Refogar a cebola, o alho e o bacon no óleo; Despeje a soja batida no refogado, mexer um pouco e servir com cheiro-verde.



Paçoquinha Soja de Minas Fit Soy ou Nutri Soy

Ingredientes

- 500 g de Soja de Minas Fit Soy ou Nutri Soy
- 200 g de amendoim
- 500 g de farinha de mandioca
- 4 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (café) de sal

Modo de preparo

Lavar os grãos de soja em água corrente, escorrer e secar com papel toalha; Torrar os grãos de soja e amendoim no forno ou na panela, até a casca dos grãos de soja racharem; Triturar os grãos torrados no liquidificador ou em máquina de moer; Acrescentar a farinha, o açúcar e o sal e misturar bem; Armazenar a paçoquinha em vidro com tampa quando estiver fria.

Uma delícia!



Soja doce "prime" de Minas Nutri Soy

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão de **Soja de Minas Nutri Soy**
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de achocolatado



Modo de preparo

Ferver os grãos de soja hidratados com 2 xícaras de açúcar e 2 xícaras de água por 15 minutos; Secar a soja em papel toalha e fritar até os grãos ficarem dourados; Levar 1 xícara de água com 1 xícara de açúcar ao fogo até ferver, acrescentar o achocolatado e em seguida a soja; Mexer até açucarar.

"Tira-gosto" Soja de Minas Nutri Soy

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão de **Soja de Minas Nutri Soy**
- 5 colheres (sopa) de sal
- Óleo de soja

Modo de preparo

Colocar a soja de molho por 8 horas, descartar a água restante e ferver a soja com o sal em água por 15 minutos; Secar a soja em papel toalha e fritar em óleo de soja até os grãos ficarem dourados; Escorrer em papel toalha e servir.



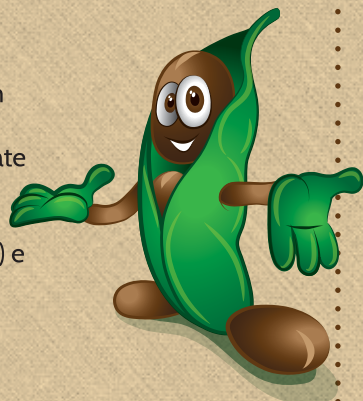
Salada Soja de Minas Fit Soy

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grãos de **Soja de Minas Fit Soy**
- 8 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 1 tomate picado
- 1 cenoura ralada
- ½ xícara de azeitona verde picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal, cheiro-verde e orégano a gosto

Modo de preparo

Colocar os grãos de soja em panela de pressão com água fervente e o óleo; Cozinhar os grãos de soja ate que fiquem macios (aproximadamente 50 minutos a partir da fervura) e descartar a água de cozimento; Acrescentar os temperos; Mexer cuidadosamente e servir.



Patê Soja de Minas Fit Soy

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de grão de **Soja de Minas Fit Soy**
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de óleo de soja

Modo de preparo

Colocar os grãos de soja em panela de pressão com água fervente e o óleo; Cozinhar os grãos de soja até que fiquem macios (aproximadamente 50 minutos após a fervura) e descartar a água de cozimento; Bater os grãos cozidos ainda mornos no liquidificador, adicionando água aos poucos, até ficar com consistência semelhante a purê de batata.

Sabor alho

Acrescentar 2 dentes de alho, 2 colheres (sopa) de azeite de oliva, 1 colher (café) de sal e temperos a gosto. Bater mais um pouco no liquidificador, e servir acompanhando torradas ou bolachas salgadas.

Sabor azeitona

Acrescentar ½ xícara (chá) de azeitona picada, 1 colher (café) de sal, uma pitada de pimenta do reino, 2 colheres (sopa) de azeite de oliva e temperos a gosto. Bater mais um pouco no liquidificador, e servir acompanhando torradas ou bolachas salgadas.



Tofu Soja de Minas Fit Soy

Ingredientes

- 100 gramas de **Soja de Minas Fit Soy**
- 1 colher (chá) rasa de sulfato de magnésio (sal amargo) diluído em ½ copo de água

Modo de preparo

Bater os grãos de soja hidratados no liquidificador com um litro de água, por 3 a 5 minutos; Coar com tecido de algodão fino; O líquido filtrado é o extrato de soja e o restante é o okara; Levar o extrato de soja ao fogo até levantar fervura; Desligar o fogo e tampar o recipiente por 5 minutos; Adicionar lentamente o sal amargo diluído ao extrato ainda quente (80°C), mexendo devagar até que se inicie a coagulação; Deixar em repouso por 10 minutos para completa coagulação; Colocar a coalhada em forma para queijo forrada com tecido; Prensar por 2 horas; Levar à geladeira até resfriar; Desenformar, removendo o tecido; Armazenar em geladeira (3 a 5 dias) com água em refratário com tampa, trocando a água diariamente.



Strogonoff Tofu de Soja de Minas Fit Soy



Ingredientes

- 1 tofu de **Soja de Minas Fit Soy** (pág. 13)
- 1 cebola picadinha
- 1 colher (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de azeitona picadinha
- 4 colheres (sopa) de cogumelos fatiados
- 4 colheres (sopa) de massa de tomate
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- ½ caixinha de creme de leite
- Cheiro-verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Refogar a cebola no óleo; Acrescentar os outros ingredientes cuidadosamente, exceto o tofu e o creme de leite; Mexer até dar uma fervura; Adicionar o creme de leite e mexer; Acrescentar por último o tofu picado em cubinhos e mexer cuidadosamente; Acompanhamento: batata palha e arroz branco.

Farofa Okara Soja de Minas Fit Soy



O okara (resíduo da soja), pode ser desidratado no forno e ser utilizado em outras preparações.

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de okara cozido
- 1 lata de milho verde
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola bem picadinha
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de passas
- Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo

Cozinhar o okara com água (suficiente para cobrir a massa) por cerca de 10 min, mexendo sempre para não grudar; Peneirar a massa para retirar o excesso de líquido; Refogar a cebola na margarina, adicionar o restante dos ingredientes e utilizar como acompanhamento.

Suco de Soja de Minas Fit Soy sabor maracujá



Ingredientes

- 1 litro de Extrato de **Soja de Minas Fit Soy** (pág. 18)
- 200 ml de suco concentrado sabor maracujá
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo

Acrescentar ao extrato o suco de maracujá e o açúcar; Bater com gelo no liquidificador; Servir bem gelado!

Para uma receita diet, substituir o açúcar por adoçante dietético de sua preferência!

Coquetel Soja de Minas Fit Soy sabor maracujá

Ingredientes

- 250 ml de suco de maracujá de **Soja de Minas Fit Soy** (pág. 15) adoçado
- 1 dose de vodka
- ½ lata de refrigerante de limão
- Gelo a gosto

Modo de preparo

Bater o suco com o gelo e a vodka no liquidificador; Acrescentar o refrigerante e servir.



Achocolatado Soja de Minas Fit Soy

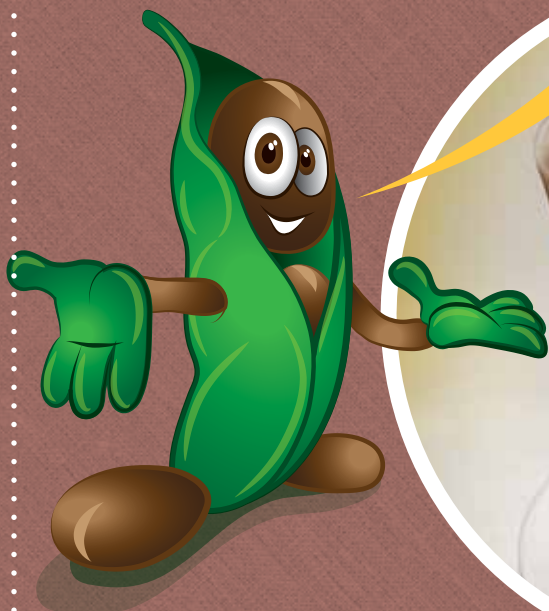
Ingredientes

- 250 ml de Extrato de Soja de Minas Fit Soy (pág. 18)
- 2 colheres de achocolatado em pó
- Açúcar a gosto (o mascavo dá um toque especial)
- 1 colher (café) de essência de baunilha
- 1 colher (café) de essência de rum (para os adultos)
- 1 pitada de canela em pó

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador;
Servir bem gelado ou quente.

Para uma receita diet,
substituir o açúcar por
adoçante dietético de
sua preferência e o
achocolatado por cacau
em pó sem açúcar.





Canjiquinha Soja de Minas Fit Soy

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grãos de **Soja de Minas Fit Soy** cozidos.
- 2 xícaras (chá) de Extrato de **Soja de Minas Fit Soy** (pág. 18).
- Açúcar a gosto
- 2 colheres de amido de milho
- ½ vidro de leite de coco
- ½ xícara (chá) de coco ralado
- Canela a gosto

Modo de preparo

Adicionar o Extrato de **Soja de Minas Fit Soy** aos grãos de soja cozidos até cobrir os grãos, acrescentar o amido de milho já dissolvido em um pouco de extrato de soja; Adicionar o açúcar; Levar ao fogo até engrossar; Servir gelado!

Brigadeiro Soja de Minas Nutri Soy



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão de **Soja de Minas Nutri Soy**
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 8 xícaras (chá) de água
- 6 xícaras (chá) de Extrato de **Soja de Minas Fit Soy** (pág. 18)
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de achocolatado
- 1 colher (sopa) margarina

Modo de preparo

Colocar os grãos de soja em panela de pressão com água fervente e o óleo; Cozinhar os grãos de soja até que fiquem macios (aproximadamente 50 minutos após a fervura) e descartar a água de cozimento; Colocar a soja no liquidificador e acrescentar o extrato de soja (pág. 18) até cobrir os grãos. Bater por 2 minutos; Levantar ao fogo a soja batida, acrescentar o açúcar, a margarina e o achocolatado e mexer até o ponto desejado; Servir gelado.

Extrato Soja de Minas Fit Soy

Ingredientes

- 100g de grãos de **Soja de Minas Fit Soy**
- 1 litro de água filtrada

Modo de preparo

Bater no liquidificador a soja hidratada com 1 litro de água por 3 a 5 minutos; Coar em tecido de algodão fino; O líquido filtrado é o extrato de soja e a massa restante, o resíduo (Okara); Levantar o extrato de soja ao fogo, mexendo sempre; Após a primeira fervura (o extrato sobe), abaixar o fogo e deixar por mais 10 minutos; Completar o volume do extrato obtido com água potável para 1 litro.

Esta
preparação do
extrato de soja é
apenas para a
soja Fit Soy.



Desenvolvimento das cultivares de soja para alimentação humana

PARCERIA:



Receitas elaboradas por:

Ana Cristina Pinto Juhász – Epamig
Maria Eugênia Lisei de Sá – Epamig

Receitas revisadas por:

Sueli Ciabotti - Fapemig/Epamig



EMBRAPA SOJA

Rodovia Carlos João Strass, acesso Orlando Amaral, Distrito de Warta
Caixa Postal 231 • CEP: 86001-970 • Londrina/PR • Tel.: (43) 3371.6000 • Fax: (43) 3371.6100
www.cnpso.embrapa.br • E-mail: cnpso.sac@embrapa.br

EMBRAPA PRODUTOS E MERCADO Escritório de Negócios do Triângulo Mineiro

Rua John Carneiro, 600 • Bairro Lídice • CEP: 38400-070 • Uberlândia/MG
Tel.: (34) 3231-8555 • www.embrapa.br/cultivares • E-mail: spm.eudi@embrapa.br



EPAMIG

UNIDADE REGIONAL EPAMIG TRIÂNGULO E ALTO PARANAÍBA

Rua Afonso Rato, 1301 • Caixa Postal 311 • Bairro Mercês
CEP: 38001-970 • Uberaba/MG • Tel.: (34) 3317.7600
E-mail: cttp@epamig.br • fegt@epamig.br • www.epamig.br



FUNDAÇÃO TRIÂNGULO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO

Rua Afonso Rato, 1301 • Caixa Postal 110 • Bairro Mercês • CEP: 38001-970 • Uberaba/MG
Tel./Fax: (34) 3312.3580 • www.fundacaotriangulo.com.br • E-mail: ftriang@fundacaotriangulo.com.br

APOIO:



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



CONTATOS:

FUNDAÇÃO TRIÂNGULO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO / APL DE BIOTECNOLOGIA
Telefone/Fax: (34) 3313.6813 • www.aplbiotm.com.br