



EPAMIG

Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais
Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Soja saborosa



**GOVERNO
DE MINAS**

SOJA

O município de Uberaba, bem como a região do Triângulo Mineiro, é o maior produtor de grãos de soja do estado de Minas Gerais. Este sucesso foi alcançado graças às novas tecnologias desenvolvidas por empresas de pesquisa. Dentre estas, pode-se destacar a parceria entre a EMBRAPA, EPAMIG e Fundação Triângulo, especialmente na área de melhoramento genético, que contribuiu decisivamente para o aumento da produtividade e para o desenvolvimento de cultivares específicas para alimentação humana.



Duas variedades de soja foram desenvolvidas, a ‘BRSMG 790A’, de casca (tegumento) e hilo amarelo e a ‘BRSMG 800A’, de tegumento marrom. Possuem um paladar diferenciado em relação à cultivar Conquista, que ainda é a mais utilizada na indústria de alimentos à base de soja.

Esses produtos inovadores podem ser utilizados diretamente na dieta, em forma de saladas, ou na indústria de alimentos, reduzindo os gastos com aditivos que melhoram o sabor dos produtos à base de soja.

BENEFÍCIOS

A soja é um alimento altamente rico em proteínas (40%). Representa importante fonte de lipídeos, vitaminas, minerais, aminoácidos essenciais e outros compostos bioativos.

Atua na prevenção de doenças, como em alguns tipos de câncer, osteoporose, mal de Alzheimer, reduz o colesterol sanguíneo, o risco de doenças cardiovasculares e os sintomas do climatério, sendo uma alternativa à reposição convencional de hormônios.

**Alimente-se bem e
garanta uma boa saúde !**





Salada de soja amarela

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão de soja amarela
- 8 xícaras (chá) de água
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 2 dentes de alho picados
- Cenoura ralada a gosto
- Sal, cheiro verde, azeitona, limão e demais temperos a gosto

Modo de preparo

- Cozinhar os grãos de soja com a água em panela de pressão (capacidade mínima de 5L) por 1 hora.
- Escorrer os grãos e acrescentar os temperos.
- Armazenar em geladeira em recipiente fechado.



Salada de soja verde com repolho roxo

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de grão de soja verde cozida
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1 xícara (chá) de repolho roxo cortado bem fino
- 1 pimentão colorido picado
- Azeite de oliva, limão, cheiro verde e sal a gosto.

Modo de preparo

- Misturar os ingredientes e acrescentar os temperos.
- Conservar em geladeira.



A soja verde é colhida quando as vagens estão totalmente formadas. Lavar bem as vagens, colocar em água fervente por 5 minutos ou até o início de abertura das primeiras vagens. Escorrer, retirar os grãos e utilizá-los nas receitas.



Soja marrom com feijão carioquinha

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão de soja marrom
- 1 xícara (chá) de feijão carioquinha
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- Água para cozinhar os grãos

Modo de preparo

- Cozinhar os grãos de soja em panela de pressão (capacidade mínima de 5L), com 8 xícaras (chá) de água, por 1 hora.
- Cozinhar o feijão separadamente em panela de pressão, com 4 xícaras (chá) de água.
- Refogar duas conchas de soja marrom com o tempero de sua preferência, mexendo cuidadosamente.
- Bater uma concha do feijão cozido no liquidificador, adicionando água aos poucos, até que a casca fique totalmente triturada.
- Misturar o caldo na soja refogada.



Como a soja não contém amido, ela não engrossa o caldo como o feijão, daí a necessidade dessa combinação. Pode-se cozinhar a soja e o feijão na mesma panela na proporção de 1:1, até o feijão ficar bem macio. Temperar a gosto.



Soja marrom tropeira

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão de soja marrom
- 8 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- Farinha de milho ou mandioca
- Bacon e linguiça calabresa (opcional)
- Tempero de alho e sal

Modo de preparo

- Cozinhar os grãos de soja em panela de pressão (capacidade mínima de 5 L), com o óleo, por 1 hora
- Descartar a água de cozimento.
- Adicionar a soja e mexer cuidadosamente para não quebrar os grãos.
- Acrescentar o tempero. Se desejar, acrescentar o bacon e a calabresa fritos.
- Acrescentar a farinha, mexer cuidadosamente e servir.



Suco de soja

Ingredientes

- 100g de grão de soja amarela
- água

Modo de preparo do extrato de soja

- Ferver meio litro de água.
- Colocar os grãos e contar 5 minutos a partir da nova fervura.
- Escorrer a água e lavar os grãos em água corrente.
- Triturar os grãos em 1 L de água no liquidificador, por 3 minutos.
- Coar em pano de algodão fino e espremer bem através do pano.
- Cozinhar, em uma panela aberta, por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre.
- O líquido filtrado é o extrato de soja e a massa restante, o resíduo (Okara).
- Completar o volume do extrato obtido com água potável para 1 litro.



Acrescentar o suco de fruta de sua preferência e bater no liquidificador. Polpa de maracujá adoçado com mel fica um espetáculo!

Ingredientes

- 100g de grãos de soja amarela
- Água
- 1 colher (chá) rasa (2,5g) de coagulante sulfato de magnésio (sal amargo)

Modo de preparo

- Hidratar os grãos com 400ml de água por um período de 8 horas.
- Desprezar a água de hidratação dos grãos.
- Bater no liquidificador a soja com 1 L de água.
- Coar em tecido de algodão fino. O líquido filtrado é o extrato de soja e a massa restante, o resíduo (Okara).
- Levar o extrato de soja ao fogo até ferver, mexendo sempre.
- Desligar o fogo e tampar o recipiente por 5 minutos.
- Adicionar lentamente o coagulante 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.
- Colocar a fôrma dentro de um recipiente com água gelada por 10 minutos.
- Desenformar, removendo o pano.
- Ferver com alecrim por 10 minutos.
- Trocar a água e armazenar em geladeira com água e sal em refratário com tampa.



Preparo do coagulante

- Adicionar o sulfato de magnésio em meio copo de água, mexendo com uma colher até completa dissolução.



Fofo de milho com Okara

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de Okara (cozido)
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de extrato de soja
- 1 lata de milho verde
- 3 gemas
- 3 claras em neve
- 50g de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de fermento



Modo de preparo

- Cozinhar o Okara com água (suficiente para cobrir a massa) por cerca de 10 minutos.
- Peneirar a massa para retirar o excesso de líquido (pode ser utilizado como extrato de soja).
- Utilizar ½ xícara do Okara cozido e bater no liquidificador junto com os outros ingredientes (exceto as claras em neve).
- Acrescentar as claras em neve e mexer cuidadosamente.
- Colocar em pirex médio, untado com manteiga ou margarina, e polvilhar com queijo ralado.
- Assar em forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos.



Massa básica de soja amarela

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de grão de soja amarela
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa de óleo)

Modo de preparo

- Cozinhar a soja por 40 minutos.
- Bater os grãos cozidos ainda mornos no liquidificador, adicionando água aos poucos, até ficar com consistência de purê.
- Guardar em geladeira e utilizar em preparo de sopas, mingaus, cremes, purês, salgados e outros.



Patê de soja com alho

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de massa básica de soja amarela
- 2 dentes de alho
- 2 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (café) de sal
- Temperos a gosto

Modo de preparo

- Bater a massa básica de soja no liquidificador, adicionando os outros ingredientes.
- Servir acompanhado de torradas ou bolachas salgadas.





Patê de soja com azeitona

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de massa básica de soja amarela
- ½ xícara (chá) de azeitona picada
- 1 colher (café) de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 2 colher (sopa) de azeite de oliva
- Temperos a gosto

Modo de preparo

- Bater a massa básica de soja no liquidificador, adicionando os outros ingredientes.
- Servir acompanhado de torradas ou bolachas salgadas.



Farinha de soja integral

Ingredientes

- 500g de soja

Modo de preparo

- Selecionar os grãos de soja e lavá-los rapidamente em água corrente.
- Escorrer bem os grãos e colocá-los para secar sobre papel absorvente, por 30 minutos.
- Secar os grãos no forno, com temperatura aproximada de 200 °C, revolvendo-os com intervalos de 15 minutos.
- Triturar os grãos torrados no liquidificador ou em máquina de moer.
- Peneirar.
- Armazenar em vidro com tampa.





Hambúrguer de soja

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) da massa básica de soja (amarela ou marrom)
- 1 xícara (chá) de aveia flocos
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher sopa de gergelim
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho triturado
- 2 ovos
- Cheiro verde picado
- Sal a gosto



Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes.
- Modele os hambúrgueres, passando farinha de trigo ao redor da massa (uma colher de sopa cheia).
- Frite em frigideira antiaderente.
- Pode se moldar os hambúrgueres com o auxílio de uma tampinha de pote plástico furada. Coloca-se a massa em cima de um filme plástico, cobre-se a mesma com mais filme plástico e depois modele com a tampinha.
- Congele.
- Frite em frigideira antiaderente.



Arroz com soja verde

- Prepare o arroz como de preferência e no final do cozimento adicione os grãos de soja verde cozidos.



Para o preparo de pratos com a soja comum é necessário fazer o “choque térmico”: colocar os grãos escolhidos em água fervente, sem lavar; cozinhá-los por 5 minutos; escorrer e enxaguar os grãos em água fria.

Projeto

Popularização do uso da soja marrom na alimentação humana

Autoria

Ana Cristina P. Juhász

Maria Eugênia Lisei Sá

EPAMIG Uberaba - Tel.: (34) 3317-7600

Neylon E. Arantes

Fundação Triângulo - Tel.: (34) 3312-3580

Sueli Ciabotti

IF Triângulo - Campus Uberaba - Tel.: (34) 3326-1100

Produção

Departamento de Publicações

Revisão

Rosely Aparecida Ribeiro Battista

Marlene A. Ribeiro Gomide

Fotos

Ana Cristina P. Juhász

Maria Eugênia L. Sá

Apoio

FAPEMIG

Fundação de Amparo à Pesquisa do
Estado de Minas Gerais

Parceria



UNIDADE REGIONAL EPAMIG TRIÂNGULO E ALTO PARANAÍBA

Rua Afonso Rato nº 1301 - Caixa Postal 311 - Bairro Mercês - CEP: 38001-970 Uberaba-MG

Telefone: (34)3317-7600 - E-mail: cttp@epamig.br