

A Soja: use, portanto, soja na alimentação
ASCAR. Legião Brasileira de Assistência.

Fôlder / 1969

Cód. Acervo: 38796

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/38796>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:45

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

A SOJA É UM ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRITIVO

A PROTEÍNA DE UM QUILO DE SOJA EM GRÃO

CORRESPONDE A:

. 5 dúzias de ovos

. 2 quilos e 200 gramas de carne

. 15 litros de leite

. 2 quilos de feijão comum

. 1 quilo e meio de queijo



POR ISSO

A SOJA DÁ SAÚDE E ENERGIA

Crie, portanto, um bom hábito. Use soja nas suas refeições.

A soja serve para o café, o almôço, o jantar e mesmo para as sobremesas.



A soja



A soja assemelha-se à carne, ovos e leite, pelo seu alto valor nutritivo. Mesmo assim, deve ser aproveitado para substituir, esses alimentos, quando escasseiam.

O sabor da soja é suave e agradável. Pode ser utilizado verde, sêco ou reduzido a farinha. Considerando o seu baixo custo e alto valor nutritivo, oferece inúmeras possibilidades no que se refere a preparação de refeições saborosas e nutritivas. A variedade mais indicada para uso na Alimentação é a soja de cor amarelo claro.

EMATER/RS
INDIC/ADD
DATA: 27/03/78
Nº CBRA: 780E-00069
Nº ORDEM: 73

use, portanto, soja na alimentação

FARINHA DE SOJA

Ingredientes

Soja em grão

Modo de fazer

1. Escolha e limpe a soja
2. Torre a soja na frigideira ou no forno
3. Quando os grãos estiverem dourados, passe pela máquina de moer carne, que tenha a peça fina
4. Peneire a farinha
5. Guarde em vasilha bem fechada

PUDIM SALGADO DE SOJA

Ingredientes

2 xícaras de massa de soja cozida
2 ovos batidos
1 xícara de farinha de rósca
2 colheres de sopa de cebola picada
1 xícara de tomate picado sem as peles
sal e pimenta, cebolinha verde e salsa
2 colheres de sopa de toucinho picado
manteiga para untar a fôrma

Modo de fazer

1. Frite o toucinho e junte a cebola, o tomate, sal, pimenta, cebolinha verde e salsa
2. Misture a massa de soja, os ovos batidos, a farinha de rósca e os temperos
3. Coloque numa fôrma untada, cubra com farinha de rósca e asse em forno quente

PAO RÁPIDO DE SOJA

Ingredientes

2 xícaras de farinha de soja
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de manteiga ou banha
1 xícara de água
4 ovos
3 colheres de chá de fermento em pó

Modo de fazer

1. Misture a farinha de soja, a de trigo, o sal, o fermento em pó, a manteiga, a água e as gemas. Amasse bem.
2. Em seguida, junte as claras batidas em neve
3. Deixe crescer a massa de 15 a 20 minutos
4. Coloque a massa em fôrma untada e leve ao forno
5. Sirva quente

PÄEZINHOS DE SOJA

Ingredientes

3 ovos
2 xícaras de farinha de trigo
1/2 xícara de farinha de soja
1 xícara de fubá
1 colher de sal (chá)
1 xícara de açúcar
4 colheres de chá de fermento em pó
2 colheres de sopa de manteiga

Modo de fazer

1. Misture e peneire a farinha de trigo e a farinha de soja
2. Bata as claras em neve e junte as gemas e o açúcar, batendo sempre
3. Misture, então, as farinhas peneiradas, o fubá, a manteiga, o sal e o fermento
4. Amasse muito bem
5. Se a massa ficar muito sêca, junte um pouco de leite morno
6. Faça os pãesinhos e coloque em tabuleiro ou fôrma untada e polvilhada, e leve ao forno quente