

O soja: use, portanto, soja na alimentação
EMATER. Rio Grande do Sul.

Fôlder / 1984

Cód. Acervo: 52530

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52530>

Documento gerado em: 07/11/2018 20:59

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

O 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

O SOJA DÁ SAÚDE E ENERGIA

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

O soja serve para o café, o almoço, o jantar e mesmo para as sobremesas.

o soja



O 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 do 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 o soja de cor amarelo claro.

use, portanto, soja na alimentação

LEITE DE SOJA

Ingredientes

- 2 xícaras de feijão soja
- 6 xícaras de água
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Meia colher de chá de sal
- 3 pedacinhos de canela em rama

Modo de fazer

1. Escôlha e lave bem o feijão soja.
2. Ponha de mólho durante 10 a 12 horas em água.
3. Escorra a água e retire a pele.
4. Moa os grãos na máquina de moer carne.
5. Junte 3 copos de água para cada copo de massa.
6. Leve ao fogo para ferver junto com a canela.
7. Logo que levantar a fervura, ponha um pouco de água fria.
Faça isso mais duas vezes.
8. Retire do fogo e coe num saquinho de algodão ou pelúcia, espremendo bem.
9. Junte o sal e o açúcar.
10. Sirva frio ou use em lugar do leite de vaca, no café ou quando fizer qualquer outro alimento.

DOCE DE LEITE DE SOJA

Ingredientes

- 1 litro de leite de soja
- 800 gramas de açúcar
- 3 casquinhas de canela
- 1 ovo

Modo de fazer

1. Junte os ingredientes e leve ao fogo brando.
2. Mexa seguidamente até ficar como o doce feito com leite de vaca.
3. Depois de dar o ponto, junte o ovo batido, deixando ferver ligeiramente.

BOLINHOS DE CARNE E SOJA

Ingredientes

- 2 xícaras de água
- 2 pães pequenos
- 1 xícara de farinha de soja ou grão bem moído
- 250 gramas de carne moída
- 1 ovo batido
- Meia cebola
- Sal e tempêro a gôsto

Modo de fazer

1. Molhe os pães nas 2 xícaras de água.
2. Passe os pães e a cebola na máquina de moer.
3. Junte nessa massa o restante dos ingredientes, misturando bem.
4. Faça os bolinhos e frite em gordura quente.

SALADA DE GRÃOS SÊCOS DE SOJA

Ingredientes

- 1 xícara de grãos de soja
- 1 molho de agrião
- 2 cenouras cruas e raladas
- Mólho para salada

Modo de fazer

1. Deixe o soja de mólho durante 10 a 12 horas.
2. Escorra a água; retire a pele.
3. Cozinhe o soja.
4. Misture o soja cozido ao mólho de tempêro deixando descansar por meia hora.
5. Organize a salada na travessa. Coloque o agrião ao redor. Depois, ponha a cenoura ralada e a soja.