

CINCUENTA RECETAS A BASE DE SOJA ANÓNIMO



PROTEINA DE SOJA

La Soja es potencia proteínica. De esta semilla portadora de aceite se obtiene la más variada y económica fuente de proteínas de todo el mundo.

Hoy, los científicos están planificando obtener de este cultivo, una amplia fuente de fabulosos ingredientes, para productos alimenticios de las décadas futuras.

Se estima que cada día trae 180.000 bocas nuevas para alimentar. Dentro de 30 años, casi siete (7) billones de personas habitarán este mundo. Pocos expertos creen que será posible alimentarlos sin la ayuda de la proteína de soja.

La promesa de la “proteína de soja” estriba en su versatilidad. Puede ser concentrada, tejida, hilada en fibras, aromatizada y coloreada, formala en tajada, trozos y pedacitos y confeccionarla virtualmente en cualesquiera de las formas que requieran los diversos procesos de la industria alimentaria.

Los porotos de soja contienen casi el doble de proteínas que contiene el queso, el doble de proteínas de la carne roja y 10 veces las proteínas de la leche.

Los tecnólogos en alimentos tendrán facilidad en ajustar el contenido proteínico de productos alimenticios que contengan soja, ajustando al mismo tiempo el contenido en vitaminas, minerales, calorías y grasas. Podrán así producir comidas altamente nutritivas sin colesterol y con alto contenido en ácido grasos no saturados.

Docenas de tradicionales alimentos contienen “proteína de soja”. Esta asegura el mantenimiento fresco de la pasta refrigerada para bizcochos, ayuda a darle un dorado crocante al hornearlos,

aumenta los contenidos de proteínas en el pan, y el aroma y esponjosidad de las masas.

La “proteína de soja” es un importante ingrediente en la preparación de carnes. Los budines de carne, hamburguesas y albóndigas pueden ser más uniformes y jugosas con un enriquecimiento nutritivo de “proteína de soja”.

En las salchichas la “proteína de soja” es usada como emulsionante. Promueve una distribución pareja de la carne y la grasa, asegurando un producto alimenticio firme y tierno.

La industria puede preparar mezclas para sopas, raviolos, bifés, helados, hamburguesas, trozos de panceta y leche de soja. La panceta tiene un alto tenor en proteínas y baja cantidad de grasas y calorías. También puede prepararse una ilimitada cantidad de comidas, reforzadas con soja.

- La Importancia de la Soja

Desde hace tiempo el poroto soja se conoce y se usa extensamente como alimento en los países del Lejano Oriente, como Japón y la China. Es asimismo, el principal alimento de populosas zonas donde los habitantes casi no consumen leche, carne o huevos. Efectivamente, esta leguminosa parece ser el alimento ideal, pues es un producto barato, se puede cultivar en casi cualquier clima y es una óptima fuente de proteínas, minerales y grasas. Contiene también vitaminas.

Sobre el uso de esta leguminosa, escribe el Dr. Howarth, antiguo profesor de la Facultad de Medicina de Pekín *“Si bien hace mucho tiempo que la china venía apreciando las virtudes peculiares del poroto Soja, tan sólo ahora el mundo occidental está comenzando a emplear la riqueza nutritiva de esta leguminosa sin par. El chino de la clase media gasta apenas unas monedas por día*

para su alimentación. Esto no es un mito, ni tampoco un índice de pobreza: es simplemente la expresión de una realidad económica, de la cual la China bien puede enorgullecerse con justa razón” (Esther L. Gardner, Homemaker’s Cook book (El Libro de Cocina del Ama de Casa), pág. 67.

- Magnífica fuente de Proteína Vegetal

La cantidad de proteínas que esta leguminosa contiene oscila entre el 30 y el 45%. Por lo tanto, tiene casi dos veces más proteínas que la carne, una vez y media más que el poroto común, las lentejas, las arvejas o el maní; tres veces más que el trigo integral, los demás cereales y el huevo; diez veces más que la leche.

- Rico en grasas

En general las leguminosas, con excepción del maní, son pobres en grasas. Sin embargo el poroto soja está en segundo lugar como fuente de esta sustancia alimenticia.

La grasa del poroto soja es de muy buena calidad. Entran en su constitución ácidos grasos no saturados, esenciales en una alimentación equilibrada.

Es rica en ácidos linoléico, linolénico y araquidónico. Contiene además cerca del 3% de lecitinas, que son grasas fosforadas de alto valor como alimento, no solamente para el organismo sino también para el sistema nervioso.

- Pueden comerlo los diabéticos

Los hidratos de carbono del poroto varían entre el 10 y el 17%. Una cantidad mucho menos que ésta, apenas del 2% está bajo la forma de almidón absorbible para ser utilizado por el organismo humano. Por ser pobre en hidratos de carbono, esta

leguminosa puede ser empleadas sin restricciones y con éxito en la alimentación de los diabéticos.

- Dos veces más calcio que la leche

En cien gramos de poroto soja, seco y crudo, se hallan cinco gramos de minerales, representados principalmente por el sodio, el potasio, el calcio y el fósforo.

La harina del poroto soja contiene calcio y fósforo en proporción más elevada que la leche y que el trigo integral.

Contiene dos veces más calcio y cinco veces más fósforo que la leche de vaca. Cien gramos de harina de poroto soja tienen casi un cuarto de gramo de calcio y un poco más de medio gramo de fósforo.

- Las Vitaminas

Tiene carotina, tiamina, riboflavina, ácido nicotínico y ácido ascórbico.

En cien gramos de poroto soja se encuentran las siguientes cantidades de estas vitaminas:

1. Carotina: 120 microgramos, que en el organismo se transforma en vitamina A. Cuando está verde el poroto soja puede contener hasta cinco veces más carotina.
2. Tiamina: La misma porción de poroto soja proporciona al organismo cerca de medio miligramo. Esto es, más o menos un cuarto de lo que se necesita diariamente.
3. Riboflavina: De los 2,500 microgramos que el organismo exige por día dicha cantidad de poroto soja proporciona 300 microgramos.
4. Niacina: Cien gramos de poroto soja proporcionan al organismo un cuarto de la cantidad que éste necesita.

5. Acido ascórbico: De veinte a cuarenta miligramos es la cantidad de esta vitamina que cien gramos de poroto soja proporciona al organismo. La necesidad diaria es de unos 75 miligramos o más. Cuando está verde el poroto soja es una rica fuente de esta vitamina.

- Fuente económica de calorías

El poroto soja es uno de los productos más baratos que se puede disponer para obtener calorías. Esta queda demostrado en el cuadro siguiente:

1 lts. de leche completa proporciona	700 calorías
1 docena de huevos “	843 “
1 kilo de carne de vaca “	1.864 “
1 “ “ pan integral “	2.466 “
1 “ “ pan blanco “	2.512 “
1 “ “ queso magro “	2.525 “
1 “ “ porotos “	3.220 “
1 “ “ arvejas “	3.220 “
1 “ “ lentejas “	3.340 “
1 “ “ poroto soja “	3.500 “
1 “ “ queso cremoso “	3.700 “
1 “ “ maní “	5.510 “

Solamente el maní y el queso cremoso, por la riqueza de grasas que contienen, pueden proporcionar más calorías que el poroto soja. Este está en tercer lugar. Es superior a la leche, los huevos y la carne. En cuanto al precio, un kilo de poroto soja cuesta menos que igual cantidad de carne o que una docena de huevos. Y además su proteína es tan buena como la de estos alimentos.

1. ALBONDIGAS DE SOJA

✓ Preparación: Se cuecen los porotos de soja previamente remojados en agua con sal, hasta que se deshagan y se consuma casi toda el agua. Dejar enfriar y agregar ajo y perejil picados y huevos batidos a razón de uno por persona. Para que la mezcla adquiera consistencia se añaden panes rayados. Mezclar bien y formar las albóndigas, revolviéndolas en pan rayado o sémola. Freírlas en aceite o estofarlas en una salsa de tomates.

2. ALFAJORCITOS DE SOJA

✓ Ingredientes:
2 tazas de harina de soja cernada
 $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal
 $\frac{3}{4}$ de taza de leche
 $\frac{1}{2}$ taza de miel
2 cucharadita de polvo de hornear
4 cucharadas de manteca para el relleno

✓ Preparación: Se tamizan los ingredientes secos. Se agrega el aceite y con un tenedor o con la punta de los dedos se mezcla con la harina. Se añade la leche poco a poco en pequeñas porciones y se mezcla con el tenedor hasta formar una masa suave. Colóquese la masa sobre una tabla enharinada y mezclará en pocos segundos. Extiéndase la masa con el grosor de $\frac{1}{2}$ pulgada y córtese los alfajorcitos con una copa. Se cocinan en una asadera sin engrasar en horno caliente durante 15 minutos.

Cuando están listos se retiran del horno, se cortan por la mitad y se esparce en una parte manteca y en la otra miel, se junta y se sirven.

3. AMBROSIA

- ✓ Ingredientes:
1 litro de leche de soja.
4 a 6 huevos.
 Jugo de limón
800 gramos de azúcar
 Canela en polvo, 1 cucharadita
 Clavo de olor.
1 taza de agua.
- ✓ Preparación: Hacer un almíbar con el azúcar y el agua. Batir bien los huevos y agregarlos a la leche de soja, el jugo de limón, la canela y el clavo de olor. Mezclar esto muy bien. Agregar esta mezcla al almíbar. Llevar al fuego, dejar hervir, revolviendo siempre hasta que espese.

4. ASADO DE POROTO SOJA Y MANTECA DE MANI

- 1 ½ taza de poroto soja
½ cucharada de harina
1 taza de arroz cocido
1 cucharada de manteca de maní
 sal y condimentos.
- ✓ Preparación: Se deja el poroto soja durante una noche y después se pone a cocinar hasta que esté blando. Entonces se pasa por un colador procurando que la masa quede seca como sea posible. Se mezcla a esta masa la harina tostada, la manteca de maní, 3 cucharadas de caldo de poroto soja y se revuelve todo sobre el fuego hasta que la mezcla quede bien uniforme. Se añade a esta salsa una taza de arroz cocido, revolviendo bien todo. Se sazona con sal y se le agrega cualquier condimento que se desee. Se lleva la mezcla, una vez

puesta en un molde alargado y hondo. Se deja cocinar hasta que quede bien dorada.

5. ASADO DE POROTOS CON SOJA

- ✓ Ingredientes:
1 taza de porotos soja molidos
½ taza de nueces molidas ó 1/3 de taza de maní
 sal, cebolla, perejil
1 taza de avena
½ taza de leche de soja o de leche de vaca
- ✓ Preparación: Se mezcla todo y se pone dentro de un molde de pan, o si no, en una olla aceitada y se deja cocinar a baño maní durante 3 horas. Se desmolda, se deja enfriar. Se corta en tajadas y se puede servir acompañado con una salsa.

6. ARROZ CON LECHE DE SOJA (1)

- ✓ Ingredientes:
1 litro de leche de soja
1 taza de arroz
2 yemas de huevo
100 gramos de azúcar
 cáscara de naranja; canela en polvo
- ✓ Preparación: Llevar la leche al fuego. Cuando hierva, agregar el arroz, el azúcar y la cáscara de naranja. Dejar hervir a fuego lento. Cuando el arroz está cocido, retirar del fuego para que se enfríe. Batir las yemas con 3 cucharadas de azúcar. Agregarlas al arroz con leche mezclando bien. Llevar nuevamente al fuego, hasta que se cocinen las yemas, revolviendo continuamente. Al servirlo, agregue canela en polvo.

7. ARROZ CON LECHE DE SOJA (2)

- ✓ **Ingredientes:**
Arroz crudo, ½ taza
Leche de soja, ¾ litro (ver recetas auxil.)
Agua, ¼ litro
Azúcar, ½ taza
Pasas de uva, 1 cucharada
Sal, ½ cucharadita
Canela, cantidad necesaria.

- ✓ **Preparación:** Lavar bien el arroz. Colocar y hervir en una cacerola junto con ¼ litro de leche de soja. Cuando el arroz está más o menos cocido agregar la leche de soja restante, el azúcar, la sal y las pasas. Una vez que la preparación está bien cocida retirar del fuego, colocar en una fuente que pueda ir a la mesa y cubrir con canela. Servir frío.

8. BOCADITOS DE SOJA

- ✓ **Preparación:** Acelga o espinaca, cocinadas, se pican fino y se le entrevera queso rayado, huevo batido, además se le puede agregar pan rayado y nueces machacadas, aceitunas picadas y soja molida (previamente puesta en remojo y hervida). Además se le puede agregar orégano y sal a gusto.
Se une todo para que quede regularmente consistente y jugoso a la vez, luego se va cortando en trozos y dando la forma que se desee. Se fríen en aceite.

9. CARBONADA DE SOJA

- ✓ **Ingredientes:**
3 cebollas
3 ajíes
3 berenjenas chicas
ajo, perejil, albahaca, orégano, tomillo
3 tazas de soja molida

- ✓ **Preparación:** Todo picado, se mezcla en aceite o en manteca y en cacerola tapada, con sal y a gusto, moviéndolo para evitar que se quemé. Cuando está dorado, se deja en reposo unos minutos.

10. CROQUETAS DE POROTOS SOJA (1)

Se toma la masa que queda después que se ha extraído la leche del poroto soja, se mezcla con huevos, cebolla, ajo, harina de trigo y sal. Se fríen lentamente o se asan en horno suave. Con esta masa también se puede hacer asado en lugar de croquetas.

11. CROQUETAS DE POROTOS SOJA (2)

- ✓ Pueden usarse sojas secas o verdes. Si se usan secas deben dejarse en agua la noche anterior.
- ✓ Ponga las sojas a hervir, pero con muy poco agua. Hiérvalas durante 1 hora o menos.
- ✓ Páselas por una máquina de moler carne lo más fina posible.
- ✓ Por cada dos tazas de habichuelas sojas añádale un huevo o dos, sal y pimienta a gusto. Fríalas en mucha manteca hasta dorarlas.

12. CROQUETAS DE QUESO DE SOJA

- ✓ Ingredientes:
 - 1 taza de queso de soja
 - perejil, cebolla, sal y aceite
 - 2 huevos duros picados
 - 1 huevo batido
- ✓ Preparación: Se mezclan todos los ingredientes, formando una masa con la que se hacen las croquetas, la cual se pasa por harina. Cocínese al horno.

13. CROQUETAS DE RESIDUO DE SOJA

- ✓ Ingredientes:
 - 10 cucharadas de residuo de leche de soja
 - 2 huevos
 - 1 cebolla picada
 - 1 diente de ajo
 - 3 cucharadas de harina
 - 1 cucharadita de polvo de hornear
 - sal, pimienta o ají molido
- ✓ Preparación: Mezclar el residuo de leche de soja con los huevos batidos. Agregar la cebolla y ajo bien picados. Sazonar con sal y pimienta. Agregar la harina tamizada con el polvo de hornear. Formar las croquetas y freír en abundante aceite o grasa bien calientes. Servir con ensalada.

14. DULCE DE LECHE DE SOJA

Leche de soja, 1 litro – Azúcar 340 gramos – Cáscara de 1 limón.

- ✓ Preparación: Llevar la leche al fuego hasta que quede reducida a la mitad. Agregar el azúcar y la cáscara de limón, revolviendo siempre para evitar que se pegue a la cacerola. Dejar hervir lentamente hasta que tome consistencia espesa. Retirar del fuego. Servir frío.

15. ENSALADA DE POROTO DE SOJA (1)

- ✓ Siga las instrucciones para desgranar las sojas.
- ✓ Cuézalas por 30 ó 40 minutos.
- ✓ Combínelas con chayotes hervidos y picados, pimientos verdes o zanahorias.
- ✓ Añádales aceite, vinagre y sal a gusto.
- ✓ Sírvalas sobre hojas de lechuga. Si desea, puede añadir pedacitos de queso del país, a la ensalada.

16. ENSALADA DE POROTO DE SOJA (2)

- ✓ Ingredientes:
 - 2 tazas de porotos cocidos
 - ¼ taza de cebolla picada
 - ¼ taza aceitunas picadas
 - ¼ taza apio o perejil
 - ¼ taza salda francesa
 - sal - lechuga
- ✓ Preparación: Se mezclan los ingredientes en el orden dado y se sirven sobre hojas de lechuga.

17. ENSALADA DE QUESO DE SOJA

Se toma cierta cantidad de queso de porto soja, se mezcla con tomate, cebolla y perejil picados, se agrega un poco de mayonesa, hasta que tenga una consistencia como para formar una especie de albondiguillas que se sirven sobre hojas de lechuga y se rocían con mayonesa.

18. ENSALADA DE SOJA CON MANZANA

- ✓ Ingredientes
 - 1 taza de soja cocida
 - 1 taza de apio picado
 - 1 taza de manzanas en dados
 - 1 taza de mayonesa
 - 1 cucharada de jugo de limón
- ✓ Preparación: Cortar las manzanas en daditos, rociar con limón, mezclar con los demás ingredientes. Servir sobre hojas de lechuga.

19. FLAN DE SOJA

- ✓ Preparación: Sustituya la leche de vaca por leche de soja en cualquier receta de flan o prepare la siguiente receta:

1 litro de leche de soja
8 huevos
vainilla y sal a gusto
3 cucharaditas de maicena
1 taza de azúcar

Mezclar bien la soja y clara de los huevos. Añádale la maicena disuelta en un poco de leche de soja. Añádale el azúcar, sal y vainilla a gusto y el litro de leche de soja. Páselo por un colador y viértalo en un molde cubierto de caramelo. Cuézalo a baño maría hasta que al introducir un palillo, éste salga limpio. Déjelo enfriar antes de sacarlo del molde.

20. GERMEN DE POROTO SOJA (Para ensaladas o combinar con otras verduras)

- ✓ Preparación: Se pone en remojo una cantidad de poroto soja de la variedad que germine con facilidad. Algunas horas después se lo coloca en un recipiente poroso para que el agua puede escurrirse con facilidad. Se cubre el recipiente y se guarda en un lugar oscuro y tibio. Cuatro a cinco veces por día se riegan con agua tibia. Al fin del 4º ó 6º día el poroto habrá germinado, llegando los brotes de 5 a 7 centímetros, estando listos para ser preparados en ensaladas, después de hervirlos. Se sazonan con sal, perejil, cebolla, etc. Se pueden servir como ensaladas y combinarse con otras verduras. El poroto soja germinado es rico en vitamina C.

21. GUISADAS

- ✓ Ponga las sojas secas en agua la noche anterior.
- ✓ Póngalas a fuego lento por una hora.
- ✓ Prepare un sofrito. Añádale a las sojas hervidas y póngalas otra vez al fuego otra hora más.
- ✓ Desbarate un poco de calabaza o yautía en el caldo para que espese.
- ✓ Sírvalas calientes como los demás granos.

NOTA: Debido a la poca cantidad de almidón que contienen las sojas, el caldo del guisado no espesa como en los demás granos. Las sojas tampoco se desbaratarán fácilmente como las habichuelas, y dan la apariencia de estar duras. No se deje guiar por la vista. Pruebe las sojas y no las hierva demasiado. Una vez que estén blandas, se endurecen mientras más se cuecen.

22. HABICHUELAS SOJAS FRESCAS O VERDES

- ✓ Para desgranar las sojas con facilidad póngalas en agua caliente 2 ó 3 minutos.
- ✓ Prepare un sofrito y póngalo a hervir con las sojas.
- ✓ Desbarate un pedazo de calabaza o yautía para espesarlas.
- ✓ Hiérvalas por no más de hora y media. En hora y media las sojas estarán listas para comerse. Hervir demasiado las sojas las pondrá más duras en vez de ablandarlas.

23. HARINA DE SOJA

Una buena harina puede prepararse moliendo las sojas secas. Puede sustituirse en una receta hasta una cuarta parte de la harina de trigo por harina de soja y obtendrá magníficos resultados.

24. LECHE DE SOJA

Poroto de soja 700 grs., aceite de soja, 1 taza de glucosa, miel o melaza 1 $\frac{3}{4}$ taza; sal 3 cucharadas.

- ✓ Ponga las sojas en el agua la noche anterior.
- ✓ Remueva el pellejo o cascarita dura.
- ✓ Páselas por una máquina de moler carne, lo más fina posible.
- ✓ La cantidad de soja molida debe agregarse agua y ponerlas a calentar durante 15 ó 30 minutos. Téngalas a fuego lento, moviéndolas para evitar que se peguen o que hiervan y se derramen.
- ✓ Cuele el líquido por un paño, o sea, la leche de soja.

Observaciones: La leche de soja exige igual atención que la leche de vaca, por lo que debe conservarse en un sitio fresco, preferiblemente en la heladera.

25. LECHE DE SOJA (2)

La leche de soja presenta el mismo aspecto que la vaca, siendo su valor nutritivo inferior, y es utilizada en los países del extremo oriente como sustituto de la segundo en razón de su carencia.

Posee un sabor característico que puede ser quitado mediante el uso de aromáticos, como vainilla, chocolate, etc. Antes de proceder a su consumo debe hervirse. Durante el hervor forma una nota de apariencia semejante a la de la leche animal. Hay distintos métodos para su obtención; a continuación se explican dos de los métodos más sencillos.

Utilizando granos enteros y crudos

- ✓ Lavar y secar perfectamente los granos de soja. Molerlos bien en un pilón.
- ✓ Colocar esta masa en agua (su proporción es de 1 litro de agua por cada 500 gramos de soja) durante dos horas.
- ✓ Hervir la mezcla durante 20 minutos, cuidando de revolver frecuentemente la preparación.
- ✓ Filtrar a través de un lienzo fino, y se obtendrá así la leche, que deberá ser conservada en heladera o lugar fresco.

Utilizando harina de soja

- ✓ Harina de soja integral, 1 taza, Agua 1 $\frac{1}{2}$ litros, Azúcar 1 cucharadita, Sal $\frac{1}{2}$ cucharadita.
- ✓ Colocar juntos los ingredientes y cocinarlos a baño maría durante 35 a 40 minutos, revolviendo constantemente.
- ✓ Filtrar a través de un lienzo fino.
- ✓ Conservar la leche en heladera.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

