

**SOCIEDADE ACADEMICA AMPARENSE S/C LTDA.**

FACULDADE DO LITORAL SUL

Rua Oscar Yoshiaki Magário, s/n – Jardim das Palmeiras – CEP: 11900-000 – Registro(

(13) 6821-6122 - Site: [www.scelisul.com.br](http://www.scelisul.com.br) - e-mail [nutricao@scelisul.com.br](mailto:nutricao@scelisul.com.br)



**ROTEIRO: AULA PRÁTICA DE ALIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS  
ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA. (24-09-07)**

**Disciplina: Técnica Dietética II**

**Local: laboratório de nutrição**

**Professora Sulamita Bilezikdjian**

**1. OBJETIVO DA ATIVIDADE:**

Demonstrar a aplicabilidade de produtos pouco usados na preparação de alimentos.

**2- FORMULAÇÃO DE EXTRATO CONDENSADO DE SOJA:**

INGREDIENTES	QUANTIDADES
MARGARINA	20 g
Açúcar refinado	230 g
Leite de soja em pó	55 g
Água fervente	90 ml

**2.1- PREPARAÇÃO DE EXTRATO CONDENSADO DE SOJA:**

2.1.1- PESAR E MEDIR TODOS OS INGREDIENTES.

2.1.2- BATER NO LIQUIDIFICADOR O AÇÚCAR, A MARGARINA, O LEITE EM PÓ E A ÁGUA FERVENTE.

2.1.3- LIQUIDIFICAR POR 3 MINUTOS.

2.1.4- PESAR A PREPARAÇÃO.

2.1.5- CALCULAR O RENDIMENTO E RESERVAR.

**3- FORMULAÇÃO DE PUDIM DE LEITE DE SOJA:**

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Extrato de soja condensado	01 lata
Leite de soja em pó	60 g
água	400 ml
Amido de milho	15 g
ovos	02 unidades
Açúcar	100 g
Baunilha	04 gotas

### 3.1- PREPARAÇÃO DE PUDIM DE LEITE DE SOJA:

3.1.1 PESAR E MEDIR TODOS OS INGREDIENTES.

3.1.2- EM UMA PANELA ADICIONAR O AÇÚCAR E AQUECER ATÉ O AÇÚCAR CARAMELIZAR. VERTER O CARAMELO EM UMA FORMA. RESERVAR.

3.1.3- PREPARAR O LEITE DE SOJA. ADICIONAR O LEITE DE SOJA EM PÓ À ÁGUA MORNA.

3.1.4- BATER O LEITE CONDENSADO, O LEITE DE SOJA, O AMIDO DE MILHO E OS OVOS NO LIQUIDIFICADOR POR 3 MINUTOS. ADICIONAR A BAUNILHA.

3.1.5- VERTER SOBRE O CARAMELO RESERVADO.

3.1.6- ASSAR EM BANHO-MARIA A 200°C POR 1 HORA E 30 MINUTOS.

3.1.7- RESFRIAR. PESAR O PUDIM PRONTO. CALCULAR O RENDIMENTO E A PORÇÃO IDEAL.

### 4-AVALIAÇÃO E COMENTÁRIOS:

1- O LEITE CONDENSADO DE SOJA POSSUI A MESMA CONSISTÊNCIA DO LEITE CONDENSADO COMERCIAL? POR QUE? EXPLIQUE.

2- COMPARAR A CONSISTÊNCIA OBTIDA NESTE PUDIM COM O PUDIM ELABORADO COM LEITE DE VACA TRADICIONAL.

3-ESTA PREPARAÇÃO ESTÁ ADEQUADA PARA M INTOLERANTE A LACTOSE? EXPLIQUE.

4- O USO DO LEITE DE SOJA INTERFERE NO SABOR DO PUDIM? COMO?

### 5-AVALIAÇÃO DO PRODUTO:

FAZER O TESTE DE ACEITABILIDADE

FORMULAÇÃO	SABOR	COR	ODOR	CONSISTÊNCIA (textura)	ACEITABILIDADE
1					
2					
3					
4					
5					
6					

**ROTEIRO: AULA PRÁTICA DE ALIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS  
ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA. (24-09-07)**

**Disciplina: Técnica Dietética II**

**1. OBJETIVO DA ATIVIDADE:**

DIFUNDIR O USO DE PRODUTOS À BASE DE SOJA.

**2- FORMULAÇÃO DE FARINHA DE SOJA:**

INGREDIENTES	QUANTIDADES
SOJA EM GRÃO	400 g

**2.1- PREPARAÇÃO DE EXTRATO CONDENSADO DE SOJA:**

2.1.1- MEDIR E PESAR TODOS OS INGREDIENTES.

2.1.2- ADICIONAR A SOJA EM ÁGUA FERVENTE E COZINHAR POR 5 MINUTOS.

2.1.3- ESCORRER BEM OS GRÃOS, LAVAR E SECAR SOBRE PAPEL-TOALHA POR 1 HORA.

2.1.4- TORRAR OS GRÃOS, ATÉ FICAREM DOURADOS, NO FORNO BAIXO (150°C) POR 1 HORA, MEXER SEMPRE.

2.1.5- TRITURAR OS GRÃOS TORRADOS NO LIQUIFICADOR OU PROCESSADOR. PENEIRAR COM PENEIRA FINA.

2.1.6-PESAR. CALCULAR O RENDIMENTO E RESERVAR.

**3- FORMULAÇÃO DE BISCOITINHOS CASADINHOS:**

INGREDIENTES	QUANTIDADES
Farinha de trigo	330 g
Farinha de soja	175 g
margarina	250 g
açúcar	150 g
geléia	Para rechear-01 pote

**3.1- PREPARAÇÃO DE BISCOITINHOS CASADINHOS:**

3.1.1 PESAR E MEDIR TODOS OS INGREDIENTES.

3.1.2-PREPARAR 1 CREME COM A MARGARINA E O AÇÚCAR. MISTURAR AS FARINHAS AO CREME ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.

3.1.3- ABRIR A MASSA COM AUXILIO DE UM ROLO.

3.1.4-CORTAR A MASSA EM RODELAS, DISPONDO EM ASSADEIRAS SEM UNTAR, E LEVAR AO FORNO 180° C PARA ASSAR POR 7 MINUTOS (COLORAÇÃO ESPERADA—CLARA).]

3.1.5- ESPERAR ESFRIAR, PESAR E CALCULAR O RENDIMENTO. VERIFICAR O TEMPO DE PREPARO.

3.1.6- PASSAR GELÉIA PARA UNIR 2 BISCOITINHOS. PESAR

3.1.7- CALCULAR O RENDIMENTO E A PORÇÃO IDEAL.



**ROTEIRO: AULA PRÁTICA DE ALIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS  
ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA. (24-09-07)**

**Disciplina: Técnica Dietética II**

**1. OBJETIVO DA ATIVIDADE:**

DIFUNDIR O USO DE PRODUTOS À BASE DE SOJA E VERIFICAR AS POSSIBILIDADES DE INTRODUIR SOJA E GLÚTEN EM PREPARAÇÕES USUAIS DO CARDÁPIO ONÍVORO..

**2- FORMULAÇÃO DE PROTEINA TEXTURIZADA DE SOJA:**

INGREDIENTES	QUANTIDADES
PTS	60 g
Agua	400 mL
Alho	03 g
cebola	10 g
sal	02 g
pimentão	25 g
tomate	25 g
Orégano	0,5 g
colorau	2 g

**2.1- PREPARAÇÃO DE PROTEINA TEXTURIZADA DE SOJA:**

2.1.1- MEDIR E PESAR TODOS OS INGREDIENTES.

2.1.2- COLOCAR A PTS DE MOLHO EM AGUA POR 20 MINUTOS.

2.1.3- APÓS ESTE PERÍODO ESCORRER A ÁGUA E PESAR A PTS NOVAMENTE.

2.1.4- REFOGAR A PTS COM TODOS OS INGREDIENTES E RESERVAR.

2.1.5- PURE DE BATATAS: PESAR AS BATATAS, DESCASCAR E PESAR NOVAMENTE. CALCULAR O FATOR DE CORREÇÃO.

INGREDIENTES DO PURE DE BATATAS	QUANTIDADES
OLEO	8ml
Batata inglesa	04 unidades
Leite de soja	100 ml
Margarina	25 g
Sal	1,5% ou 1,5 gr
agua	600 ml

**3.1- PREPARAÇÃO DO PURÊ DE BATATAS:**

3.1.1- COLOCAR AGUA NA PANELA E AQUECER. QUANDO A AGUA ESTIVER EM EBULIÇÃO ACRESCENTAR AS BATATAS CORTADAS EM 4 PEDAÇOS E SUBMETER A COCCÃO.

3.1.2- QUANDO TENRAS, RETIRAR DA AGUA E ESPREMER. COLOCAR AS BATATAS ESPREMIAS EM UMA PANEL. ADICIONAR O LEITE, A MARGARINA, O SAL E LEVAR EM FOGO BRANDO POR 2 MINUTOS. PESAR O PURE DE BATATAS PRONTO.

3.1.3- FORMAR 1 ASSADEIRA TIPO DE BOLO INGLÊS UNTADA, COM METADE DO PURE. ADICIONAR A PTS E COBRIR COM O RESTANTE DO PURE.

3.1.4- LEVAR AO FORNO POR 180 ° C PARA GRATINAR. MARCAR O TEMPO.

3.1.5- PESAR DEPOIS DE PRONTO. CALCULAR O RENDIMENTO E A PORÇÃO IDEAL.



**ROTEIRO: AULA PRÁTICA DE ALIMENTOS NÃO CONVENCIONAIS**  
**ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA. (24-09-07)**

**Disciplina: Técnica Dietética II**

**1. OBJETIVO DA ATIVIDADE:**

ANALISAR E COMPARAR O VALOR NUTRITIVO DAS PREPARAÇÕES VEGETARIANAS COM AS CONVENCIONAIS.

**2- FORMULAÇÃO DE HAMBÚRGUER –CARNE DE SOJA:**

INGREDIENTES	QUANTIDADES
CARNE MOÍDA	300 gr
PTS SECA	200 gr
CEBOLA	1 unidade
ALHO	2 dentes picados
CHEIRO VERDE	5 gr
SAL	1% ou 1 gr
PIMENTA-D-REINO	0,20 % ou 0,2 gr
AGUA	600 ml
OLEO	10 ml

**2.1- PREPARAÇÃO DE HAMBÚRGUER –CARNE DE SOJA:**

2.1.1- MISTURA A PTS COM TODOS OS INGREDIENTES E PASSAR PELO MOEDOR DE CARNE.

2.1.2- FAZER OS HAMBURGUES E GRELHAR EM FRIGIDEIRA UNTADA COM OLEO.

2.1.3- PESAR A PREPARAÇÃO. MARCAR O TEMPO.

2.1.4- CALCULAR O RENDIMENTO E A PORÇÃO IDEAL.

**3-AVALIAÇÃO E COMENTÁRIOS:**

1- UM CLIENTE VEGETARIANO RESTRITO PODERIA CONSUMIR ESTA PREPARAÇÃO?

2- O SABOR DA PTS SE SOBRESSAI NA PREPARAÇÃO? POR QUE? EXPLIQUE?

3- ESTA PREPARAÇÃO PODE SER USADA EM QUE SITUAÇÕES?

**4-AVALIAÇÃO DO PRODUTO:**  
**FAZER O TESTE DE ACEITABILIDADE**

FORMULAÇÃO	SABOR	COR	ODOR	CONSISTÊNCIA (textura)	ACEITABILIDADE

**Técnicas de preparo**

A soja **nunca** deve ficar de molho em água fria, porque isso ocasiona a formação de compostos que dão, aos grãos que ficaram de molho, o sabor de ranço ou de “feijão cru”. Antes de começar a preparar os grãos, é preciso fazer o choque térmico. Para isso, adote o seguinte procedimento:

1. Coloque a água para ferver.
2. Após o início da fervura, adicione os grãos de soja na água fervente e, deixe cozinhar por cinco minutos, após a nova fervura.
3. Em seguida, transfira os grãos para um escorredor de macarrão e lave-os em água fria corrente.
4. Descarte a água usada no tratamento

Esse procedimento deve ser feito porque a soja possui enzimas denominadas lipoxigenases que, quando em contato com a água fria, iniciam uma reação que produz compostos como os aldeídos, cetonas e álcoois, substâncias responsáveis pelo sabor exótico do grão. A única forma de evitar que esse processo seja desencadeado, é realizando o choque térmico dos grãos antes de iniciar o preparo da soja.

## Onde comprar soja

No mercado você encontra inúmeras opções de produtos à base de soja, como o extrato solúvel ou “leite” de soja e a proteína vegetal texturizada (PVT, popularmente conhecido por “carne de soja”). O grão é vendido em supermercados, mercados municipais, feiras livres e casas de produtos naturais. A farinha de soja, matéria-prima para produção de bolos, tortas, biscoitos e pães, também pode ser encontrada em lojas especializadas em produtos naturais ou nas gôndolas de produtos dietéticos e artesanais dos supermercados.

## Benefícios para a saúde

A soja é considerada um alimento funcional porque além de funções nutricionais básicas, produz efeitos benéficos à saúde, reduzindo os riscos de algumas doenças crônicas e degenerativas. É rica em proteínas de boa qualidade, possui ácidos graxos poliinsaturados e compostos fitoquímicos como: isoflavonas, saponinas, fitatos, dentre outros. Também é uma excelente fonte de minerais como: cobre, ferro, fósforo, potássio, magnésio, manganês e vitaminas do complexo B. Os efeitos fitoterápicos da soja foram identificados por pesquisadores que observaram que em países do Oriente, onde a população consome grandes quantidades de soja e derivados, a incidências de alguns tipos de câncer como: mama, colo de útero e próstata, bem como das doenças cardiovasculares é muito menor do que em países do Ocidente. Pesquisas constataram que a diferença estava na dieta alimentar dos orientais, que é rica em soja e seus subprodutos. As pesquisas têm demonstrado que as isoflavonas da soja reduzem os riscos de alguns tipos de câncer, como: mama, colo do útero e próstata. Também são recomendadas na tensão pré-mestrua, no alívio dos sintomas indesejáveis da menopausa e na prevenção da osteoporose. O FDA, órgão que regulamenta a produção de alimentos e medicamentos nos Estados Unidos, recomenda a ingestão diária de 25g de proteína de soja, que corresponde à aproximadamente 60g de grãos de soja, para o controle dos níveis de colesterol e triglicérides reduzindo, assim, os riscos de enfarto, trombose, aterosclerose e acidentes vasculares cerebrais (AVC).

## Conheça os efeitos da soja:

- Na redução dos riscos de câncer
- Na redução dos riscos de doenças cardiovasculares
- Na prevenção da tensão pré-mestrual e no alívio dos sintomas indesejáveis do climatério (menopausa)
- Na prevenção da osteoporose
- No controle do diabetes

## Sabor Suave

A soja não é mais a mesma. A Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), vinculada ao Ministério da Agricultura e do Abastecimento, está colocando no mercado uma cultivar de soja, com o sabor muito mais suave. A BRS 213 é resultado do trabalho de melhoramento genético realizado por meio de cruzamentos naturais de espécies diferentes da leguminosa. É a primeira conquista da Embrapa Soja na busca da soja totalmente sem o sabor característico do grão.

Foram 11 anos de estudos para encontrar uma cultivar de soja mais adequada ao paladar do brasileiro e própria para a produção do extrato solúvel ou “leite” de soja e seus derivados como o tofu ou “queijo” de soja.

O próximo alvo da pesquisa é uma cultivar com sabor ainda mais suave devido ao seu maior teor de açúcares e amido. O consumidor terá que aguardar até 2005 para encontrar as novas cultivares no mercado. Por enquanto, é possível inserir a soja na alimentação utilizando técnicas corretas de preparo do grão.

### **1. O que causa o gosto "ruim" na soja ?**

A soja possui enzimas denominadas lipoxigenases que, quando em contato com a água fria, iniciam uma reação que produz compostos como os aldeídos, cetonas e álcoois, responsáveis pelo sabor desagradável do grão. Para evitar que esse processo seja desencadeado, é preciso proceder o choque térmico antes de iniciar o preparo da soja.

### **2. Como proceder o choque térmico?**

Para dar o choque térmico, basta colocar os grãos escolhidos em água fervente e deixar a soja cozinhar por mais cinco minutos após a nova fervura. A água usada no tratamento deve ser descartada e, só então, a soja pode ser lavada em água fria.

### **3. O tratamento térmico causa perdas nutricionais à soja por causa da fervura?**

A soja, como qualquer outra leguminosa, possui fatores anti nutricionais que devem ser inativados pelo calor, assim a torra ou o cozimento não trazem nenhum prejuízo às propriedades nutricionais da soja. Esses processos, quando feitos conforme as instruções contidas nas receitas, não prejudicam a qualidade das proteínas, bem como de outros nutrientes da soja.

#### **4- Qual é o ponto de torra da soja?**

O tempo de torra da soja no microondas é de aproximadamente nove minutos para meio quilo de soja. É preciso mexer os grãos a cada três minutos para não queimar. Em forno doméstico, o grão deve ser torrado em fogo baixo, por aproximadamente 30 minutos. Mexa de vez em quando para torrar os grãos de maneira uniforme. O ponto final de torra é quando a casca começa a se soltar ao se esfregar os grãos entre os dedos (como na torra do amendoim).

#### **5- Como separar as cascas dos grãos de soja?**

O processo doméstico para descascar os grãos de soja consiste em escolher os grãos secos, realizar o choque térmico (5 min de fervura e choque em água fria), deixar de molho de 8 a 12 horas e então esfregar com as mãos. Também existem máquinas específicas para descascar grandes volumes.

#### **6- A casca da soja pode ser consumida?**

A casca de soja é constituída por fibras insolúveis e pode ser consumida. No entanto, para o preparo de algumas receitas, como a salada de soja, sugerimos que a casca seja retirada, pois melhora a aparência do prato.

#### **7- Qual a diferença entre kinako e farinha de soja?**

O kinako é o grão de soja torrado e moído, enquanto a farinha de soja é feita após do tratamento térmico do grão (fervura de cinco minutos e choque em água fria). Ambos podem ser usados no preparo das receitas de pães, bolos, bolachas, tortas salgadas e outros.

#### **8- O que é resíduo de soja?**

O resíduo de soja é massa resultante da produção do "leite" de soja. Pode ser congelado no freezer para utilização em várias receitas, como pães.

#### **9- É possível produzir a "carne de soja" ou proteína texturizada de soja - PTS - em casa?**

A proteína texturizada de soja (PTS) ou "carne de soja", como é popularmente conhecida, não é um produto passível de ser produzido domesticamente. Sua produção é feita a partir de farinha desengordurada de soja, por um processo chamado de extrusão termoplástica. O teor de proteínas presente nos produtos comerciais de proteína texturizada de soja (PTS) é de 50% a 52%. Visite o site da Embrapa Soja - [www.cnpso.embrapa.br](http://www.cnpso.embrapa.br) - para conhecer algumas receitas que podem ser elaboradas a partir da PTS.

#### **10. Qual deve ser o consumo diário de PTS em substituição à carne?**

Cada 100 gramas de PTS contêm cerca de 50 gramas de proteína. Para consumir uma quantidade equivalente a um bife pequeno é necessário consumir 50 gramas de PTS.

#### **11- É possível congelar o leite de soja?**

O extrato solúvel ou "leite" de soja pode ser congelado por 90 dias. Ao descongelar, deve-se ter o cuidado de homogeneizá-lo com auxílio de um mixer ou liquidificador, pois após o descongelamento ocorre a separação dos lipídios (gorduras) da fase aquosa. Na geladeira, a conservação é por até quatro dias desde que seja preparado da maneira mais higiênica possível e conservado em vasilhame tampado. O "leite" de soja é como o de vaca, quando estraga ele coagula, ou seja, talha.

#### **12- Como são produzidos os sucos de diversos sabores à base de extrato de soja?**

As bebidas à base de soja adicionadas de sucos de frutas como a marca All Day, da Santista Alimentos, são produzidas a partir de proteína isolada de soja e de sucos naturais concentrados de frutas. Já os produtos da ADES, da Ovebra (Soyfruit), da Yakult (Tonyu) e da Agronippo (Muphy) são produzidos a partir de extrato ou "leite" de soja e sucos naturais concentrados de frutas. Para mais informações, consulte os fabricantes desses produtos

## EXTRATO DE SOJA "LEITE DE SOJA"

### **Ingredientes:**

- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 4,5 litros de água
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar

### **Modo de preparo:**

- Ferver um litro e meio de água.
- Colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura.
- Escorrer a água e lavar os grãos em água corrente.
- Colocar o restante da água (3 litros) para ferver, cozinhar os grãos por cinco minutos. Não descartar a água.
- Quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador por três minutos.
- Cozinhar a massa obtida em uma panela aberta por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre.
- Quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem, com o auxílio das mãos, através do pano.
- O líquido filtrado é o extrato de soja (leite) e a massa restante, o resíduo ou "okara".
- Levar o extrato novamente ao fogo e ferver por dois minutos.
- Adicionar o açúcar e o sal ao extrato.

Para obter sabores diferentes basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha, etc.

## SOJA FRITA

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de soja escolhida e seca
- 3 colheres (sopa) de sal
- 2 litros de água
- óleo de soja para fritura

### **Modo de preparo:**

Ferver um litro e meio de água e colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura; escorrer a água e lavar os grãos em água corrente; colocar os grãos de molho, por oito horas, em uma quantidade de água fria correspondente a três xícaras (chá); transferir os grãos para uma peneira (tipo escorredor de macarrão) e descascá-los sob água corrente, esfregando-os entre as mãos, para separar as cascas; cozinhar os grãos descascados por 15 minutos em panela aberta com três vezes o volume de água, Adicionando o sal. A contagem do tempo inicia-se após a fervura; descartar a água do cozimento e escorrer os grãos em peneira; secar os grãos escorridos sobre pano de algodão limpo ou toalha de papel; colocar o óleo para aquecer em uma panela funda; fritar os grãos até que a espuma formada desapareça e os grãos comecem a dourar; retirar os grãos fritos, escorrendo o excesso de óleo e colocá-los sobre papel absorvente; e guardar a soja frita, em vasilha fechada.

**Rendimento: aproximadamente 200g**

## **FARINHA DE SOJA.**

### **Ingredientes:**

-Soja em grãos escolhidos e sem lavar.

### **Modo de preparo:**

-Adicionar a soja em água fervente, conforme descrito para o extrato de soja "leite de soja", e cozinhar por cinco minutos.

-Escorrer bem os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora.

-Torrar os grãos, no forno em fogo baixo por cerca de uma hora, mexendo sempre com o auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim).

-Triturar os grãos torrados no liquidificador ou em máquina de moer carne.

-Peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira fina e, guardá-la em vasilha seca e tampada.

## **HIDRATAÇÃO DA PVT (PROTEÍNA VEGETAL TEXTURIZADA) / "CARNE" DE SOJA**

### **Ingredientes:**

-1 xícara (chá) de PVT

-2 xícaras (chá) de água fervente

### **Modo de preparo:**

-Colocar a PVT em um recipiente de vidro e cobrir com a água fervente.

-Aguardar 10 minutos para a PVT absover a água.

-Escorrer a PVT em peneira (tipo escorredor de macarrão), retirando o excesso de água com o auxílio de uma colher, apertando-a contra a peneira.

-Usar em refogados, molhos, e recheios como substituto da carne moída.

**Obs.:**A Proteína Vegetal Texturizada é também conhecida pela denominação de PTS (Proteína Texturizada de Soja).

## **GRÃOS COZIDOS.**

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos, sem lavar

- 8 xícaras (chá) de água

### **Modo de preparo:**

- Ferver três xícaras (chá) de água e, cozinhar os grãos por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura.

- Escorrer a água e promover o choque térmico, em água fria, lavando os grãos, como descrito para o extrato.

- Escorrer a água e colocar a soja de molho com três xícaras (chá) de água fria, por oito horas, aproximadamente.

- Escorrer os grãos e separar as cascas.

- Cozinhar por uma hora em panela aberta, ou por 20 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja.

## **MASSA BÁSICA.**

- Proceder a receita dos grãos cozidos completa e acrescentar o que segue:
- Passar a soja cozida em máquina de moer carne, ou bater no liquidificador, adicionando um pouco da água de cozimento, até a obtenção de uma massa homogênea.

**Obs:** Esta massa pode ser guardada no freezer para ser utilizada em diferentes receitas.

## **PÃO DE RESÍDUO.**

### **Ingredientes:**

Fermento:

- 3 colheres (sopa) de fermento de pão ou um pacotinho de fermento biológico
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água morna

Massa:

- 1/4 de xícara (chá) de óleo de soja
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo

### **Modo de preparo:**

Fermento:

Em um recipiente (bacia), dissolver o fermento com água e adicionar os demais ingredientes. Cobrir com plástico e, deixar em repouso para crescer, por 15 minutos.

Massa:

Misturar ao fermento o resíduo, o açúcar e o óleo. Adicionar aos poucos, a farinha de trigo, trabalhando a massa até que os ingredientes se unam e a massa se desprenda dos dedos. Moldar os pães no formato desejado, dispor em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo, deixar crescer por uma hora e, assar por 30 minutos em forno pré-aquecido.

## **KINACO-FARINHA DE SOJA TORRADA E MOÍDA**

### **Ingrediente:**

1kg de grão de soja escolhidos

### **Modo de preparo:**

Colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrará-los em forno pré- aquecido, por 20 minutos em fogo baixo, mexendo para que não queimem, até que as cascas do grão soltem-se com facilidade.

Deixe os grãos esfriarem.

Moer os grãos em liquidificador até a obtenção de farinha semelhante à farinha de amendoim. Armazenar a farinha em recipiente fechado.

**Observação:** Em forno de microondas, colocar 1/2 kg de grãos em um piréx médio e torrará-los na potência alta por aproximadamente seis minutos, mexendo de 2 em dois minutos.

## **CEREAIS COM KINACO.**

1/3 de xícara (chá) da fruta de sua preferência, picada  
3 colheres (sopa) de aveia em flocos  
2 colheres de kinako  
4 colheres de flocos de cereais  
1 colher de chá de uvas passas (opcional)  
1/3 copo de leite  
Se necessário, adoçar com mel, açúcar ou adoçante

**Modo de preparo:**

Colocar, em uma tigela, todos os ingredientes secos; adicionar o leite. **Rendimento:** Uma porção

**IOGURTE COM KINACO.**

**Ingredientes:**

1/3 xícara (chá) da fruta de sua preferência, picada  
1 colher (sopa) de kinako  
1 copo de iogurte de sua preferência

Se necessário, adoçar com mel, açúcar ou adoçante

**Modo de preparo:**

Colocar, em uma tigela, todos os ingredientes secos; adicionar o leite.

**TOFU—QUEIJO DE SOJA.**

1 ) Pesar 1 kg de grãos de soja, lavar com água de torneira e escorrer. Em seguida, colocar os grãos lavados em um recipiente e adicionar água filtrada até cobri-los e deixar de molho por uma noite (8-10 horas) em temperatura ambiente.

2) Escorrer a água do molho, enxaguar os grãos e escorrer a água.

3) Transferir os grãos para um liquidificador, adicionar 8 litros de água e liquidificar. Como os liquidificadores domésticos têm uma capacidade pequena, essa operação pode ser feita em diversas etapas, tomando-se o cuidado de manter a proporção de grãos e água e, ao final do processo, juntar todas as porções.

4) Transferir a mistura obtida para uma panela de alumínio grossa e cozinhar por 10 minutos numa temperatura de 95-100°C, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela.

5) Deixar esfriar e coar em tecido de trama fina ou em tecido próprio para coar coalho de leite de vaca - "pano de queijo".

6) Separar a porção líquida "leite de soja" obtida e medir o volume.

7) Preparar o agente coagulante - sulfato de magnésio (sal amargo). Para cada litro de leite de soja, dissolver uma colher de sobremesa rasa de ½ copo de água morna.

8) Adicionar a solução coagulante ao leite também morno (75-80°C), agitando com uma colher para misturar bem o agente coagulante ao leite de soja.

9) Deixar o leite coagular e, após a formação do coágulo (tofu), esperar de 15 a 20 minutos sem mexer.

10) Transferir o coágulo para uma forma (caixa de metal ou madeira) perfurada e forrada com um tecido de malha fina e úmido. Cobrir com uma tampa também perfurada e que se encaixe no interior da forma. Prensar a forma com pesos homogeneamente distribuídos sobre a tampa durante 15 a 20 minutos.

11) Colocar a forma contendo o tofu prensado dentro de um recipiente (bacia) contendo água gelada e deixar por 5 minutos. A seguir, desenformar removendo o pano.

12) Cortar o coágulo obtido (tofu) em pequenos pedaços (cubos) e colocá-los em um recipiente contendo também água gelada. Deixar os cubos na água gelada por 1 hora.

13) Armazenar em geladeira os cubos de tofu em recipiente hermeticamente fechado com água gelada. Os cubos de tofu podem ser também armazenados em sacos plásticos selados em seladora elétrica ou tipo "zip loock" contendo também parte da água gelada do item anterior (12).  
Obs.: conservar sempre em geladeira (2-4°C)

**ATENÇÃO:** Como agente coagulante pode ser utilizado também o Cloreto de Cálcio (CaCl<sub>2</sub>), na mesma proporção recomendada para o Sulfato de Magnésio (sal amargo).

### **QUEIJO DE SOJA—TIPO RICOTA.**

#### **Ingredientes:**

- 3/4 de xícara (chá) de suco de limão;
- sal a gosto (grosso ou fino);
- 4 xícaras (chá) de grãos de soja, deixados de molho no dia anterior.

#### **Modo de preparo:**

- Bater a soja no liquidificador - para cada xícara (chá) de grãos de soja utilizar 4 xícaras (chá) de água potável (filtrada);
- coar num pano de algodão e, levar ao fogo o "leite" obtido;
- quando ferver, diminuir o fogo e acrescentar aos poucos o suco de limão e não mexer mais;
- deixar em fogo brando até o coágulo obtido subir à superfície e, formar uma "massa" ligada, firme e rígida;
- despejar a massa (coágulo) num pano de algodão sobre uma peneira;
- lavar com água fervendo por tres vezes;
- acrescentar o sal e despejar o coágulo numa forma plástica (própria para queijo), forrada com pano de algodão fino ("pano de queijo");
- deixar escorrer por uma noite, prensando;
- retirar da forma e armazenar em refrigerador.