

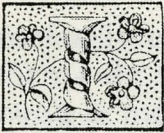
MARIA LUCINDA TAVARES DA SILVA

# A SOJA

receitas para uma alimentação saudável



colares editora



## NDICE

<b>Nota de abertura</b> .....	7
<b>As origens da soja</b> .....	9
A soja nos antigos livros de medicina chinesa .....	10
<b>A soja — Fonte de energia e proteínas</b> .....	13
A soja como fonte de proteínas .....	15
Necessidades de aminoácidos essenciais .....	15
Comparação nutricional .....	16
Comparação entre o leite de vaca e o leite de soja ....	17
Composição em ácidos gordos .....	18
<b>A cultura da soja</b> .....	18
Superfície da cultura da soja no mundo .....	19
Produção mundial de soja .....	20
<b>A soja e os seus derivados</b> .....	22
Leite de soja ou Tonyu .....	23
Tofu .....	23
Tamari (ou <i>shoyu</i> ) .....	24
Miso .....	25
Tempeh .....	25
Farinha e sêmola de soja .....	25
Flocos de soja .....	25
Óleo de soja .....	26
Valor nutricional da soja e seus derivados .....	26
Rebentos de soja .....	26
Soja texturizada .....	27
Maneira de hidratar a soja granulada ou em pedaços (proteínas texturizadas) .....	29
Utilização da soja em grão .....	29
<b>Sabia que:</b> .....	30
<b>Receitas</b> .....	33
Sopas .....	35
Caldinho de soja .....	35
Sopa fria de tomate .....	36



Sopa oriental .....	36
Sopa rica .....	37
Sopa de soja .....	38
Sopa surpresa .....	38
Vichyssoise .....	39
Sopa de Agrião e Tofu .....	40
Puré de Tofu com cogumelos .....	40
Saladas e molhos.....	43
Ninhos de andorinha chineses .....	43
Salada de Outono .....	44
Salada de rebentos de soja .....	45
Salada de tofu com cebola .....	46
Salada de tofu com couve chinesa .....	47
Salada vitaminada com 6 legumes .....	48
Tofu grelhado com ervas .....	49
Maionese com leite de soja .....	49
Maionese de Tofu .....	50
Molho para massa vegetariana .....	51
Patê de Tofu e queijo fresco .....	51
Pratos .....	53
Almôndegas .....	53
Batata gratinada .....	54
Beringelas recheadas .....	54
Bife à moda de Bordéus .....	55
Bife à Milanesa .....	56
Bife à Provençal .....	56
Bolas de soja .....	57
Bolo mosaico .....	58
Bolo salgado .....	58
Bolinhas de soja .....	59
Bolo de soja .....	60
Bolinhos de soja .....	60
Caçarola do campo .....	61
Caril de soja .....	62
Cobertura de batata .....	62



Cogumelos com pãp integral .....	63
Cotovelos com queijo .....	64
Croquetes .....	64
Croquetes de feijão de soja .....	65
Croquetes de soja .....	66
Croquetes de soja e noz .....	67
Croustade de cenouras .....	67
Couve-flor com soja .....	68
Empada do pastor .....	69
Empadão de soja .....	69
Empadão de soja e arroz .....	70
Esparguete com molho de duas cores .....	70
Espetada de salsichas de tofu .....	72
Estufado de soja .....	73
Favas à Portuguesa .....	73
Feijões de soja com caril .....	74
Feijão-verde à Alentejana .....	75
Flan de tofu com cogumelos .....	76
Fricassé de couve-de-Bruxelas .....	76
Fritos de soja .....	77
Goulache de soja .....	78
Gratinado de soja .....	79
Guisado de soja com cogumelos .....	80
Hot Pot .....	80
Jardineira de soja .....	81
Macarrão à Bolonhesa .....	81
Moussaka .....	82
Ovos recheados .....	83
Panados de tofu .....	83
Panquecas de espinafres .....	84
Pão de soja .....	85
Paparoca de sémola .....	86
Pastéis com cogumelos .....	87
Pastéis de merenda .....	88
Pastelinhos de soja com molho de tomate .....	89
Paté Maya .....	89



Pimentos recheados .....	90
Pimentos recheados gratinados .....	91
Pimentos ricos .....	92
Pudim de legumes .....	93
Pudim de pimentão .....	94
Pudim de soja à camponesa .....	94
Puré de feijão de soja com picante .....	95
Quiche de tofu com vegetais .....	96
Ragout de tofu com bananas e coco .....	97
Repolho de nozes .....	98
Rebentos de soja com cebolas e cogumelos .....	99
Rebentos de soja com peitos de frango .....	99
Rebentos de soja estufados .....	100
Rebentos de soja salteados .....	101
Risotto de soja .....	101
Salsichas vegetarianas .....	102
Snaps .....	103
Soja com cogumelos .....	103
Soufflé de banana .....	104
Soufflé de soja .....	105
Stoganoff de soja .....	106
Tarte de espargos .....	107
Tarte de legumes com molho de soja .....	108
Tomates recheados .....	109
Tomates recheados num ninho de agrião .....	109
Tostada de soja .....	110
Tofu com esparguete .....	111
Tofu Parmigiana .....	111
Filetes de Tofu .....	112
Almôndegas com algas .....	113
Sobremesas .....	115
Bolo de banana .....	115
Bolo de cenoura com especiarias .....	116
Bolo cru de frutas .....	117
Bolo marmore original .....	118
Bolo de milho .....	118



Flan de pêras e iogurte de soja .....	119
Gelado de iogurte de soja .....	119
Gelado de leite de soja .....	120
Arroz doce da casa .....	121
Mousse de laranja com açúcar mascavado .....	121
Muesli com frutos e iogurte de soja .....	122
Pêssego com iogurte de soja .....	123
Sobremesa de figos .....	123
Sobremesa de tofu com maçã .....	124
Tarte doce de tofu .....	124
Tarte de maçã e soja .....	125
Torta de fruta .....	126