

A soja é um alimento rico em proteínas, que ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose, diabetes, além de aliviar os sintomas da menopausa. O consumo diário recomendado* é de 25gr, que corresponde a:

- 1 copo de extrato solúvel de soja ou leite de soja em pó
- 60g de grão cozido
- 50g de PTS (proteína texturizada de soja) = 1 bife pequeno
- 1/2 xícara de chá de tofu (queijo de soja).



Veja aqui algumas receitas que utilizam a PTS, proteína texturizada de soja, para enriquecer a alimentação do seu dia-a-dia:

Escondidinho de Mandioca com Proteína Texturizada de Soja

1 kg de mandioca cozida
3 xícaras de Proteína Texturizada de soja hidratada
1 lata de creme de leite com o soro
2 dentes de alho amassados
Sal e cheiro verde a gosto
2 colheres de margarina
1 cebola média picadinha
2 tomates picados
Azeitonas picadas
Mussarela
Orégano

Modo de Preparo

Cozinhe a mandioca. Esprema a mandioca ainda quente e leve em uma panela com a margarina e o sal. Depois que estiverem bem misturados, acrescente o creme de leite e reserve. Refogue a cebola, o alho, a proteína, o tomate, o cheiro verde, o sal e as azeitonas picadas. Em um refratário untado com azeite, coloque uma camada do purê de mandioca, o refogado da proteína, a mussarela, salpique orégano e termine com o restante do purê. Polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno pra gratinar.

Hamburguer de proteína de soja texturizada

3 copos (requeijão) de proteína texturizada de soja
1 cebola grande picadinha
Azeitona picadinha à vontade
1 lata de milho
2 tabletes de caldo de legumes (*dissolva em um pouquinho de água quente*)
2 ovos
2 kg de farinha de rosca
Sal a gosto
1 kg de batata cozidas e amassadas

Modo de Preparo

Coloque a proteína de soja de molho em 2 litros de água (fervida e quente) durante 30 minutos. Escorra a água e lave bem a proteína de soja sob água corrente em um escorredor. Aperte bem com um pano ou espremedor de batata para que saia toda a água e fique bem sequinha. Acrescente a batata e o restante dos ingredientes, sem a farinha de rosca, amassando bem. Por fim, coloque a farinha de rosca, aos poucos, até conseguir uma liga para abrir a massa em cima de uma mesa. Com um copo, corte as rodelinhas como hambúrgueres. Fritar em óleo quente no fogo baixo e servir.

Dicas

Quanto mais fina a massa, mais gostoso fica. Se preferir, pode colocar os hambúrgueres em uma travessa e cobrir com molho e mussarela ralada ou fatiada e assar por 30 minutos no forno quente. Pode ser congelado por 6 meses.

Proteína de Soja

1 xícara (chá) de Proteína Texturizada de Soja (PTS)
2 xícaras (chá) de água fervente
Temperos (sal, ervas, salsa, cebola e alho) a gosto
2 tomates picados (sem sementes)
1 colher (sobremesa) de óleo para refogar

Modo de Preparo

Coloque a PTS em um recipiente e cubra com a água fervente. Espere 10 minutos para a PTS absorver a água. Escorra a PTS em uma peneira retirando o excesso de água com o auxílio de uma colher e apertando-a contra a peneira. Tempere com os ingredientes sugeridos e acrescente o tomate. Refogue no óleo, até ficar levemente dourada.

Torta de carne de soja

1 ovo
6 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de queijo ralado
1 pitada de orégano
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1/2 cebola
1 xícara de chá de leite
1/2 xícara de chá de óleo

Recheio:

200g de proteína de soja texturizada
2 colheres de sopa de extrato de tomate
1 cebola
Pimentão, pimenta, alho e sal a gosto.

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Se ficar muito mole, acrescente mais farinha de trigo para adquirir consistência. Acenda o forno para pré-aquecer em temperatura média. Unte um pirex com óleo, derrame um pouco da massa para cobrir o fundo. Em seguida, acrescente todo recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno até dourar por cerca de 30 minutos.

Recheio

Hidrate a soja texturizada com água quente. Prepare o tempero em uma panela com sal a gosto, extrato de tomate, alho, pimentão, pimenta, cebola, etc. Refogue a soja texturizada nesse tempero e deixe cozer por 15 minutos. É o tempo de aquecer o forno e preparar a massa. Faça o recheio normal, deixe assar e pronto.

Empadas com PTS (Proteína de Soja)

Massa:

2 xícaras de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de creme vegetal
1 colher de azeite
Sal a gosto
Molho shoyo para pincelar

Recheio:

250g de PTS fina escura hidratada e escorrida
2 tomates picadinhos
1 cebola picada
2 alhos
1 caixinha de extrato de tomate
Orégano
Sal
Azeitonas

Modo de Preparo da Massa

Misturar tudo até a massa ficar homogênea. Moldar nas formas. Ter cuidado para não ficar nem muito fina nem muito grossa.

Modo de Preparo do Recheio

Após hidratar a PTS e escorrê-la bem, refogá-la no alho, cebola e óleo. Em seguida, adicionar os tomates, o extrato de tomate, sal a gosto, aproximadamente 1/2 copo de água, orégano e algumas azeitonas. Deixar ferver bem. O recheio deve ficar com pouco caldo.

Montagem

Rechear e colocar tampa. Pincelar com shoyo. Colocar para assar por +/- 25 min em forno médio.

Podem ser congeladas.

Casa Ronald McDonald
Rio de Janeiro

Ánima
Projetos Sociais

SUPERGASBRAS

LIGUE E PEÇA SEU GÁS
4003 3433