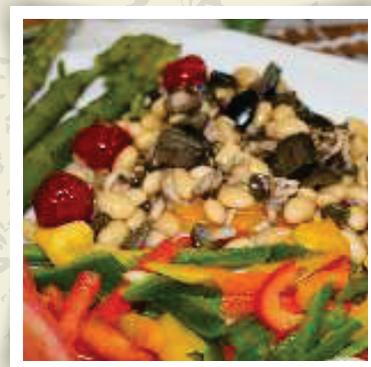
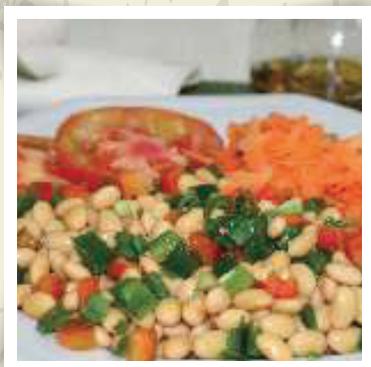




# Receitas com soja para uma vida saudável



Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi  
José Marcos Gontijo Mandarinó

**Embrapa**

**Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Embrapa Trigo  
Embrapa Soja  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento**



# Receitas com soja para uma vida saudável

Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi  
José Marcos Gontijo Mandarino

**Embrapa**  
Brasília, DF  
2014

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

**Embrapa Trigo**

Rodovia BR-285, km 294  
Caixa postal 451  
99001-970 Passo Fundo, RS  
Fone: (54) 3316-5800  
Fax: (54) 3316-5802  
www.cnpt.embrapa.br  
sac.cnpt@embrapa.br

**Embrapa Informação Tecnológica**

Parque Estação Biológica (PqEB)  
Av. W3 Norte (Final)  
70770-901 Brasília, DF  
Fone: (61) 3448-4236  
Fax: (61) 3448-2494  
www.embrapa.br/livraria  
livraria@embrapa.br

**Embrapa Soja**

Rodovia Carlos João Strass – Distrito de Warta  
Caixa Postal 231  
86001-970 Londrina, PR  
Fone: (43) 3371-6000  
Fax: (43) 3371-6100  
www.cnpso.embrapa.br  
sac.cnpso@embrapa.br

**Unidade responsável pela edição**

Embrapa Informação Tecnológica

**Coordenação editorial**

*Selma Lúcia Lira Beltrão*  
*Lucilene Maria de Andrade*  
*Nilda Maria da Cunha Sette*

Supervisão editorial

*Juliana Meireles Fortaleza*

Copidesque e revisão de texto

*Francisco C. Martins*

Projeto gráfico e capa

*Carlos Eduardo Felice Barbeiro*

Fotos

*Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi*  
*Francisco C. Martins (páginas 23, 24, 27, 28, 50 e 107)*

Fotos da capa

*Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi*

**Unidades responsáveis pelo conteúdo**

Embrapa Trigo  
Embrapa Soja

**Comitê de publicações da Embrapa Trigo**

Presidente

*Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi*

Membros

*Douglas Lau, Flávio Martins Santana, Elene Yamazaki*  
*Lau, Joseani Mesquita Antunes, Maria Regina Cunha*  
*Martins, Leandro Vargas, Renato Serena Fontaneli*

**Responsável pela preparação das receitas**

*Elissa Beatriz Cirino*

(estagiária da Embrapa Soja, estudante de Nutrição)

**1ª edição**

1ª impressão (2014): 1.000 exemplares

**Todos os direitos reservados**

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Embrapa Informação Tecnológica

Carrão-Panizzi, Mercedes Concórdia.

Receitas com soja para uma vida saudável / Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi, José Marcos Gontijo Mandarino. – Brasília, DF : Embrapa, 2014.

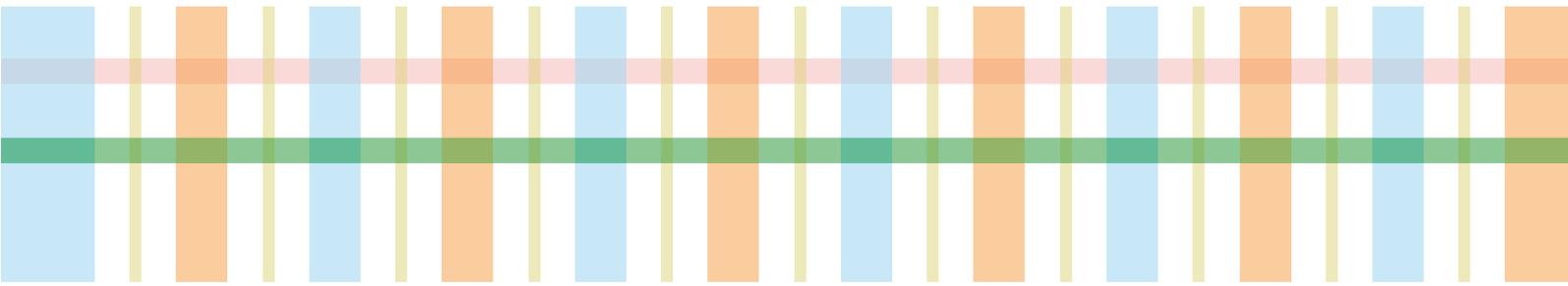
168 p. : il. color. ; 18,5 cm x 22,5 cm.

ISBN 978-85-7035-249-1

1. Culinária. 2. Nutrição humana. 3. Qualidade de vida. I. Mandarino, José Marcos Gontijo. II. Embrapa Trigo. III. Embrapa Soja. IV. Título.

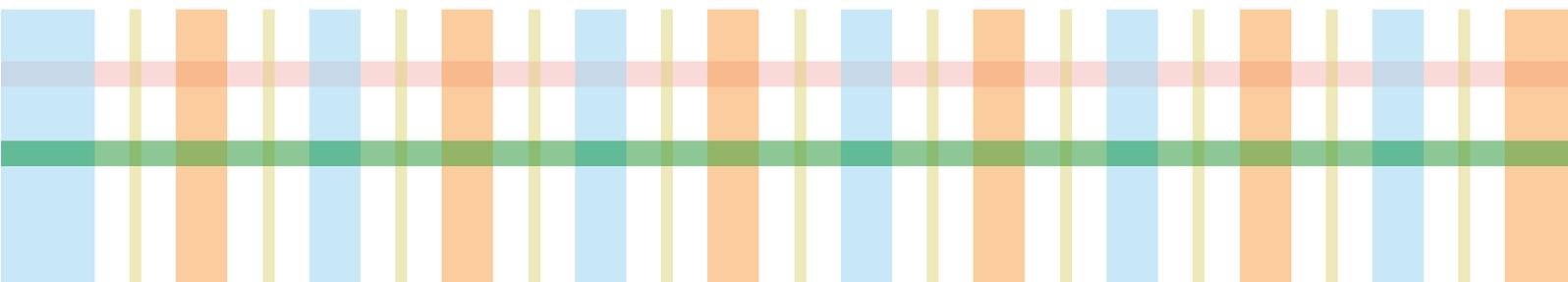
CDD 641.356 55

© Embrapa, 2014



A Verônica Carrão Panizzi,  
uma das razões de ser desta obra.



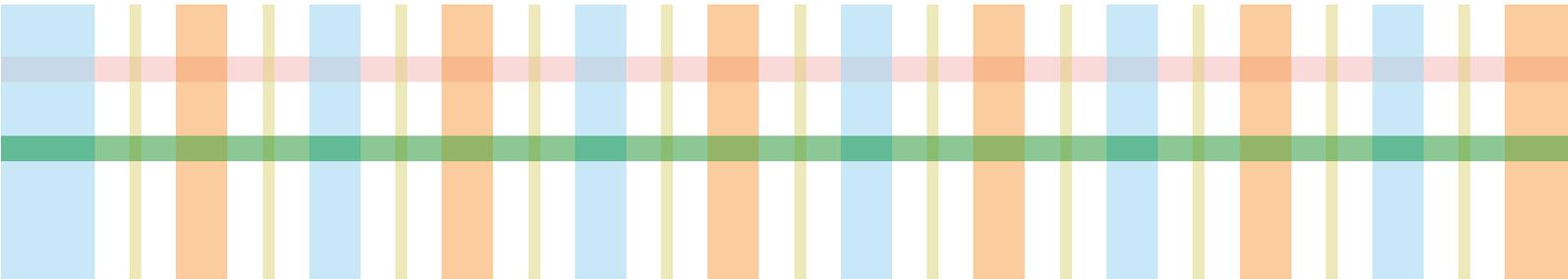


## Agradecimentos

Os autores agradecem a todos os colegas da Embrapa envolvidos na elaboração deste trabalho e às pessoas que participaram da degustação das receitas.

Agradecem, também, a Maria do Carmo Clemente e a Ivone Choucino Silva, pela dedicação e apoio prestados no preparo dessas receitas na cozinha experimental da Embrapa Soja.





## Apresentação

É com prazer brindar o público brasileiro com uma obra sobre o uso culinário da soja em receitas saudáveis, saborosas e práticas. Este livro é resultado de trabalhos de pesquisa científica e de promoção da soja na alimentação humana desenvolvidos ao longo de 35 anos, principalmente na Embrapa Soja, e que desde 2011 vêm sendo conduzidos em parceria com a Embrapa Trigo.

A soja pertence à família das leguminosas, sendo reconhecida como uma das principais fontes de proteína e de óleo vegetal, com alto valor proteico. Além disso, é rica em fibras, em vitamina E, em ácido fólico e em minerais como ferro, cálcio, zinco e potássio. Apresenta alto teor de gorduras poli-insaturadas, mas baixo teor de carboidratos e de gorduras saturadas. Não contém colesterol.

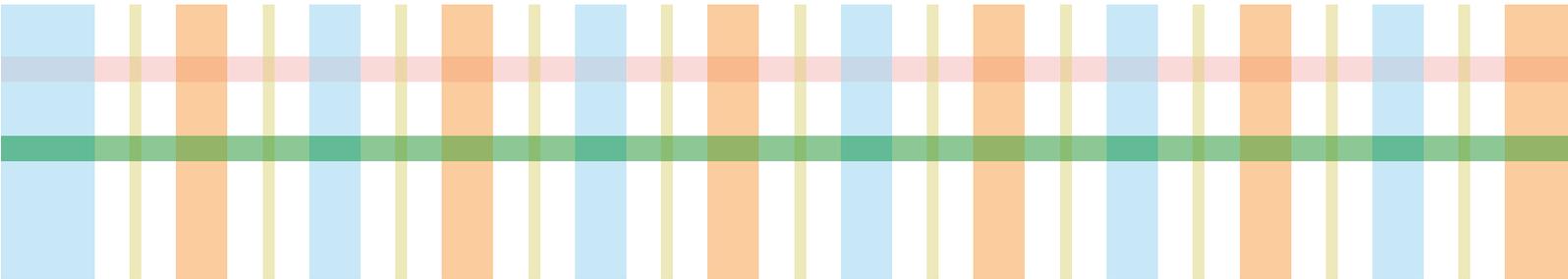
Atualmente, o Brasil é um dos maiores produtores mundiais de grãos de soja. O consumo mais expressivo dessa leguminosa, pela população brasileira, é representado pelo óleo de cozinha. Contudo, com a divulgação dos benefícios da soja para a saúde, e também graças ao desenvolvimento de variedades mais saborosas e adaptadas ao consumo humano, além de técnicas adequadas de processamento, hoje, há oferta de alimentos à base de soja de excelente qualidade e agradáveis ao mais exigente paladar e que cada vez mais vêm conquistando consumidores. Apesar de não conter o mesmo potencial curativo dos fármacos, a soja, quando consumida com moderação, proporciona muitos benefícios à saúde por suas propriedades nutracêuticas. Resultados positivos sobre os efeitos da soja na saúde humana mostraram que ingredientes à base dessa leguminosa têm funções importantes na manutenção da saúde e na redução de risco de doenças, como osteoporose e alguns tipos de câncer, justificando sua inclusão numa dieta diversificada.

Na dieta humana, a soja pode ser consumida de diversas maneiras. O grão pode ser usado em saladas – e depois de processado –, na produção de bebidas, temperos prontos, sopas, massas, biscoitos, pães, bolos e sobremesas. Com este livro de receitas, mais uma vez, a Embrapa difunde o uso culinário da soja, mostrando que ela pode ser usada nas mais diversas preparações de pratos, desde receitas simples, até as mais elaboradas, de forma que o leitor possa saborear e aproveitar todos os benefícios que esse produto proporciona.

*José Renato Bouças Farias*  
Chefe-Geral da Embrapa Soja

*Sérgio Roberto Dotto*  
Chefe-Geral da Embrapa Trigo





## Prefácio

Atualmente, pesquisadores do mundo inteiro já se convenceram da importância da soja não apenas como alimento nutracêutico, mas também pelo fato de proporcionar divisas para os países produtores, como o Brasil, por tratar-se de uma matéria-prima responsável por inúmeros produtos de uso industrial e por garantir produtos verdes, limpos e biodegradáveis. Contudo, neste livro, o que interessa é a soja como alimento. Como se sabe, essa leguminosa é consumida há mais de 2000 anos pelos povos de origem oriental.

Em 37 anos de trabalho na Embrapa, aprendi e continuo aprendendo muito sobre a soja. Em 2012, numa visita técnica ao Japão e à Coreia do Sul, conheci outras formas de aproveitamento dessa leguminosa. Nesses países, consome-se soja preta, soja verde, com grãos grandes e pequenos, germinados ou processados.

A ideia de se lançar esta publicação surgiu quando minha filha Verônica Carrão Panizzi tornou-se vegetariana. Como profissional da área de Ciência de Alimentos, e sabendo da inabilidade de Verônica para a cozinha, me preocupei com a dieta dela, diante do fato de que vegetarianos precisam de uma dieta bem elaborada e rica em proteínas. Ao discutir essa questão com José Marcos Gontijo Mandarinato, colega de muitos anos na Embrapa Soja, decidimos elaborar este livro de receitas com soja, não apenas direcionado a vegetarianos, mas também a todos que desejam incluir a soja em sua alimentação.

Para alcançar tal objetivo, a estagiária Elissa Beatriz Cirino – graduanda em Nutrição no Centro Universitário Filadélfia (UniFil), de Londrina, PR – também ajudou na seleção e na elaboração das receitas, as quais foram preparadas e testadas na Cozinha Experimental da Embrapa Soja. A degustação dos pratos contou com a participação de empregados da Embrapa Soja, incluindo os chefes dessa Unidade, além de estagiários e bolsistas.

Diante das 225 receitas incluídas nesta obra, percebe-se a versatilidade da soja, uma leguminosa que pode ser aproveitada em variados pratos (salgados e doces), mantendo boas características sensoriais e alcançando alto valor nutricional, notadamente em relação ao enriquecimento proteico. Essas receitas foram organizadas da seguinte forma:

**Receitas básicas** – Receitas de ingredientes à base de soja que complementam as demais receitas.

**Bebidas** – Sugestões de drinks preparados com ou sem álcool, para atender aos mais variados gostos.

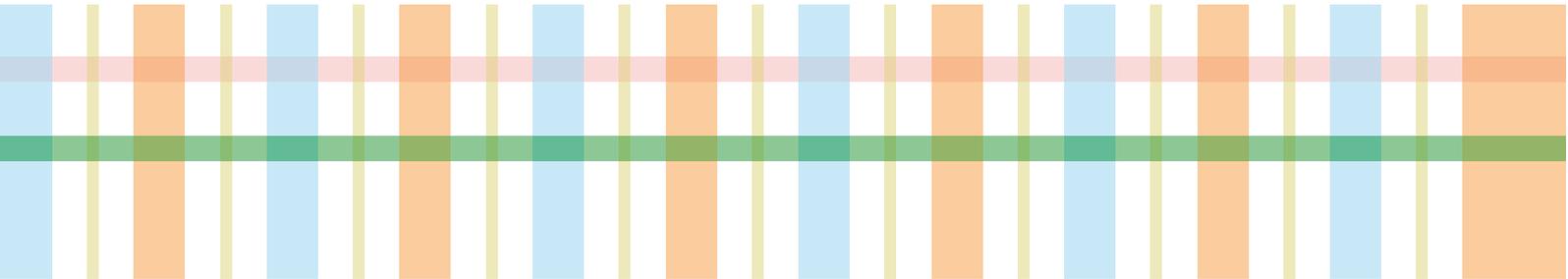
**Antepastos** – Variadas formas de preparo de antepastos de dar água na boca.

**Molhos** – Para quem gosta de dar aquele toque diferente nas saladas, várias opções de molhos do mais simples ao mais sofisticado.

**Saladas** – Ótimas sugestões de saladas à base de soja, com sabores bem combinados, para atender ao mais exigente paladar ou necessidade.

**Pratos quentes** – Uma variedade de texturas e sabores que asseguram prazer, sofisticação à mesa, além de saúde e qualidade de vida.





**Salgadinhos** – Algumas sugestões de como preparar salgadinhos para sua festa ou lanche da tarde.

**Pães, bolos e biscoitos** – Receitas para pães de todo e qualquer sabor. Desde o simples pãozinho de massa sovada, ao brasileiríssimo pão de queijo ou ao brioche da Maria Antonieta, incluindo-se outras sugestões não menos saborosas como bolos e biscoitos, para a alegria de adultos e crianças.

**Sobremesas** – Para complementar aquela refeição repleta das propriedades nutracêuticas da soja, que tal, uma sobremesa no capricho, como uma mousse de gelatina com extrato líquido de soja, um bom-bocado ou um arroz-doce também preparado com esse extrato.

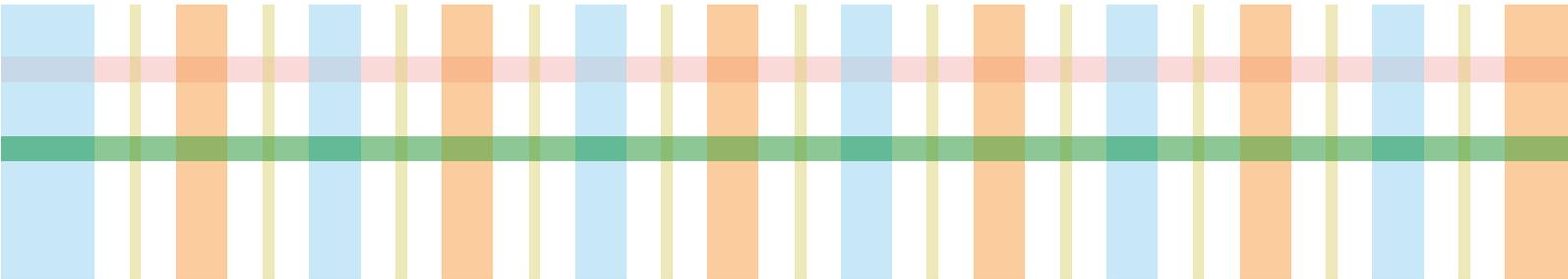
**Tortas doces** – Sim, é possível fazer deliciosas tortas doces à base de soja.

É importante esclarecer que o extrato líquido de soja, ingrediente básico usado em várias receitas desta obra, corresponde ao termo de uso comum “leite de soja”, o qual não foi usado aqui por motivo de vedação da legislação brasileira.

É com grande satisfação que prefacio esta obra, resultado de longos anos de trabalho na Embrapa (quase 40 anos), na certeza de que Verônica e todos os que acreditam na soja saboreiem cada uma de suas páginas.

*Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi*





## Sumário

### Receitas básicas, 17

- Extrato líquido de soja, 18
- Farinha de soja, 19
- Farinha de soja torrada (*kinako*), 19
- Grãos de soja cozidos, 20
- Grãos ou vagens de soja verde cozidos, 20
- Leite condensado de soja, 21
- Massa de soja, 21
- Proteína texturizada de soja, 21
- Tofu, 22

### Bebidas, 23

- Batida de coco, 24
- Batida de laranja, 24
- Batida de maracujá, 24
- Batida de uva, 25
- Extrato líquido de soja caramelizado, 25
- Extrato líquido de soja com baunilha, 25
- Milk shake de abacaxi, 26
- Vitamina de banana e extrato líquido de soja, 26
- Vitamina de frutas e extrato líquido de soja, 26

### Antepastos, 27

- Homus* de soja, 28
- Patê de alho, 28
- Patê de azeitonas pretas, 29
- Patê de berinjela, 29
- Patê de beterraba, 30
- Patê de cenoura, 30
- Patê de espinafre, 30
- Patê de tofu, 31
- Recheio de proteína texturizada de soja, 31

Recheio para sanduíches, 32

Requeijão de soja, 32

### Molhos, 33

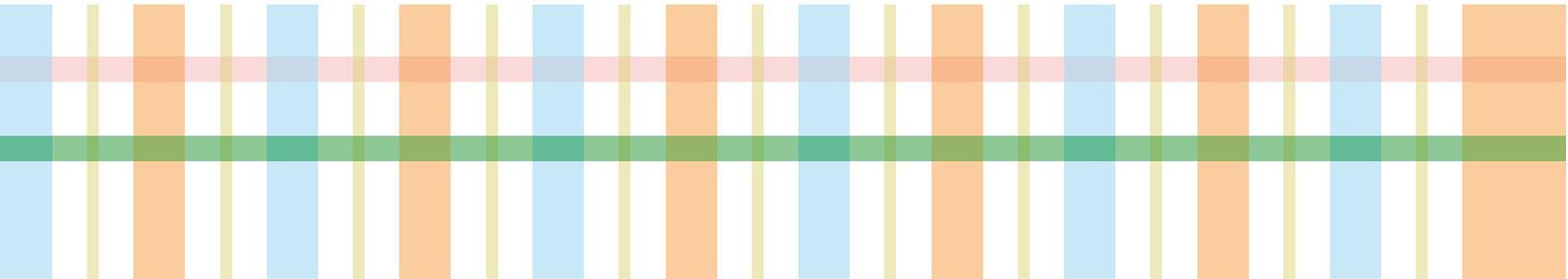
- Maionese de soja, 34
- Molho branco, 34
- Molho cremoso para carnes, 34
- Molho de ervas, 35
- Molho de tomate com proteína texturizada de soja, 35
- Molho para massas, 35
- Molho para salada de frutas, 36
- Molho tipo maionese de tofu, 36

### Saladas, 37

- Salada árabe, 38
- Salada de atum, 38
- Salada de beterraba e soja, 39
- Salada de camarão e soja, 39
- Salada de cenoura com tofu, 40
- Salada de cogumelos *shimeji* e soja, 41
- Salada de macarrão e soja, 42
- Salada de rúcula e soja, 44
- Salada de soja com pimentão, 45
- Salada de tofu e manga, 45
- Salada nutritiva, 46
- Salada primavera, 46
- Tabule, 47
- Tomates turcos recheados, 48

### Pratos quentes, 49

- Almôndegas de massa de soja, 50
- 



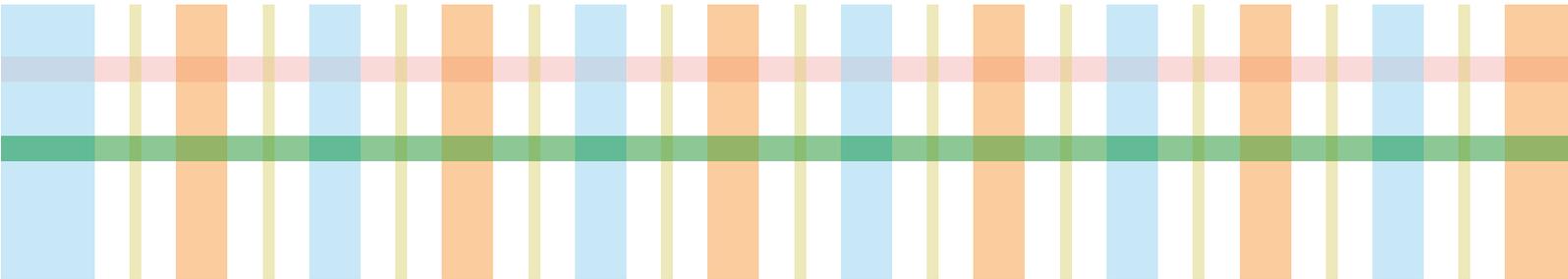
Almôndegas de proteína texturizada de soja, 51  
Arroz com soja gratinado, 51  
Arroz de forno, 52  
Arroz de forno com legumes e proteína texturizada de soja, 52  
Arroz integral com grãos de soja, 53  
Berinjela assada com recheio de tofu, 54  
Berinjela com tofu, 55  
Berinjela recheada com proteína texturizada de soja, 55  
Bolinhos de tofu, 57  
Bolinhos de tofu e cereais, 57  
Caçarola de legumes, 58  
Caçarola de tofu e grãos de soja, 59  
Caldo verde, 60  
Canelones recheados com proteína texturizada de soja, 61  
Chuchu recheado com proteína texturizada de soja, 62  
Couve-flor gratinada com tofu, 63  
Creme de abobrinha com cenoura, 64  
Creme de aspargos com tofu, 65  
Creme de palmito, 65  
Empadão com massa de soja, 66  
Escondidinho de proteína texturizada de soja, 66  
Farofa de legumes, 67  
Frigideira de vegetais e tofu, 68  
Gratinado de cenoura e grãos de soja, 69  
Lasanha de berinjela, 69  
Macarrão caseiro, 70  
Mix de vegetais e cogumelo *shiitake*, 71  
Nhoque, 72  
Panquecas, 72  
Penne ao sugo com tofu, 73  
Penne com cogumelos e tofu, 74

Pizza de liquidificador, 74  
Polenta com molho de soja, 75  
Quiche Lorraine, 76  
Refogado de soja com repolho e gengibre, 76  
Risoto de soja com brócolis, 77  
Risoto de tofu e *shiitake*, 77  
Rocambole salgado, 78  
Salteado de cogumelos e tofu, 78  
Sopa cremosa de cebola e soja, 79  
Sopa cremosa de mandioquinha-salsa e soja, 79  
Sopa de feijão carioca com legumes e proteína texturizada de soja, 81  
Sopa de grãos de soja, 81  
Sopa de massa de soja, 82  
Strogonoff de camarão com grãos de soja cozidos, 82  
Strogonoff de proteína texturizada de soja, 83  
Suflê de milho verde, 84  
Suflê de soja com espinafre, 84  
Talharim com molho branco e proteína texturizada de soja, 85  
Tofu com brotos de feijão ou de soja, 86  
Tofu com *shiitake* e ovos, 87  
Tofu recheado com queijo, 87  
Torta de liquidificador com proteína texturizada de soja, 88  
Torta dos monges budistas, 89  
Torta salgada, 90

### **Salgadinhos, 91**

Barquetes, 92  
Bolinho chinês, 92  
Bolinhos com massa de soja e espinafre, 93  
Bolinhos de batata com massa de soja, 93





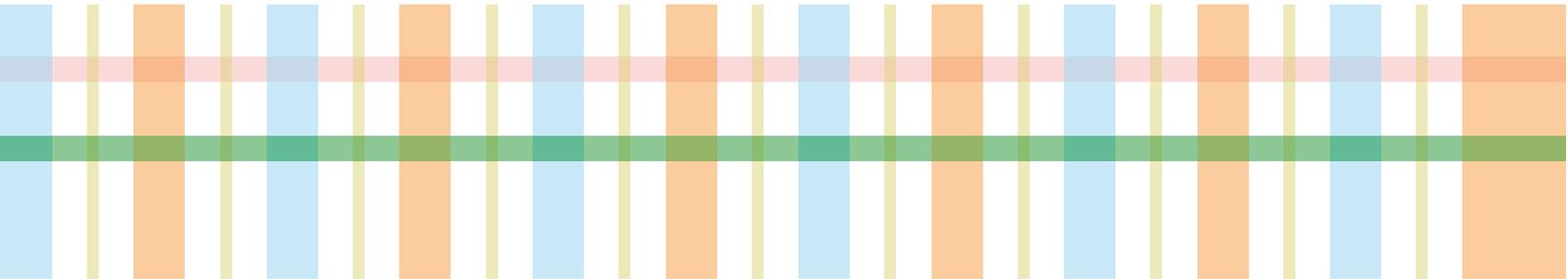
Bolinhos de frango com  
proteína texturizada de soja, 94  
Bolinhos de proteína texturizada de soja, 94  
Bolinhos de queijo, 95  
Bolinhos de soja, 95  
Carolinas salgadas, 96  
Cigarretes, 96  
Coxinhas de massa de soja e  
proteína texturizada de soja, 97  
Croquetes, 98  
Croquetes de proteína texturizada de soja, 98  
Croquetes de soja, 99  
Croquetes de massa de soja, 100  
Empadinha de queijo, 100  
Empadinhas três-pingos, 101  
Esfihas recheadas com  
proteína texturizada de soja, 102  
Pastel recheado com  
proteína texturizada de soja, 103  
Quibe assado de proteína texturizada de soja, 104  
Quibe assado recheado com tofu, 105  
Quibe frito, 106  
Rissoles de massa de soja com milho verde, 107

### **Biscoitos, bolos e pães, 109**

Biscoito mimoso, 110  
Biscoitos caseiros com cobertura de glacê, 110  
Biscoitos de aveia light, 111  
Biscoitos de baunilha, 111  
Biscoitos de coco e farinha de soja, 113  
Biscoitos salgados, 113  
Bolinhos da vovó, 114  
Bolo clássico, 114  
Bolo com recheio de goiabada, 115  
Bolo de abacaxi, 116

Bolo de abacaxi com massa de soja, 116  
Bolo de banana, 117  
Bolo de cenoura com farinha de soja, 117  
Bolo de chocolate, 118  
Bolo de chocolate com farinhas  
de soja e de trigo integral, 118  
Bolo de fubá, 119  
Bolo de fubá com extrato e farinha de soja, 120  
Bolo de iogurte com farinha e massa de soja, 120  
Bolo de laranja com farinha de soja, 121  
Bolo de limão, 122  
Bolo de Natal com farinha  
e extrato líquido de soja, 123  
Bolo de soja e aveia, 124  
Bolo inglês com farinha  
e extrato líquido de soja, 124  
Bolo verde, 125  
Bombinhas, 125  
Brownies, 126  
Casadinhos de farinha de soja, 127  
Donuts, 127  
Grostoli (Cueca-virada), 128  
Massa para empadas ou empadão, 128  
Massa para pizza, 130  
Pãezinhos de maçã, 130  
Pão caseiro com farinha de soja, 132  
Pão caseiro de soja, 132  
Pão com missô, 133  
Pão de mel, 134  
Pão de forma de queijo com soja, 134  
Pão húngaro, 135  
Pão-rápido-de-soja, 136  
Pão recheado com tofu, 136  
Pão de ló de laranja, 137  
Pãozinho de queijo, 138





Rocambole de soja, 138  
Rosca doce, 139  
Roscas com cobertura de extrato condensado de soja, 140  
Sequilho de extrato condensado de soja, 141  
Sequilhos de coco, 141  
Sonhos, 142  
Trancinhas de chocolate com extrato líquido de soja e farinha de soja, 142

### **Sobremesas, 145**

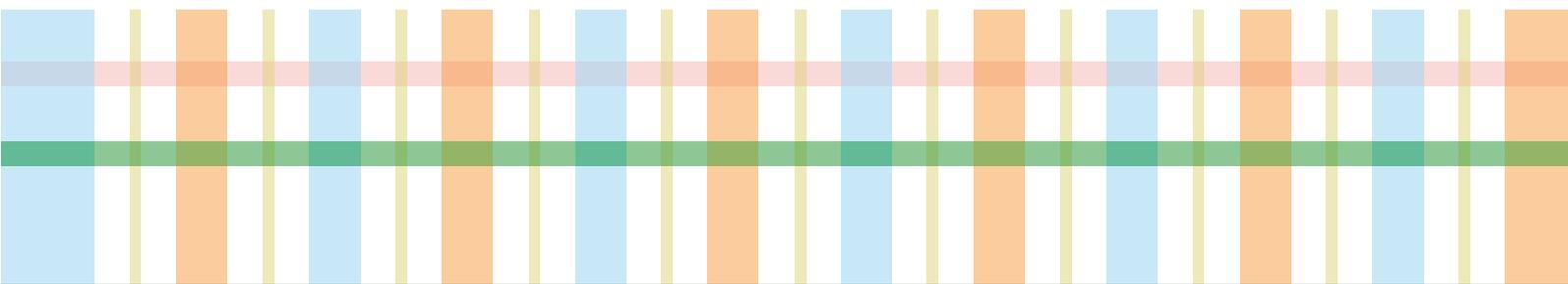
Ambrosia, 146  
Arroz doce com extrato líquido de soja, 146  
Bom-bocados, 147  
Brigadeiro de soja, 147  
Cajuzinho de *kinako*, 148  
Cocada de colher com *okara*, 148  
Creme de banana, 148  
Creme de chocolate, 149  
Creme de extrato líquido de soja, 149  
Creme de morangos, 149  
Curau de milho verde e extrato líquido de soja, 150  
Doce de abóbora com *okara*, 150  
Doce de batata-doce com *okara*, 151  
Gelado de abacaxi, 151  
Maçã recheada com coco, 151  
Manjar branco, 152

Manjar de tofu e abacaxi, 152  
Mingau, 153  
Mosaico de gelatina, 153  
Musse de extrato líquido de soja com leite de coco, 154  
Pavê crocante, 154  
Pavê delicioso, 155  
Pudim de chocolate, 156  
Pudim de extrato condensado de soja, 156  
Pudim de extrato líquido de soja, 156  
Pudim de laranja, 157  
Pudim de tofu, 157  
Sorvete de chocolate e extrato líquido de soja, 158  
Suflê de ameixas, 158  
Suflê de limão e tofu, 159  
Taças de chocolate, 159

### **Tortas doces, 161**

Torta de banana, 162  
Torta de banana caramelada, 162  
Torta de frutas, 163  
Torta de goiabada, 164  
Torta de laranja e maçã, 165  
Torta de ricota com massa de soja, 166  
Torta de tofu, 166  
Torta floresta-negra, 167  
Torta rápida de banana, 168





Receitas básicas



## Extrato líquido de soja

### Ingredientes

600 g de grãos de soja (escolhidos e sem lavar)  
4 ½ L de água  
1 colher de café de sal  
6 colheres de sopa de açúcar refinado.

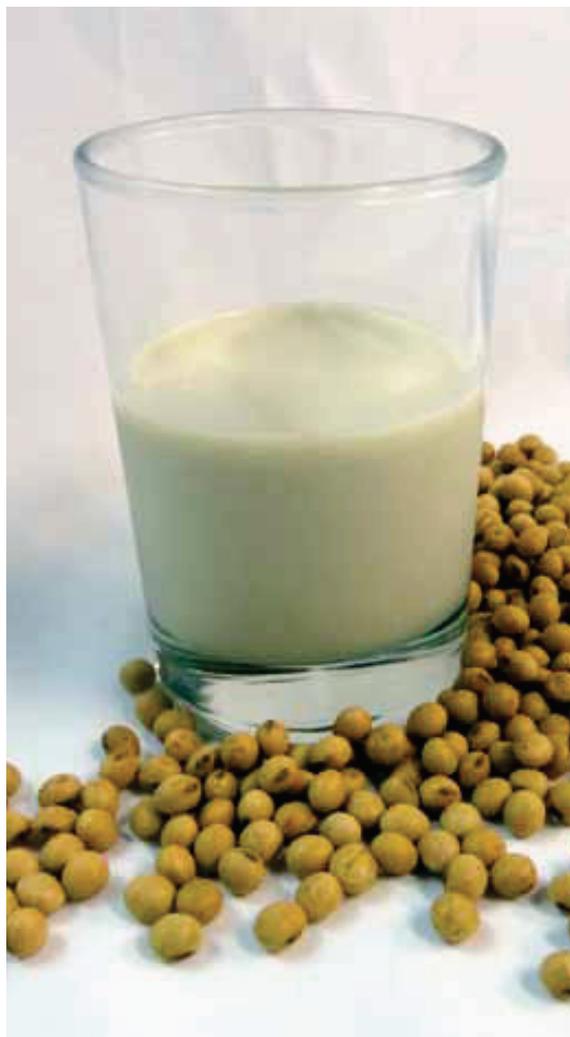
### Como preparar

- Ferver 1 ½ L de água.
- Despejar os grãos de soja e deixar ferver por 5 minutos.
- Escorrer todo o líquido do cozimento e lavar os grãos em água corrente (fria), esfregando-os entre as palmas das mãos, para limpá-los.
- Devolver os grãos de soja para a mesma panela, acrescentar o restante da água e cozinhar por mais 5 minutos.
- Retirar a panela do fogo e deixar amornar, sem descartar a água do cozimento.
- Com esse cozimento ainda morno, misturar tudo no liquidificador, por 3 minutos.
- Em panela destampada, cozinhar a massa obtida por 10 minutos, mexendo continuamente e reduzindo a chama após a fervura.
- Retirar do fogo e deixar amornar.
- Em seguida, coar em pano de algodão limpo e espremer bem a massa através do pano, com auxílio das mãos.
- Ferver o extrato líquido por 2 minutos e adicionar açúcar e sal.

**Observações:** o líquido filtrado é o extrato líquido de soja e a massa restante é a okara (massa de soja). No comércio, pode-se encontrar extrato líquido de soja industrializado (com adição de açúcar e de aromatizantes), próprio para receitas doces. Em receitas salgadas, pode-se usar também esse extrato

*líquido de soja industrializado, mas próprio para uso culinário e sem adição de açúcar e de aromatizantes. Ambas as formas desse extrato também podem ser usadas na elaboração das receitas deste livro.*

Rendimento: 1,5 L.



Extrato líquido de soja