

ISSN 1516-781X
Dezembro, 2006

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

***Documentos* 279**

Receitas com Soja Verde

Autores:

Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi

Evelyn Ferreira Xavier

José Marcos Gontijo Mandarino

Vera de Toledo Benassi

Embrapa Soja
Londrina, PR
2006

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Soja

Rodovia Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231 - 86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6000 - Fax: 3371-6100

Home page: www.cnpso.embrapa.br

e-mail (sac): sac@cnpso.embrapa.br

Comitê de Publicações da Embrapa Soja

Presidente:	<i>Alexandre José Cattelan</i>
Secretária executiva:	<i>Regina Maria Villas Bôas de Campos Leite</i>
Membros:	<i>Alexandre Magno Brighenti dos Santos</i> <i>Antonio Ricardo Panizzi</i> <i>Claudine Dinali Santos Seixas</i> <i>Dionísio Brunetta</i> <i>Ivan Carlos Corso</i> <i>José Miguel Silveira</i> <i>Léo Pires Ferreira</i> <i>Ricardo Vilela Abdelnoor</i>
Supervisão editorial:	<i>Odilon Ferreira Saraiva</i>
Normalização bibliográfica:	<i>Ademir Benedito Alves de Lima</i>
Editoração eletrônica:	<i>Neide Makiko Furukawa</i>
Fotos:	<i>Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi</i>
Capa:	<i>Neide Makiko Furukawa</i>

1ª edição

1ª impressão (2006): tiragem 2000 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 Soja

Receitas com soja verde / Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi... [et al.]. – Londrina: Embrapa Soja, 2006.
82p. -- (Documentos / Embrapa Soja, ISSN 1516-781X; n.279).

1. Soja-Nutrição humana. 2. Culinária. 3. Soja verde. I. Carrão-Panizzi, Mercedes Concórdia. II. Xavier, Evelyn Ferreira. III. Mandarino, José Marcos Gontijo. IV. Benassi, Vera de Toledo. VI. Título. VII. Série.

CDD 641.34

© Embrapa 2006

Apresentação

A Embrapa Soja tem, como uma das suas prioridades, divulgar o uso da soja na alimentação humana, popularizando esse alimento que é exótico ao paladar dos brasileiros. Nos países orientais, é consumida diariamente e, segundo alguns historiadores, foi responsável pela sobrevivência da civilização chinesa.

Do ponto de vista nutricional, a soja verde é excelente fonte de proteínas, energia e ferro. Contém vitaminas, principalmente as do complexo B e inclusive a vitamina C, que não está presente nos grãos maduros.

Atualmente considerada um alimento funcional, o consumo de soja auxilia na redução dos riscos de diversas doenças crônicas e degenerativas e na manutenção da saúde como um todo.

Com estas receitas, a soja verde chega à sua mesa, mostrando que é um alimento versátil, de fácil preparo e saboroso, além de muito saudável.

Alexandre José Cattelan

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento
Embrapa Soja

Sumário

RECEITAS BÁSICAS	13
Vagens de soja verde cozidas.....	15
Grãos de soja verde cozidos.....	16
SALADAS	17
Salada agridoce com soja verde.....	19
Salada cæsar com soja verde.....	21
Salada de abacate com soja verde.....	23
Salada de folhas com soja verde	25
Salada de macarrão com soja verde.....	26
Salada de repolho roxo com soja verde.....	29
Salada de soja verde com molho pesto	31
Salada exótica com soja verde	33
Salada italiana com soja verde	35
Salada mista com soja verde	37
Tabule com soja verde	39
PRATOS QUENTES	41
Arroz cremoso com soja verde.....	43
Batatas nevadas com soja verde	45
Bolo salgado de legumes e soja verde	47
Carne louca com soja verde.....	48
Creme de soja verde.....	51
Escondidinho com soja verde	53
Estrogonofe de queijo com soja verde	55
Frango na mostarda com soja verde.....	57
Minestrone com soja verde	59
Penne a romanesca com ricota e soja verde	61
Picadinho com soja verde	63
Quiche crocante com soja verde.....	65
Refogado de soja verde	67
Refogado oriental com soja verde.....	69

Risoto de frango com soja verde.....	71
Risoto de leite com soja verde	73
Soja verde à moda indiana.....	75
Torta de soja verde.....	76
Yakisoba com soja verde	78
Anexo - Soja verde fervida, cozida com sal e drenada	80