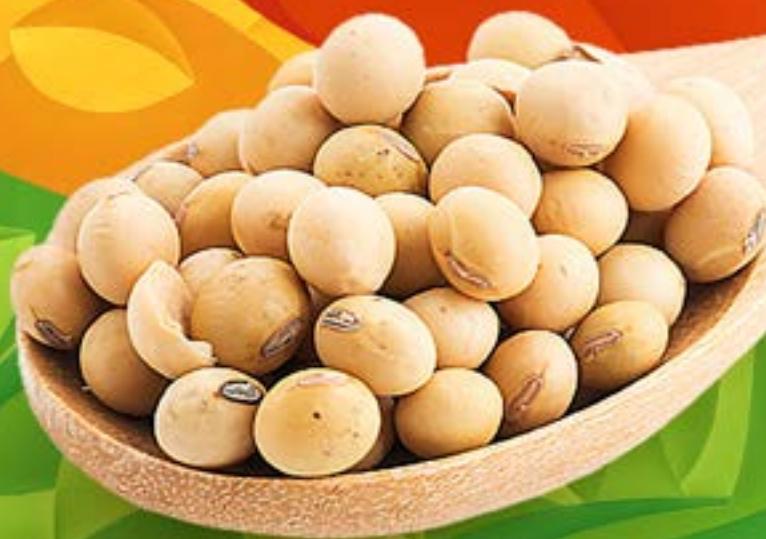


LIVRO DE RECEITAS

Comida boa também se faz com soja



FENASOJA[®]
2018

Apresentação

A gastronomia é capaz de reunir sabor, criatividade e identidade alimentar. Com o sabor, ela encanta o paladar dos bons degustadores. Com a criatividade, ela idealiza o pensamento daqueles que se aventuram atrás de um avental. E com a identidade alimentar, ela é capaz de retratar, contar a história, reavivar a memória e a sabedoria alimentar de um povo.

Para incrementar ainda mais esse caldo, este livro reúne receitas que, além de apresentarem um sabor único, desafiaram 44 municípios da região de abrangência do Escritório Regional da Emater/RS-Ascar de Santa Rosa, a se debruçarem sobre sua história e, a partir dela, criarem um prato que mantivesse as características gastronômicas do município, mas que também inserissem nele o precioso grão dourado e protagonista da feira: a soja.

Este livro, capitaneado pela Comissão de Agricultura, Soja e Derivados da Fenasoja 2018, foi construído através da seleção de receitas que foram apresentadas em festivais de pratos de soja de 36 municípios. Paralelamente à sua execução, aconteceram diversas reuniões, preparo de pratos, capacitações, visitas e encontros, a fim de mobilizar agricultoras, merendeiras e agroindústrias a trazerem para o dia do 3º Festival Regional, pratos doces e salgados derivados de soja, que valorizassem e contassem um pouco do patrimônio do seu povo.

Esses eventos municipais tiveram a intenção de discutir o valor nutricional da soja na alimentação das famílias e, sobretudo, debater sobre a produção mais orgânica desse alimento, ou seja, livre ou com o menor grau possível de agroquímicos, instigando os agricultores

familiares a darem um olhar especial a esse grão e, aliado a isso, a cultivarem a história do seu município. Diante do exposto, esse exemplar, que foi elaborado por um incontável número de pessoas, – para as quais manifestamos nossa imensa gratidão – faz com que os municípios do entorno de Santa Rosa sintam-se parte e auxiliem na construção da história da Fenasoja 2018.

Com tudo isso, queremos dizer que no livro “Comida boa também se faz com soja”, encontramos receitas para a preparação de um variado cardápio, saboroso, criativo, que mostra a confraternização de povos e culturas, o respeito à diversidade, a celebração de uma festa e a cumplicidade solidária.

Fazemos votos de que, cada um, desfrute desse material que retrata uma culinária particular e que, por isso, sublinha esse 3º Festival de Pratos Derivados de Soja, permitindo que essas delícias sejam elaboradas com facilidade e por uma incontável gama de pessoas que tomarão conhecimento do mesmo.

Alexandre Rodrigo Maronez
Presidente da Fenasoja 2018

Ademir Renato Nedel e José Vanderlei Waschburger
Gerência Regional Emater/RS-Ascar

Gilmar Francisco Vione
Presidente da Comissão
Agricultura, Soja e Derivados

Lisete Maria Primaz, Vanessa Gnoatto e Glotilde Bao
Coordenadoras do Festival

Coodenação dos Festivais Municipais

Alecrim - Carina Scalco
Boa Vista do Buricá - Angela Dudar Petter
Bossoroca - Sinara Maria Machry
Campina das Missões - Tereza Szast
Cândido Godói - Dejanira Ines de Gasperi
Cerro Largo - Gilce Maria Grandó
Dezesseis de Novembro - Alfeu Inácio Muller
Eugênio de Castro - Miriam Ferreira Machado
Garruchos - Cassiana Marin Krebs
Giruá - Helena Sandri Zaltron
Guarani das Missões - Catiane T. Roslaniec
Horizontalina - Ivete Grazielle Rossi Hupfer
Independência - Vera Cristina Waechter
Nova Candelária - Ana Carolina Schittler
Novo Machado - Giselda Botton da Costa
Porto Lucena - Nadia Maria Bordim Carazzo
Porto Mauá - Leni dos Santos Froelich
Porto Vera Cruz - Neiva Marinês Benke
Roque Gonzales - Carla Zalewski Kiss
Salvador das Missões - Marisa Danielsson

Santa Rosa - Marina C. Domenighi e Ivania Polaczinski
Santo Ângelo - Thaís Trindade de Ávila
Santo Antônio das Missões - Marieli D. Bremm
Santo Cristo - Marlise Regina Schuster Diel
São José Inhacorá - Vânia M. Lorenzoni
São Luiz Gonzaga - Dante Trindade de Ávila
São Paulo das Missões - Simone Maria Thume
São Pedro do Butiá - Marlene Jacinta Anschau
Senador Salgado Filho - Cleidi Cristine Diel
Sete de Setembro - Jacinta M. Raach Henkes
Três de Maio - Sueli Maria Bender Kipper
Tucunduva - Solange Maria Nedel Chitolina
Tuparendi - Patrícia D. Loebens Diel Wietholter
Ubiretama - Alice Fiedoruk Quinzani
Porto Xavier - Cristiane Feirrolí Siqueira
Vitória das Missões - Vânia M. M. da Silva

Agradecemos a todos os colegas, pedindo a Deus que continue a agraciá-los com saúde, dinamismo e comprometimento para que sigam fazendo diferença no espaço que ocupam e em todas as atividades que desenvolvem.

Hino de Santa Rosa

Música: Gustavo Koetz

Letra: Pe. Carlos Afonso Schmidt

Ressoando com júbilo imenso
Nossa voz quer teu nome saudar.
Santa Rosa, beleza e sorriso
Santa Rosa, cidade sem par.
/: És o encanto das plagas serranas,
Alegria constante do olhar.:/
Santa Rosa cidade modelo
Na conquista das realizações
No valor do trabalho és exemplo
Irmanando operários e patrões.
/: Capital imponente da soja*
Esperança do chão das Missões :/
És cidade gentil progressista
Vanguardeira de nobres ideais
Teu futuro será nossa glória
Teus triunfos serão eternos;
/: Santa Rosa teu nome é orgulho
Dos teus filhos briosos leais :/

** Inferência sobre a soja.*

Lenda da planta de favas felpudas

Uma caravana de negociantes atravessava a região norte da China, levando uma carga de pedras preciosas, quando sofreu uma emboscada. Os negociantes, cercados, resistiram por vários dias até que seus suprimentos acabaram. Com a fome que os assolou, já tinham acertado que se entregariam aos ladrões.

Foi então que descobriram uma planta com pequenas favas felpudas. Eles colheram as favas e dos seus grãos fizeram uma farinha rústica que utilizaram para uma torta. Graças a isso, conseguiram matar a fome e resistir aos ladrões até a chegada de reforços. É por isso que a soja é a “guia da vida” para os chineses.



Soja à Mesa: Diversidade e Identidade Regional

Por Deise Froelich – Jornalista, Assessora de Imprensa da Emater/RS-Ascar na região de Santa Rosa

A diversificação do uso da soja na alimentação humana tem sido estimulada na região de Santa Rosa por meio de ações da Emater/RS-Ascar, com apoio de diversas entidades. Este estímulo se alia ao contexto histórico e cultural da região, que é considerada Berço Nacional da Soja. Muitos agricultores têm aproveitado o valor nutricional do grão e, em alguns casos, cultivado a soja como hortalíça, para o incremento de diversos pratos. Este contexto levou à consolidação do Festival Regional de Pratos Derivados de Soja, que mobiliza aproximadamente 40 municípios, a cada dois anos, na Feira Nacional da Soja (Fenasoja).

A moradora de Tucunduva, Elci Salanti, que participa do festival há pelo menos cinco edições, adotou a soja em seu cardápio do dia a dia. O primeiro contato com receitas à base

de soja foi através da extensionista social da Emater/RS-Ascar, Solange Nedel Chitolina, em oficinas e participação no Festival de Pratos Derivados de Soja. Esta relação, como da Elci e da Solange, entre agricultores (as), moradores (as) do meio urbano e rural, participantes de grupos organizados com a Emater/RS-Ascar e outras entidades, que estimulam o uso saudável e diversificado da soja, tem gerado resultados interessantes.

A soja que Elci utiliza em suas receitas é orgânica, com certificação, adquirida no ponto de vendas da Central de Cooperativas Unicooper, em Santa Rosa. Com o grão produz ingredientes-base como o extrato (leite), o resíduo e a farinha de soja. Para que possa consumir o “leite de soja” diariamente, Elci foi presenteada pelo filho, há oito anos, com um equipamento extrator.

Além do consumo in natura, o leite é utilizado em receitas como pudim, cuca, pães e bolos. O resíduo também é aproveitado no pão e em bolinhos.

Para a assistente técnica regional da Emater/RS-Ascar, na área social, responsável pela temática de segurança alimentar e coordenadora de diversos festivais, Vanessa Gnoatto, o uso da soja na alimentação humana deve ser complementar, sendo que podemos incrementar receitas do nosso cotidiano. “Assim, se oportuniza a diversificação da alimentação das nossas famílias e aproveitamos os potenciais nutritivos que a mesma oferece”, comenta.

Produzir a própria soja, em canteiros, pode ser interessante para quem pretende enriquecer o valor nutricional de seu cardápio. No entanto, não é qualquer soja que pode ser consumida. Segundo o assistente técnico regional da Emater/RS-Ascar, na área de produção vegetal,

engenheiro agrônomo Gilmar Francisco Vione, a soja para alimentação deve ser proveniente, preferencialmente, de lavouras sem o uso de produtos químicos, que podem deixar resíduos prejudiciais à saúde. “A preferência deve ser à soja orgânica certificada ou produzida nas propriedades rurais, com práticas que garantam a segurança alimentar”, destaca.



Soja na Alimentação Humana

Fonte: MANDARINO, José Marcos Gontijo; CARRÃO-PANIZZI, Mercedes Concórdia. A Soja na Cozinha. Londrina: Embrapa Soja, 1999.

A soja é um alimento que possui proteínas, óleo, açúcares, fibras e minerais. Enriquece a alimentação de pessoas com deficiências nutricionais, e também pode ser adotada por aquelas pessoas que se preocupam com a manutenção da saúde e da qualidade de vida. Para tanto, é necessário que seja produzida de uma forma orgânica e sustentável.

O óleo da soja é rico em Omega-6, Omega-3, lecitina, frutose, glicose e sacarose, além de possuir fibras solúveis, que auxiliam no controle do diabetes, principalmente do Tipo II. A soja tem de 5 a 6% de minerais com boa fonte de ferro, cobre, fósforo, magnésio, potássio e zinco, quantidade moderada de cálcio e, enquanto verde, é boa fonte de riboflavina niacina e ácido ascórbico. Quando madura, é ótima fonte de vitaminas E e K e boa fonte de tiamina riboflavina e ácido fólico.

A soja e seus derivados, como a farinha, a proteína texturizada ou “carne” de soja e o extrato ou “leite” de soja, quando associados aos cereais, como trigo, milho e centeio, conferem aos mesmos um bom balanço em aminoácidos essenciais. Ela pode ser usada no preparo de muitos alimentos e damos a ela o sabor que quisermos. A adição de 20% de farinha de soja nos pães, bolachas, massas e macarrão, dobra o conteúdo proteico desses alimentos.

Possui, em sua composição, diversos compostos fitoquímicos como isoflavonas, saponinas, compostos fenólicos, fitatos, inibidores de proteases, fitosteróis oligossacarídeos ácidos graxos poliinsaturados e vitamina E. Esses compostos atuam na redução dos riscos de diversas doenças crônicas e degenerativas como cânceres, doenças cardiovasculares, osteoporose e diabetes, dentre outras.

Alimentação a base de soja

Fonte: MANDARINO, José Marcos Gontijo; CARRÃO-PANIZZI, Mercedes Concórdia. *A Soja na Cozinha*. Londrina: Embrapa Soja, 1999.

O grão de soja, quando maduro, apresenta cor amarelada, podendo ser também marrom e preto. É fonte de proteínas, fibras e óleo, e pode substituir o feijão e ser utilizado em saladas, no preparo de leite e muitos outros alimentos. Entre eles estão:

- Farinha de Soja: é feita a partir da soja cozida e posteriormente torrada e transformada em pó. Por não conter glúten, faz pães mais densos em textura. Deve ser utilizada em associação com outras farinhas.
- Farinha de Soja Torrada (Kinako): é feita a partir da soja torrada sem antes ter passado por um processo de cozimento. Enquanto na farinha de soja são retiradas as cascas após o cozimento, na Kinako este processo não acontece, o que lhe confere a característica de integral. Também deve ser utilizada em associação com outras farinhas.
- Extrato (Leite) de Soja: sob orientação médica,

muitas vezes, é substituto do leite de vaca, principalmente para pessoas com intolerância à lactose (açúcar do leite). Possui proteínas e vitaminas do complexo B.

- Resíduo de Soja (Okara): é o resíduo resultante da extração do “leite” de soja.
- Óleo de Soja: é o óleo natural extraído do grão de soja. Livre de colesterol (como todos os alimentos de origem vegetal) e pleno de gorduras poliinsaturadas.
- Proteína Texturizada de Soja: é conhecida como PTS ou proteína vegetal texturizada (PVT). Contém 70% de proteína. Pode ser encontrada na forma granular, em pedaços ou enlatada. Em geral, quando hidratada, tem semelhança com a carne em textura e aparência. Ao ser preparada absorve água, triplicando o seu volume. A PTS granular pode substituir preparações com carne e ser utilizada em pratos doces.
- Proteína Isolada de Soja: contém no mínimo

90% de proteína. É, em geral, utilizada em alimentos assados para melhorar o teor nutritivo. Normalmente é encontrada na forma de pó.

- Queijo de Soja (Tofu): possui proteínas e vitaminas do complexo B e tem pouca quantidade de sódio. É elaborado a partir do leite de soja, coagulado e prensado.

- Shoyo: é o molho de soja. É produzido pela fermentação dos grãos de soja em mistura com cereais.

- Missô: é uma massa pastosa, obtida pela fermentação da soja e cereais, adicionada de sal. É utilizada em sopas e como tempero.

Receitas Básicas para o preparo da soja

Com o objetivo de conferir à soja um sabor agradável ao nosso paladar, é importante que as receitas a base de soja sigam processos que irão garantir a inativação da enzima lipoxigenase, que é a responsável pelo sabor desagradável da soja, característica ao feijão cru. Confira abaixo o preparo correto do grão.

Extrato (leite) e resíduo de soja

Ingredientes:

- *Ingrediente qualquer*
- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar*
- 6 colheres (sopa) de açúcar refinado*
- 1 colher (chá) de sal*
- 4 ½ litros de água*

Modo de Preparo

- 1º Ferver um litro e meio de água.
- 2º Adicionar os grãos e contar cinco minutos, a partir da nova fervura.
- 3º Escorrer a água de cozimento e lavar os grãos em água corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos.
- 4º Colocar o restante da água para ferver, adicionar os grãos e cozinhar por cinco minutos, retirar do fogo e não descartar a água de cozimento.
- 5º Quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador por aproximadamente três minutos.
- 6º Cozinhar a massa obtida, em panela aberta, por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre. Retirar do fogo.
- 7º Quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem a massa através do pano, com o auxílio das mãos.
- 8º O líquido filtrado é o “leite” (extrato) de soja e a massa restante, é o resíduo de soja.
- 9º Levar o “leite” (extrato) ao fogo, ferver por dois minutos, e adicionar o açúcar e o sal.

Observações

- *Rende aproximadamente 1,5 litros.*
- *Para obter sabores diferentes, basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha, entre outros.*
- *O resíduo pode ser acondicionado em saco plástico e armazenado no freezer para posterior utilização em outras receitas.*

Farinha de soja

Ingredientes:

*1 kg de soja em grãos (escolhidos e sem lavar)
3 litros de água*

Modo de Preparo

1º Ferver a água, adicionar os grãos de soja, já escolhidos e sem lavar, e cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos).

2º Descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos.

3º Escorrer novamente os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco, ou sobre papel toalha, por cerca de 1 hora.

4º Torrar os grãos no forno de forma semelhante ao processo efetuado com o amendoim, ou seja, em fogo baixo, por cerca de 1 hora, mexendo de vez em quando com o auxílio de uma colher de pau. Deixar esfriar.

5º Triturar os grãos torrados no liquidificador, no multiprocessador ou em máquina de moer carne.

6º Peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira de malha fina e guardar em vasilhame seco e tampado. Obs.: Rende aproximadamente 1 kg de farinha.

Farinha de soja torrada (Kinabo)

Ingredientes:

1 kg de soja em grãos (escolhidos)

Modo de Preparo

1º Colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrá-los por 20 minutos em temperatura baixa, em forno pré-aquecido, mexendo para que os grãos torrem de maneira uniforme e não se queimem.

2º O ponto final de torra é alcançado quando as cascas dos grãos soltam-se com facilidade ao esfregarem-se os grãos entre os dedos, de maneira semelhante a torra do amendoim.

3º Deixar esfriar e moer os grãos em liquidificador até a obtenção de uma farinha e armazenar em recipiente fechado. Rende aproximadamente 1 kg de farinha.

Obs.: As cascas não são retiradas dos grãos torrados, para se obter uma farinha integral.

- Para utilizar forno de microondas, colocar ½ kg de grãos em uma forma refratária média e torrá-los na potência alta, mexendo de 2 em 2 minutos, até alcançar o ponto adequado de torra, ou seja, quando as cascas dos grãos soltarem-se com facilidade (cerca de 6 minutos).

Grãos de soja cozido

Ingredientes:

*2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
1 colher (sopa) de óleo de soja
Água potável*

Modo de Preparo

1º Ferver 1 litro de água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhar por 5 minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos).

2º Descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos.

3º Colocar os grãos lavados em um recipiente fundo (refratário ou bacia), adicionar 1 litro de água fria e deixar de molho por 4 horas.

4º Descartar a água do molho e lavar novamente os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para retirar totalmente as cascas.

5º Cozinhar os grãos com uma quantidade suficiente de água (aproximadamente 2 litros), por cerca de ½ hora, em panela aberta, ou por 15 minutos em panela de pressão, adicionando 1 colher (sopa) de óleo de soja.

6º Descartar a água de cozimento e transferir os grãos cozidos para um recipiente próprio (refratário) e resfriá-los em refrigerador. Rende aproximadamente 500g de grãos cozidos.

Observações

Os grãos cozidos podem ser utilizados em diferentes receitas de saladas frias.

Hidratação da PTS (Proteína Texturizada de Soja)

Ingredientes:

1 xícara (chá) de PTS

2 xícaras (chá) de água fervente

Modo de Preparo

1º Colocar a PTS em um recipiente fundo (refratário ou bacia) e cobrir com a água fervente.

2º Aguardar 15 minutos para a PTS absorver a água (hidratar).

3º Escorrer a PTS hidratada em peneira (tipo escorredor de macarrão).

4º Retirar o excesso de água, apertando a PTS contra a malha da peneira com o auxílio de uma colher, ou com o auxílio das mãos.

Observações

- Rende aproximadamente 2 xícaras (chá) de PTS hidratada.
- Utilizar em refogados, molhos e recheios como complemento ou substituto da carne bovina moída, ou da carne de frango ou de peixe desfiados.

Café de soja

Ingredientes:

500 g de grãos de soja

Modo de Preparo

1° Coloque os grãos em água fervente e deixe-os cozinhar por 30 minutos. Certifique-se de que a água não pare de ferver.

2° Jogue fora a água usada e lave bem a soja em água limpa.

3° Seque a soja no sol.

4° Com o auxílio de uma panela, torra a soja seca sem o uso de óleo até ficar castanha escura.

5° Triture os grãos de soja torrados no liquidificador, no multiprocessador ou em máquina de moer carne, até que formem um pó. Peneire.

6° Guarde o pó em um recipiente bem fechado. Use-o como qualquer outro tipo de café.

Fonte: MANDARINO, José Marcos Gontijo; CARRÃO-PANIZZI, Mercedes Concórdia. A Soja na Cozinha. Londrina: Embrapa Soja, 1999.

Receitas Doces

Doce de soja

Ingredientes:

1 lata de leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro;
400 gr. de nata;
1 xícara (chá) de soja torrada e moída;
4 gemas;
4 claras;
10 colheres (sopa) de açúcar;
1 lata de creme de leite.

Modo de Preparo

1º) Bata os 4 primeiros ingredientes na batedeira, espalhe em uma travessa e coloque para gelar.
2º) Bata as 4 claras com o açúcar, junte o creme de leite e mexa com uma colher.
3º) Coloque sobre a primeira camada.
4º) Sirva gelado.



*Talira Serenita Arenhardt,
de Lajeado Tamandaré*

Alecrim/RS

Rapadura de amendoim com soja

Ingredientes:

*1 lata de leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro;
1 colher (sopa) de canela em pó;
1 xícara (chá) de soja torrada e moída;
3 xícaras (chá) de água;
3 xícaras (chá) de açúcar;
500g de amendoim cru.*

Modo de Preparo

1º) Liquidifique o amendoim e reserve;
2º) Lave os grãos de soja, seque com papel toalha e ventile até secar. Após, coloque em uma forma para torrar, forno em torno de 250°C, por aproximadamente 10 minutos ou até dourar. Mexa de vez em quando para não queimar. Quando dourar, tire do forno e deixe esfriar. Após, liquidifique até ficar mais fino.
3º) Misture a soja torrada e moída com o amendoim liquidificado. Reserve.
4º) Misture em uma panela a água, o açúcar e a canela em pó. Coloque em fogo brando e cozinhe até ver o fundo da panela.
5º) Em seguida, acrescente a mistura de soja torrada e moída com o amendoim que estava reservado e o leite condensado, cozinhe até desprender do fundo da panela.
6º) Coloque em uma forma untada com um pouco de óleo, deixe esfriar e corte em pequenos quadradinhos.



Claudete Dill, de Ivagaci.

Bos Vista do Buricá/RS

Mousse de morango e soja

Ingredientes:

*1 lata de leite condensado de soja;
1 caixa de creme de leite;
1 gelatina incolor;
5 colheres (sopa) de água fervendo;
1¹/₂ xícara (chá) de morango;
200 ml de leite de soja;
Folhas de hortelã para decorar.*

Modo de Preparo

1º) Dissolva a gelatina com a água fervendo;
2º) Liquidifique o leite de soja, o creme de leite, o leite condensado, a gelatina derretida e os morangos.
3º) Bata por 5 minutos. Após, despeje em um refratário, cubra com chantili e decore com os morangos e a hortelã.



*Alessandra Chaves dos
Santos*

Bossoroca/RS

Bolo de limão com soja

Ingredientes:

4 ovos;
2 xícaras (chá) de açúcar;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
1 xícara (chá) de amido de milho;
½ xícara (chá) de farinha de soja;
1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
½ xícara (chá) de extrato (leite) de soja;
½ xícara (chá) de suco de limão taiti com água;
1 xícara (chá) de pó de gelatina de limão.

Modo de Preparo

1º) Bata as claras em neve e reserve;
2º) Bata as gemas com o açúcar, acrescente as claras, misture o leite de soja quente, o amido de milho, o suco de limão taiti misturado com a água e o pó de gelatina;
3º) Retire da batedeira, coloque a farinha e o fermento em pó e leve para assar em forma com furo no meio por 30 minutos, a uma temperatura de 180°C.

Cobertura:

1 lata de leite condensado de soja;
1 lata de creme de leite;
½ xícara de suco de limão taiti;
½ xícara de água.

Modo de preparo da cobertura:

1º) Misture todos os ingredientes no liquidificador;
2º) Bata por 3 minutos e cubra o bolo.



*Grupo do Lar Alegria, de
Esquina Campina.*

Campina das missões/RS



Nega maluca de soja

Ingredientes:

2 ovos;
2 xícaras (chá) de farinha de soja;
 $\frac{3}{4}$ xícara de óleo de soja;
1 xícara (chá) de açúcar de confeitiro;
1 xícara (chá) de chocolate em pó;
1 xícara (chá) de água fervida;
1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico.



*Elvira Marlene Grysuk, de
Linha Paranaguá.*

Cândido Codoi/RS

Modo de Preparo

1º) Bata os ovos com o açúcar e acrescente o óleo, o chocolate e, aos poucos, a farinha de soja, a água quente e, por último, o fermento químico em pó (todos os ingredientes devem ser batidos à mão).

2º) Passe manteiga na forma, coloque a massa e leve ao micro-ondas, programado para 3 minutos em 200°C e depois mais 2 minutos na mesma temperatura.

Cobertura:

1 lata de creme de leite
4 colheres (sopa) de chocolate em pó
4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo da cobertura:

1º) Coloque em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo até levantar fervura;

2º) Desligue, espere esfriar e passe em cima do bolo.



Pudim gelado de soja

Ingredientes:

3 ovos;
1 lata de leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro;
1 lata de extrato (leite) de soja;
1 lata de creme de leite;
4 colheres (sopa) de açúcar para caramelizar a forma;
Açúcar de baunilha a gosto.

Modo de Preparo

1º) Caramelize uma forma de pudim com as 4 colheres de açúcar;
2º) Em uma panela coloque as 3 gemas, o leite de soja, leite condensado e leve ao fogo até formar um creme. Deixe esfriar;
3º) Bata as claras em neve, depois acrescente o creme de leite e o açúcar de baunilha e mexa levemente. Reserve;
4º) Junte a mistura das claras com o creme já frio. Despeje na forma caramelizada e leve ao freezer para gelar por 24 horas.



Clube de Mães Círculo da Amizade, de Linha Marreca.

Cerro Largo/RS

Sorvete de soja

Ingredientes:

3 ovos;
1 leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro;
1 creme de leite;
400g de nata;
2 xícaras (chá) de soja torrada;
9 colheres (sopa) rasas de açúcar.

*Agroindústria Sabor da
Colina, da comunidade
João de Castilho*

Dezesseis de Novembro/RS

Modo de Preparo

- 1º) Bata as gemas, a nata e o leite condensado até obter uma massa homogênea e cremosa;
- 2º) Coloque a massa na travessa e polvilhe com a soja torrada moída;
- 3º) Bata as claras em neve e coloque o açúcar;
- 4º) Acrescente ao merengue o creme de leite, que deve estar gelado;
- 5º) Sobreponha o merengue à massa da tigela;
- 6º) Leve ao freezer e sirva congelado



Beijinho de soja

Ingredientes:

*1 xícara (chá) de soja;
3 xícaras (chá) de água;
1 xícara (chá) de açúcar;
1 colher (sopa) de manteiga;
6 colheres (sopa) de coco ralado;
½ xícara (chá) de açúcar (para modelar).*



*Eliziane Machado Oliveira,
de Rincão dos Durks*

Eugênio de Castro/RS

Modo de Preparo

- 1º) Ferva a soja na água por 10 minutos, bata no liquidificador e peneire;
- 2º) Em uma panela, coloque o resíduo da soja com os demais ingredientes, misture muito bem e leve ao fogo;
- 3º) Quando desgrudar do fundo da panela, retire do fogo e deixe esfriar;
- 4º) Modele os docinhos e passe no açúcar.



Bolo de farinha de soja

Ingredientes:

3 ovos;
2 xícaras (chá) de açúcar;
100g de manteiga;
1 colher (café) de essência de baunilha
2½ xícaras (chá) de farinha de trigo;
4 colheres (sopa) de farinha de soja;
1 xícara (chá) de extrato (leite) de soja;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
Açúcar refinado e canela em pó a gosto.

Modo de Preparo

1º) Na batedeira, bata as claras em neve e reserve;
2º) Em outra vasilha, faça um creme com auxílio da batedeira utilizando as gemas, a margarina, o açúcar, a essência de baunilha, a farinha e o leite;
3º) Com auxílio de uma colher, misture ao creme o fermento em pó e, delicadamente, as claras em neve;
4º) Unte um refratário com óleo de soja e polvilhe com farinha de soja;
5º) Despeje a massa no refratário e leve ao forno pré-aquecido em 180°C;
6º) Coloque para assar por 40 minutos;
7º) Assado o bolo, polvilhe com açúcar refinado e canela em pó.



Marli Pico Koscrevick, de
São José Velho.

Garruchos/RS

Pudim gelado de soja

Ingredientes:

4 gemas;
1 lata de creme de leite;
2 latas de extrato (leite) de soja;
2 colheres (sopa) de amido de milho;

Modo de Preparo

1º) Coloque todos os ingredientes em uma panela;
2º) Leve ao fogo mexendo sempre, até formar um creme.

Ingredientes do creme branco:

4 claras;
8 colheres (sopa) de açúcar;
1 lata de creme de leite

Modo de preparo do creme branco:

1º) Bata as claras na batedeira;
2º) Adicione o açúcar;
3º) Bata até dar o ponto e acrescente o creme de leite.

Ingredientes da calda de chocolate:

½ xícara (chá) de achocolatado;
¼ xícara (chá) de água.

Modo de preparo da calda de chocolate:

1º) Coloque todos os ingredientes em uma panela;
2º) Leve ao fogo mexendo sempre, até formar um creme.
Modo de preparo:
1º) Caramelize a forma com a calda de chocolate;
2º) Acrescente o creme amarelo;
3º) Acrescente o creme branco;
4º) Misture levemente os cremes e adicione 100g de butiá;
5º) Leve ao congelador para gelar.



*Maria Helena Volkmer, da
Esquina Santo Antônio/
Entre Comandá.*

Girúá/RS

Torta Pierogi

Ingredientes:

400g de bolacha tipo Maria triturada no liquidificador;
3 colheres (sopa) de farinha de soja;
2 colheres (sopa) de manteiga;
½ lata de leite condensado de soja;
Extrato (leite) de soja de acordo com o modo de preparo.

Modo de Preparo

- 1º) Misture a bolacha, a farinha, o leite condensado e a manteiga;
- 2º) Coloque o leite de soja até que fique uma massa que dê o ponto de forrar uma forma desmontável;
- 3º) Reserve.

Ingredientes do recheio:

½ lata de leite condensado de soja;
½ xícara (chá) de açúcar;
3 colheres (sopa) de nata;
½ kg de requeijão;
1 colher (sopa) de farinha de soja;
1 colher (sopa) de amido de milho;
1 colher (sopa) fermento químico;
1 colher (sopa) de baunilha;
5 gemas e 5 claras

Modo de preparo do recheio:

- 1º) Bata as claras em neve e reserve;
- 2º) Na batedeira bata o leite condensado, o açúcar e a nata.
Vá acrescentando as gemas uma a uma;
- 3º) Coloque o amido de milho, a farinha de soja, a baunilha e bata novamente;
- 4º) Coloque o requeijão e o fermento e mexa;
- 5º) Acrescente por último as claras em neve;
- 6º) Coloque sobre a massa e leve para assar por +/- 45 minutos,
à temperatura de 180 °C.



Marceli Funguelto
Stolarski, do Clube de Mães
Integração/Distrito Porto
Alegre.

Guarani das Missões/RS



Casadinho de soja

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de farinha de soja;
250g de manteiga ou margarina;
1 xícara (chá) de açúcar;
Doce de leite para rechear.

Modo de Preparo

1º) Bata a margarina com o açúcar na batedeira;
2º) Depois misture as farinhas aos poucos e termine de amassar com as mãos, até formar uma massa homogênea;
3º) Acrescente um pouco mais de farinha se a massa grudar nas mãos;
4º) Espiche a massa com um rolo, corte no tamanho desejado, coloque numa forma untada e asse em forno pré- aquecido em temperatura média por aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem bem sequinhas;
5º) Deixe esfriar, passe doce de leite e una uma bolachinha na outra (passe coco ao redor para decorar).



*Elenir Beatriz Budske, de
Lajeado Maria.*

Horizontina/RS



Bolo de cenoura com soja

Ingredientes:

2 ovos;
1/3 xícara (chá) de óleo de soja;
2 a 3 cenouras pequenas em pedaços;
1 xícara (chá) de açúcar;
1 xícara (chá) de farinha de soja;
2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

Modo de Preparo

1º) Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha e o fermento;
2º) Junte a farinha e o fermento e misture bem;
3º) Unte uma forma e asse em forno à 180°C.

Ingredientes da cobertura:

1 caixa de leite condensado de soja;
suco de um limão taiti.

Modo de preparo da cobertura:

1º) Cozinhe o leite condensado de soja e aos poucos acrescente o suco de um limão até o ponto de fio.



Sueli Ravison e Izonete
Zimmermann, da
comunidade São Miguel.

Independência/RS

Torta de soja com pêssego

Ingredientes:

8 ovos;
2 xícaras (chá) de açúcar;
1 ¼ de xícara (chá) de farinha de soja;
¾ de xícara (chá) de farinha de trigo;
4 colheres (sopa) de extrato (leite) em pó de soja;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

Modo de Preparo

1º) Bata os ovos inteiros com açúcar até formar um creme fofo;
2º) Junte o leite em pó de soja dissolvido em meio copo de água e as farinhas, bata até misturar;
3º) Misture levemente o fermento em pó químico;
4º) Asse em forno pré-aquecido a 180°C.

Ingredientes do recheio de creme:

6 colheres (sopa) de extrato (leite) em pó de soja;
2 colheres (sopa) de amido de milho;
1 xícara (chá) de açúcar;
3 colheres (sopa) de cacau 50%;
3 gemas;
750 ml de água.

Modo de preparo do recheio de creme:

1º) Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2º) Cozinhe mexendo sempre até formar um creme.

Ingredientes do recheio de pêssego:

Conteúdo de uma compota caseira de pêssego.



*Ida Maria Kemper
Mallmann, da comunidade
Santo Antônio.*

Nova Candelária/RS

Continuidade da receita anterior

Modo de preparo do recheio de pêssego:

1º) Coe os pêssegos e reserve o caldo para regar o bolo;

2º) Pique os pêssegos em cubinhos pequenos.

Ingredientes do merengue para a cobertura:

1 ½ xícara (chá) de açúcar;

½ xícara (chá) de água;

1 xícara (chá) de claras.

Modo de preparo do merengue para a cobertura:

1º) Ferva o açúcar e a água até ponto de fio;

2º) Bata as claras em neve e acrescente a calda;

3º) Continue batendo até formar o merengue.

Modo de montar o bolo:

1º) Corte o bolo em discos;

2º) Regue com a calda do pêssego;

3º) Cubra com o recheio e sobre este, coloque os pedaços de pêssego;

4º) Repita as camadas até o final;

5º) Deixe esfriar e decore o bolo com o merengue e pedaços de pêssego.

Bolo com recheio de goiabada

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
2 xícaras (chá) de açúcar;
1 xícara (chá) de farinha de soja;
1 xícara (chá) de extrato (leite) de soja;
1 xícara (chá) de coco ralado (opcional);
2 colheres (sopa) de manteiga;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
1 lata de leite condensado de soja;
4 ovos;
500g de goiabada em barra.

Modo de Preparo

1º) Na batedeira, bata as claras em neve e reserve;
2º) Bata as gemas, o açúcar e a manteiga com um pouco do leite até formar um creme;
3º) Desligue a batedeira e junte o restante do leite;
4º) Em uma bacia, peneire as farinhas de trigo e de soja e o fermento em pó químico;
5º) Despeje aos poucos o creme sobre os ingredientes secos e misture à mão, acrescentando por último as claras em neve;
6º) Coloque a massa em uma assadeira média, untada e enfarinhada, cobrindo-a com tiras finas de goiabada e, sobre elas, coloque o leite condensado;
7º) Leve para assar por 30 minutos em forno médio pré-aquecido.



Edela Kühn, de Lajeado Terêncio.

Novo Machado/RS

Bolo de laranja com soja

Ingredientes:

2 laranjas pequenas, descascadas e picadas;
4 ovos;
1 xícara (chá) de óleo de soja;
½ xícara (chá) de extrato (leite) de soja;
2 xícaras (chá) de açúcar;
1 xícara (chá) de farinha de soja integral;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;

Modo de Preparo

1º) Liquidifique as laranjas, os ovos, o óleo de soja, o leite de soja e o açúcar;
2º) Passe a massa para uma tigela. Acrescente a farinha de trigo, a farinha de soja e mexa até a massa ficar lisa;
3º) Acrescente o fermento e mexa delicadamente;
4º) Coloque em uma assadeira untada e polvilhada;
5º) Leve para assar à 180°C durante 40 minutos.

Ingredientes da cobertura:

1 caixa de leite condensado;
Suco de 1 limão;
½ xícara (chá) de proteína de soja torrada.

Modo de preparo da cobertura:

1º) Liquidifique o leite condensado com o suco de limão;
2º) Despeje sobre o bolo;
3º) Decore com a proteína de soja.



Julia Thume Perini, de Linha Nova Norte.

Porto Lucena/RS

Bolacha casadinha de soja

*Elaine Jacoboski, de
Reservado do Mauá.*

Porto Mauá/RS

Ingredientes:

*1 xícara (chá) de leite;
1 xícara (chá) de nata;
2 xícaras (chá) de açúcar;
1 colher (chá) de sal amoníaco;
1 colher (chá) de fermento químico;
2 xícaras (chá) de farinha de soja;
Farinha de trigo até o ponto.*

Modo de Preparo

1º) Misture todos os ingredientes e deixe em ponto de espichar com rolo (deixe a massa na geladeira por 2h);
2º) Espiche e corte em formato redondo;
3º) Asse as bolachas;
4º) Monte as bolachas ainda morninhas.
Ingredientes do recheio (doce de leite caseiro):
1 litro de leite
1 ½ xícara (chá) de açúcar
1 pitada de sal
1 pitada de baunilha
¼ colher (chá) de bicarbonato de sódio ou proteína granulada de soja;

Continuidade da receita anterior***Modo de preparo do recheio:***

1º) Junte todos os ingredientes, (exceto o bicarbonato) em uma panela alta;
2º) Cozinhe em fogo médio, mexendo para que o açúcar dissolva, até que comece a formar uma espuma leve por cima do leite. Então abaixe o fogo para o mínimo e adicione o bicarbonato de sódio. Mexa até que o leite pare de subir.

Obs: se for no fogão à lenha, deixe perto da borda onde a chapa não esteja tão quente.

3º) Continue cozinhando em fogo baixo, mexendo para não grudar. Quando ele já estiver quase na consistência final, cozinhe mexendo bastante para que ele reduza mais rapidamente e fique cremoso.

4º) Quando o leite estiver reduzido para quase $\frac{1}{4}$, ou estiver na cor de doce de leite, retire da panela e reserve em um pote fechado até esfriar.

Ingredientes da cobertura:

1 xícara (chá) de água

2 xícaras (chá) de açúcar

Ferver e deixar em ponto de fio.

Modo de preparo da bolacha casadinha:

1º) Montar com as seguintes camadas: bolacha, doce de leite caseiro, proteína de soja granulada e outra bolacha;

2º) Junte as partes, passe a cobertura e faça o acabamento com farelo de soja

Bolo nutritivo de soja, banana, mel e açúcar mascavo

Ingredientes:

4 bananas maduras;
3 ovos;
½ xícara (chá) de mel;
1 colher (chá) de canela em pó;
1 xícara de açúcar mascavo;
1 xícara de fibra de soja;
½ xícara de okara (resíduo de soja);
½ xícara de aveia laminada flocos médios;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
Opcional: maçã em cubinhos, uvas passas, cascas de laranja cortadas em tirinhas finas.

Modo de Preparo

1º) Amasse bem as bananas;
2º) Bata os ovos e acrescente o açúcar mascavo, o mel e a canela;
3º) Adicione a fibra, o resíduo e a aveia e os ingredientes opcionais de sua preferência e misture bem;
4º) Acrescente o fermento e mexa suavemente;
5º) Leve a massa à uma assadeira com furo central untada e enfarinhada previamente;
6º) Asse em forno pré-aquecido à 150°C, até quando, no teste do palito, o mesmo sair limpo (em torno de 45 min).



Rosméri Thomas - Grupo de Mulheres Olhos no Horizonte/Linha São José.

Porto Vera Cruz/RS

Palha italiana

Ingredientes:

1 xícara (chá) de soja em grão;
1 lata de leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro;
4 colheres (sopa) de chocolate em pó;
1 colher (sopa) de manteiga;
200g de bolacha ao leite.

Modo de Preparo

1º) Cozinhe a soja em 3 xícaras de água e deixe ferver por 10 minutos;
2º) Tire a pele dos grão de soja e passe no liquidificador;
3º) Em uma panela leve ao fogo o preparo da soja, o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga. Deixe ferver até desgrudar do fundo da panela;
4º) Retire do fogo e acrescente as bolachas trituradas;
5º) Coloque essa mistura em uma travessa untada.

Ingredientes da cobertura:

300g de chocolate cobertura.

Modo de preparo da cobertura:

1º) Derreta o chocolate em banho-maria e coloque sobre a mistura;
2º) Depois de seco corte em cubinhos.



Grupo de Senhoras e Jovens Unidas Venceremos, de Ponte Pindaí.

Porto Xavier/RS

Pé de moleque de proteína de soja

Ingredientes:

1 xícara (chá) de proteína de soja;
½ xícara (chá) de amendoim torrado;
1 xícara (chá) de açúcar;
½ xícara (chá) de leite;
1 colher (sopa) de achocolatado.

Modo de Preparo

1º) Torre o amendoim e limpe;
2º) Bata no liquidificador;
3º) Coloque o açúcar com o leite e o achocolatado no fogo médio até dar o ponto de fio;
4º) Misture o amendoim e a proteína de soja;
5º) Tire do fogo e mexa até formar os moleques.



*Neiva Turquetti Scheeren,
de Poço Preto.*

Roque Gonzales/RS

Bolo de soja com cenoura

Ingredientes:

4 ovos;
4 cenouras médias;
1/2 xícara (chá) de óleo de soja;
1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar;
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;
1/2 xícara (chá) de farinha de soja;
1 colher (chá) de fermento em pó.

Modo de Preparo

1º) Com exceção do fermento e da farinha, liquidifique todos os ingredientes;
2º) Passe essa massa para uma bacia, junte a farinha, o fermento e misture bem;
3º) Unte uma forma, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido à 180 °C, por 30 minutos.

Ingredientes da cobertura:

1/2 caixa de leite condensado de soja;
1/2 xícara (chá) de chocolate em pó;
1 colher (chá) de manteiga.

Modo de preparo da cobertura:

1º) Junte todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, deixando cozinhar até desprender do fundo da panela;
2º) Despeje em cima do bolo ainda quente e enfeite como desejar.



Clube de Mães de Santo
Antônio Baixo.

Salvador das Missões/RS

Bolo de frutas com proteína de soja

Ingredientes:

3 bananas maduras;
1 maçã com casca;
1 xícara (chá) de resíduo de soja;
1 xícara (chá) de extrato de soja;
1 xícara (chá) de farinha de soja;
2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos;
½ xícara (chá) de óleo de soja;
3 ovos;
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo;
2 colheres (sopa) de fermento químico em pó;
1 colher (chá) de canela em pó;
2 xícaras (chá) de coco fresco ralado;
2 xícaras (chá) de nozes levemente tostadas e picadas.

Modo de Preparo

1º) Bata no processador os 3 ovos, 1 xícara de açúcar, a ½ xícara de óleo, as bananas, a maçã, o resíduo da soja e o extrato da soja;
2º) Coloque em uma bacia os ingredientes processados e incorpore delicadamente a aveia em flocos, a farinha de soja, 1 xícara de coco fresco em lascas e 1 xícara de nozes picadas e o fermento em pó;
3º) Leve assar em uma forma média untada por 30 minutos a 250 C°;
Modo de preparo da cobertura:
1º) Em uma panela, acrescente 1 xícara de nozes e 1 xícara de coco fresco ralado com 1 xícara de açúcar mascavo;
2º) Derreta o açúcar e mexa até ficar dourado;
3º) Tire do fogo e mexa até esfriar e disponha sobre o bolo já assado.



*Clube de Mães de Lajeado
Pessegueiro.*

Santa Rosa/RS

Ambrosia de soja

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de açúcar;
1 litro de extrato (leite) de soja;
4 colheres (sopa) de suco de limão;
4 canelas em pau;
6 cravos da índia;
6 ovos batidos.

Modo de Preparo

1º) Em uma panela, queime $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar;
2º) Acrescente o restante do açúcar, o leite, o suco de limão, a canela e o cravo e deixe ferver.
3º) Acrescente os ovos batidos e misture levemente.



*Cleusa A. Voltz - Clube de
Mães Orquídea Branca, da
Atafona.*

Santo Ângelo/RS

Bolo de banana com soja

Ingredientes:

3 ovos;
2 xícaras (chá) de açúcar;
1 xícara (chá) de extrato (leite) de soja;
½ xícara (chá) de óleo de soja;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

Modo de Preparo

1º) Liquidifique os ovos e o açúcar;
2º) Acrescente o leite de soja e o óleo de soja;
3º) Acrescente aos poucos a farinha de trigo e o fermento em pó;
4º) Liquidifique até ficar uma massa homogênea. Logo após, adicione a mistura sobre as bananas na forma;
5º) Leve ao forno para assar a uma temperatura de 180 °C por 40 min.

Ingredientes da calda:

1 ½ xícara (chá) de açúcar;
1 ½ xícara (chá) de água;
7 bananas.

Modo de preparo:

1º) Adicione a água e o açúcar em uma panela e ferva até formar uma calda;
2º) Descasque as bananas e corte em fatias e coloque na forma;
3º) Despeje a calda na forma sobre as bananas cortadas.



*Ilma da Silva Souza, de
Rincão dos Mirandas..*

**Santo Antônio das
Missões/RS**

Rocambole de soja

Ingredientes:

6 ovos;
5 colheres (sopa) de farinha de soja;
5 colheres (sopa) de açúcar;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

Modo de Preparo

1º) Bata as claras dos ovos em neve e adicione as gemas até formar um merengão;
2º) Continue batendo e adicione aos poucos o açúcar e a farinha de soja;
3º) Acrescente o fermento e mexa delicadamente;
4º) Coloque em uma assadeira untada e polvilhada;
5º) Leve a assar em forno pré-aquecido à 180 °C por 15 minutos.

Ingredientes do recheio:

200 ml de água;
4 colheres (sopa) de açúcar;
3 colheres (sopa) de extrato (leite) de soja;
1 colher (chá) de manteiga;
100g de coco ralado.

Modo de preparo do recheio:

1º) Misture bem a água e o leite de soja;
2º) Adicione a manteiga e o açúcar;
3º) Leve ao fogo até engrossar ao ponto de brigadeiro;
4º) Adicione o coco ralado e misture
5º) Espalhe o recheio sobre o bolo e enrole;
6º) Faça uma mistura com açúcar, canela em pó, leite de soja em pó e espalhe sobre o bolo.



Maria de Fátima Wilkom,
de Linha Rolador Baixo.

Santo Cristo/RS

Nega maluca com farelo de soja

Ingredientes:

5 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar;
1 xícara (chá) de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de farelo de soja;
2/3 xícara (chá) de óleo de soja;
1 xícara (chá) de água morna.

Modo de Preparo

1º) Bata as claras em neve e reserve.
2º) Bata as gemas com o açúcar e o óleo de soja;
3º) Logo após, acrescente a farinha de trigo e o farelo de soja;
4º) Por último, acrescente o fermento;
5º) Asse em assadeira média por 40 min.

Ingredientes da cobertura:

1 caixa de leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro;
½ caixa de creme de leite;
Chocolate em pó.

Modo de preparo da cobertura:

1º) Cozinhe o leite condensado com o chocolate em pó, até o ponto de desprender da panela;
2º) Deixe esfriar e logo após incorpore o creme de leite;
3º) Passe uma camada em cima do bolo;
4º) Salpique com proteína de soja.



*Ely Steffen e Maria Steffen,
de Santo Antônio do
Inhacorá.*

São José do Inhacorá/RS

Pudim de extrato (leite) de Soja

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de extrato (leite) de soja;

5 ovos;

1/2 xícara (chá) de açúcar cristal;

1 xícara (chá) leite condensado.

Modo de Preparo

1º) Bata todos os ingredientes no liquidificador;

2º) Caramelize uma forma com açúcar;

3º) Despeje o conteúdo do liquidificador na forma caramelizada;

4º) Cozinhe em banho-maria, por aproximadamente 45 min;

5º) Deixe esfriar e desenforme em um prato redondo.



*Regina Budel, de Rincão
São Pedro.*

São Luiz Gonzaga/RS

Bolo de cenoura com soja

Ingredientes:

1 cenoura picada;
3 colheres (sopa) de sementes de linhaça;
9 colheres (sopa) de água em temperatura ambiente;
½ xícara (chá) de óleo;
2 colheres (sopa) de extrato de soja;
2 xícaras (chá) farinha de trigo;
½ xícara (chá) de água temperatura ambiente;
1 xícara (chá) de açúcar;
1 colher (sopa) de vinagre branco;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

Modo de Preparo

1º) Liquidifique a linhaça até ficar bem triturada e coloque em uma vasilha;
2º) Acrescente 9 colheres (sopa) de água;
3º) Misture e deixe descansar por 15 minutos;
4º) Após este tempo, liquidifique com esta mistura de linhaça a cenoura picada, água, extrato de soja e o óleo. Liquidifique até ficar homogêneo.
5º) Despeje a mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo, o açúcar e o vinagre. Misture bem, acrescente o fermento e mexa delicadamente;
6º) Pré-aqueça o forno à 230 °C;
7º) Unte uma assadeira com óleo e farinha, coloque a massa;
8º) Asse por cerca de 30 minutos ou até estar completamente assado. Para ver se está no ponto, fure com um palito ou um garfo, se não tiver massa grudada, o bolo estará pronto.

Ingrediente da cobertura:

Uma barra de chocolate meio amargo.

Modo de preparo:

Derreta o chocolate em banho-maria e cubra o bolo.



Clube de Mães Estrela da Manhã, de Linha Dona Helena Sul.

São Paulo das Missões/RS

Bolo Dama da Noite

*Grupo Encanto Rainha, de
Linha Bonita.*

São Pedro do Butiá/RS

Ingredientes:

*1 colher (sopa) de fermento químico;
150g de manteiga;
5 ovos;
2 xícaras (chá) de leite de vaca;
3 xícaras (chá) açúcar;
1 xícara (chá) de cacau em pó;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
2 xícaras (chá) de proteína de soja.*

Modo de Preparo

1º) Bata no liquidificador a proteína de soja até ficar bem fina;
2º) Reserve;
3º) Bata as claras em neve e reserve;
4º) Na batedeira, faça um creme homogêneo batendo o açúcar, a manteiga e as gemas;
5º) Acrescente a soja, o leite e o cacau;
6º) Bata na velocidade baixa até umedecer toda a soja;
7º) Acrescente a farinha de trigo e bata um pouco mais;
8º) Acrescente o fermento, as claras batidas em neve e misture delicadamente à mão;
9º) Leve ao forno pré-aquecido em forma untada por aproximadamente 40 a 45 minutos.

Continuidade da receita anterior

Ingredientes da cobertura:

2 colheres (sopa) de leite;
3 colheres (sopa) de creme de leite;
1 colher (sopa) de manteiga;
100g de cacau em pó;
1 caixinha de leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro.

Modo de preparo da cobertura:

1º) Misture os ingredientes menos o creme de leite, e leve ao micro-ondas até tomar consistência de brigadeiro;
2º) Acrescente o creme de leite, misture bem e coloque por cima do bolo ainda quente.



Bolacha de manteiga com soja

Ingredientes:

250 gramas de manteiga;
250 gramas de açúcar;
3 ovos;
1 e ½ xícaras (chá) de farinha de soja;
1/2 xícara (chá) de amido de milho;
2 colheres (sopa) de baunilha;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
1 pitada de canela em pó;
Farinha de trigo até o ponto.

Modo de Preparo

1º) Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo para derretê-la;
2º) Despeje a manteiga derretida em uma bacia e acrescente o açúcar, os ovos, a farinha de soja, o amido de milho, a baunilha, a canela e o fermento químico;
3º) Misture tudo e aos poucos acrescente a farinha de trigo até o ponto de massa mole;
4º) Passe a massa na máquina de moer carne com o modelador de bolachas no formato que você desejar;
5º) Coloque em uma assadeira untada;
6º) Leve para assar a 300°C durante 10 minutos;
7º) Após retirar do forno, a bolacha pode ser consumida na hora ou armazenada em um recipiente bem fechado.



Noemi da Veiga, de Rincão
Melgarejo

Senador Salgado Filho/RS

Torta Miss Leidi

Ingredientes:

6 ovos;
1 xícara (chá) de açúcar;
1 xícara (chá) de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de farinha de soja;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
4 colheres (sopa) de chocolate em pó;
½ xícara (chá) de extrato (leite) de soja.

Modo de Preparo

1º) Bata as claras em neve, adicione o açúcar e continue batendo;
2º) Coloque as gemas e por último o leite de soja, e bata até tomar consistência;
3º) Desligue a batedeira e misture as farinhas peneiradas com o chocolate em pó e, por último, adicione o fermento químico em pó;
4º) Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 25 minutos.

Ingredientes do creme condensado de soja:

1 caixa de leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro;
200 ml de creme de leite de soja;
½ xícara (chá) de extrato (leite) de soja.

Modo de preparo do creme condensado de soja:

1º) Em uma panela, cozinhe o leite condensado de soja e o leite de soja até adquirir consistência e deixe esfriar;
2º) Bata na batedeira com o creme de leite de soja.



*Clube de Mães Nossa
Senhora do Carmo, de
Linha Barreira.*

Sete de Setembro/RS

Continuidade da receita anterior

Ingredientes do merengão

3 claras;
12 colheres (sopa) de açúcar.

Modo de preparo do merengão:

1º) Misture as claras com o açúcar e aqueça em banho-maria até dissolver totalmente o açúcar;
2º) Bata, até ficar bem firme, por aproximadamente 25 minutos;
3º) Coloque em uma assadeira retangular e asse em temperatura baixa.

Ingredientes do recheio de abacaxi:

1 abacaxi fresco;
½ xícara de açúcar.

Modo de preparo do recheio de abacaxi:

1º) Descasque e pique bem miúdo o abacaxi;
2º) Adicione o açúcar e deixe macerar.

Ingredientes do creme de coco:

1 lata de leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro;
1 lata de extrato (leite) de soja;
100g de coco ralado.

Modo de preparo do creme de coco:

1º) Em uma panela leve para ferver o leite condensado com o leite de soja, mexa sempre até desprender do fundo da panela;
2º) Retire do fogo e acrescente o coco ralado e deixe esfriar.

Ingredientes do chantilly:

500g de nata caseira pasteurizada;
1 lata de leite condensado de soja.

Modo de preparo do chantilly:

1º) Coloque a nata na batedeira, acrescente o leite de soja e bata até tomar consistência mais firme.



Cuca de Farofa

Ingredientes:

1 ½ xícara (chá) de açúcar;
1 ovo;
3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico;
100g de manteiga;
1 colher (sobremesa) de canela em pó.

Modo de Preparo

1º) Em uma bacia, misture todos os ingredientes;
2º) Mexa até formar uma farofa
3º) Reserve.

Ingredientes do recheio:

1 caixa de leite condensado ou a mesma medida de doce de leite caseiro;
1 caixa de leite de soja (use a mesma medida do leite condensado);
1 colher (sopa) de amido de milho;
1 colher (sopa) de manteiga;
2 gemas;
Baunilha;
1 caixa de creme de leite.

Modo de preparo do recheio:

1º) Misture em uma panela o leite, o leite condensado, o amido de milho, a manteiga, as gemas e a baunilha;
2º) Misture bem;
3º) Leve ao fogo até formar um creme. Desligue;
4º) Deixe esfriar;
5º) Junte o creme de leite e misture. Reserve.



*Clube de Mães Nossa
Senhora do Carmo, de
Linha Barreira.*

Três de Maio/RS

Modo de preparo da cuca:

1º) Unte uma travessa;
2º) Coloque metade da farofa. Aperte bem;
3º) Coloque o recheio;
4º) Cubra com o restante da farofa;
5º) Leve assar a 180 °C durante 30 minutos ou até dourar.

Calça virda com leite de soja

Ingredientes:

6 ovos;
1 xícara (chá) de açúcar;
1 xícara (chá) de leite de soja;
2 colher (sopa) de óleo;
1 colher (sopa) de nata ou manteiga;
1 pitada de sal;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
Farinha até dar ponto;



Ilse Jek, de Lajeado Urú

Tucunduva/RS

Modo de Preparo

1º) Bata os ovos e o açúcar;
2º) Adicione leite de soja, óleo, nata e sal;
3º) Acrescente o fermento e a farinha até dar ponto de massa firme;
4º) Quando a massa tiver no ponto, estique com um rolo e corte os bolinhos retangulares, e faça um corte no meio e passe uma ponta pelo lado de dentro;
5º) Com o óleo bem quente frite os bolinhos em fogo baixo.

Ingredientes da cobertura:

½ xícara (chá) de água;
2 xícaras (chá) de açúcar;
1 colher (sopa) de coco ralado.

Modo de preparo da cobertura:

1º) Junte todos os ingredientes em uma panela;
2º) Cozinhe até o ponto, jogue nos bolinhos e mexa até secar.

Cuca de Soja

*Nívia Dalcin e Veni Nether,
de Esquina Progresso.*

Tuparendi/RS

Ingredientes:

2 ovos;
½ xícara (chá) de açúcar;
2 colheres (sopa) de manteiga;
1 xícara (chá) de leite;
½ colher (chá) de sal;
Temperos: baunilha, canela, noz moscada e raspas de casca de laranja;
4 ou 5 xícaras de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de farinha de soja;
1½ colher (sopa) de fermento biológico (seco);

Ingredientes do recheio:

2½ xícaras (chá) de soja torrado e moído;
2 xícaras (chá) de açúcar;
Canela moída a gosto;
7 ou 8 colheres (sopa) de nata ou leite condensado.

Modo de Preparo

1º) Coloque os ingredientes em um recipiente e misture tudo. Esse recheio é só misturar os ingredientes, não é necessário levar ao fogo.

Ingredientes da farofa:

½ xícara (chá) de manteiga derretida;
1 xícara (chá) de farinha de trigo;
½ xícara (chá) de farinha de soja;
1 xícara (chá) de açúcar;
1 colher (sopa) de baunilha;
Temperos (citados acima).

Continuidade da receita anterior***Modo de preparo da farofa:***

1º) Em um recipiente, despeje todos os ingredientes e misture.

Modo de preparo da cuca:

1º) Coloque na bacia os ovos, leite, açúcar, temperos, sal, manteiga, fermento e ½ xícara de farinha;

2º) Mexa e deixe descansar por 5 a 10 min. Em seguida, acrescente o restante da farinha aos poucos, até a massa ficar lisa e consistente;

3º) Deixe crescer até que dobre de volume;

4º) Divida a massa em duas partes, e abra-a com um rolo;

5º) Coloque o recheio e enrole como rocambole, e certifique-se de que as pontas estejam bem fechadas, coloque na forma e deixe crescer;

6º) Pincele com uma gema e coloque a farofa, leve ao forno pré-aquecido a 200 °C e asse por 40 minutos.



Biscoitinhos de soja

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de açúcar cristal;
5 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente;
3 ovos;
4 xícaras (chá) de polvilho doce;
1 xícara (chá) de farinha de milho;
1 xícara (chá) de farinha de soja;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

Modo de Preparo

1º) Misture o açúcar com a manteiga e os ovos e bata por um minuto;
2º) À parte, misture os ingredientes secos e, após, acrescente a mistura anterior amassando até obter uma massa homogênea;
3º) Molde os biscoitos e coloque em forma untada com manteiga e asse em forno pré-aquecido à 200 °C até corar.



*Clara Schinwelski, do
Grupo de Mulheres Entre
Amigas da Linha Natal
Centro.*

Ubiretama/RS

Cuca italiana de soja

Ingredientes:

1 ovo;
150g de açúcar;
200g de farinha de trigo;
200g de farinha de soja;
2 colheres (sopa) de manteiga;
2 colheres (sopa) de óleo de soja;
1 pitada de sal;
250 ml de extrato (leite) de soja;
1 colher (sopa) de fermento para pão.

Modo de Preparo

1º) Bata os ovos com o fermento, açúcar, óleo de soja, pitada de sal, manteiga e o leite de soja;
2º) Após, acrescente a farinha de trigo e soja, bata tudo junto;
3º) Deixe a massa descansar cerca de 1 hora (até dobrar de tamanho);
4º) Monte a cuca com a massa mole na forma;
5º) Asse por 35 minutos em forno a 180 °C.

Ingredientes do recheio:

500 gramas de ricota;
150 gramas de açúcar;
Noz moscada a gosto.

Modo de preparo do recheio:

1º) Coloque os ingredientes em uma bacia e misture bem.

Ingredientes da cobertura:

200 gramas de açúcar;
150 gramas de farelo de soja;
150 ml de óleo de soja.

Modo de preparo da cobertura:

Coloque os ingredientes em um recipiente e misture bem até formar a farofa



Loraci Marivane Copetti e
Neli Zago, de Ressaca do
Urubucarú.

Vitória das Missões/RS

Receitas Salgadas

Bife de soja

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de proteína de soja;
½ cebola;
2 ovos;
2 dentes de alho;
½ pimentão;
1 tomate;
2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
Tempero verde e sal a gosto;
Óleo de soja para fritar.

Modo de Preparo

1º Bata no liquidificador a proteína hidratada e os demais ingredientes (menos a farinha);
2º Despeje em um recipiente o creme batido;
3º Acrescente a farinha aos poucos e misture;
4º Frite com pouco óleo ou frigideira antiaderente.



Lori Friske, de Linha Patos

Alecrim/RS

Bolo salgado com soja

Ingredientes:

3 ovos
½ xícara (chá) de óleo de soja;
2 colheres (sopa) de nata;
1 xícara (chá) de leite;
1 colher (chá) de sal;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
1 xícara (chá) de farinha de soja;
½ xícara (chá) de farinha de trigo;
½ xícara (chá) de amido de milho;
½ xícara (chá) de fibra de soja;
1 colher (sopa) de açúcar.

Modo de Preparo

1º) Bata os ovos inteiros, o sal e o açúcar na batedeira, reserve.
2º) Em uma bacia, peneire os seguintes ingredientes: a farinha, o amido de milho, a fibra de soja e a farinha de soja e, em seguida, acrescente aos ovos batidos;
3º) Aos poucos, adicione a essa mistura o fermento em pó químico, a nata e o óleo.
4º) Coloque a massa em forma untada com óleo ou gordura animal e por cima acrescente o recheio;
5º) Asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 40 min.

Modo de preparo do recheio:

½ cebola média picada;
½ tomate picado e tirado as sementes;
1 colher (sopa) de milho e ervilha;
80g de calabresa picada;
Orégano a gosto.

No recheio pode ser utilizado outros ingredientes, como brócolis, cenoura, couve, carne de frango, etc.

Modo de preparo do recheio:

Misture tudo e acrescente em cima da massa.



*Nair Maria Weber Mayrer
e Soeli Barth, de Linha
Caçador e Bom Princípio.*

Boa Vista do Buricá/RS

Panqueca de soja

Ingredientes:

½ xícara (chá) de farinha de soja;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1½ xícaras (chá) de extrato (leite) de soja;
2 colheres (sopa) de óleo de soja;
1 colher (chá) de sal;
3 ovos



*Lisbela de Fátima Costa
de Souza, de Rincão Santa
Maria.*

Bossoroca/RS

Modo de Preparo

- 1º) Liquidifique todos os ingredientes, até que a massa fique homogênea;
- 2º) Unte a frigideira e esquente a mesma;
- 3º) Coloque a massa de panqueca, o suficiente para cobrir o fundo da frigideira;
- 4º) Doure os dois lados;
- 5º) Recheie a gosto com carne moída e proteína de soja texturizada.

Panqueca com derivado de soja

Ingredientes:

3 ovos;
3 ½ xícaras de leite de soja;
3 colheres (sopa) de açúcar;
½ xícara (chá) de proteína de soja;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
Sal a gosto.

Modo de Preparo

1º) Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2º) Faça as panquecas usando de preferência uma frigideira untada com manteiga.

Recheio:

300g de carne de frango;
½ xícara (chá) de proteína de soja texturizada;
Cebola, alho, podendo usar também cenouras, espinafre e outras hortaliças picadas.

Modo de preparo do recheio:

1º) Hidrate a proteína de soja;
2º) Pique em pedaços bem pequenos a carne de frango;
3º) Frite a carne, acrescente a cebola, o alho, a proteína de soja e, após, coloque as hortaliças picadas e pré-cozidas, os temperos verdes e recheie.



*Ernani Both, de Linha
Níquel Norte.*

Campina das Missões/RS

Continuidade da receita anterior***Ingredientes da cobertura (molho branco):***

2 xícaras (chá) de extrato (leite) de soja;
1 xícara (chá) de creme de leite de soja;
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina;
Temperos verdes;
1 pitada de sal.

Modo de preparo da cobertura:

- 1º) Junte um pouco de manteiga e o leite de soja e leve ao fogo;
- 2º) Quando levantar fervura, coloque uma pitada de sal e temperos a gosto;
- 3º) Por último, acrescente o creme de leite de soja e deixe levantar fervura;
- 4º) Coloque o molho em cima das panquecas (já recheadas) e leve ao forno para gratinar.



Pizza de soja

Ingredientes:

*1 xícara (chá) de extrato (leite) de soja;
1 ovo;
1 colher (chá) de sal;
1 colher (chá) de açúcar;
1 colher (sopa) de manteiga;
1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
1 colher (chá) fermento em pó químico.*

Modo de Preparo

1º) Bata no liquidificador o leite, ovo, sal, açúcar, manteiga, farinha e, por último, o fermento, até que esteja incorporado;
2º) Despeje a massa em uma assadeira de pizza untada com manteiga, e leve para assar por 15 a 20 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.
3º) Retire do forno e coloque o molho de tomate e o recheio que estava reservado. Acrescente o queijo ralado e decore levando novamente ao forno por mais ou menos 10 minutos para assar na mesma temperatura.

Ingredientes do recheio:

2 xícaras (chá) de proteína de soja;
1 cebola grande;
1 tomate;
Alho;
Sal;
Caldo de carne a gosto;
Molho de tomate;
Queijo ralado.

Modo de preparo do recheio:

1º) Reidrate a proteína de soja e escorra;
2º) Refogue a cebola, o tomate, a proteína de soja e os demais ingredientes e reserve.

*Sidônia Nawroski
Schinvelski, de Linha
Paranaguá.*

Cândido Godói/RS



Bolo salgado de soja

Ingredientes:

300 g de carne de gado moída;
150 g de proteína de soja texturizada;
5 ovos;
1 cebola pequena;
2 dentes de alho;
2 tomates maduros;
1/2 pimentão médio;
Salsa e cebolinha verde picadas;
½ xícara (chá) de óleo de soja;
Sal a gosto;
2 caldos de galinha;
1 xícara (chá) de amido de milho;
5 xícaras (chá) de farinha de trigo;
3 colheres (sopa) de fermento químico;
Orégano a gosto;
1 xícara de água.

Modo de Preparo

- 1º) Coloque a proteína de soja em uma travessa com água fervente por 20 minutos para hidratar. Depois desse tempo, lavar bem em uma peneira e reservar;
- 2º) Frite a carne de gado com um pouco de óleo e acrescente tomate, cebola, alho e pimentão picados;
- 3º) Desmanche os caldos de galinha em uma xícara de água e reserve;
- 4º) Em uma bacia, coloque o guisado de carne já pronto e acrescente a proteína de soja lavada e a água com o caldo;
- 5º) Acrescente os 5 ovos, ½ xícara de óleo de soja, sal a gosto, 5 xícaras de farinha de trigo, 3 colheres de sopa de fermento químico e uma xícara de amido de milho;
- 6º) Misture tudo muito bem, prove o sal. Coloque em uma forma untada e polvilhe com orégano;
- 7º) Leve a assar em forno pré-aquecido a 150°C, por 25 minutos aproximadamente.



Clube de Mães Círculo da Amizade, de Linha Marreca.

Cerro Largo/RS

Empadão de soja

*Ereni da S. Crecenzio, de
João de Castilho.*

Dezesseis de Novembro/RS

Ingredientes:

*2 gemas;
150 gramas de manteiga;
1 colher (chá) de sal;
1 colher (sopa) de açúcar;
1 colher (chá) de fermento em pó químico;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo.*

Ingredientes do recheio:

*1 kg de carne moída ou frango;
1 kg de legumes refogados;
¾ de xícara (chá) de soja torrada e moída;
1 caixa de creme de leite e 1 ovo.*

Modo de Preparo

- 1º) Misture todos os ingredientes, sove bem até compor uma massa firme;
- 2º) Reserve uma quantia de massa para utilizar na cobertura;
- 3º) Abra a massa com um rolo;
- 4º) Forre uma forma funda com massa nas laterais e fundo;
- 5º) Refogue a carne e os legumes;
- 6º) Recheie a gosto com frango ou carne moída;
- 7º) Acrescente uma caixa de creme de leite;
- 8º) Abra a massa, bem fina que reservou e coloque por cima;
- 9º) Pincele com ovo batido e polvilhe com soja torrada e moída;
- 10º) Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por 40 minutos.



Torta de liquidificador de soja

Ingredientes:

200g de farinha de trigo com fermento;
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;
1 xícara (chá) de leite;
½ xícara (chá) de óleo de soja;
3 ovos.



Claudia Gehrke, de Rincão dos Durks.

Eugênio de Castro/RS

Modo de Preparo

1º) Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Ingredientes do recheio:

1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja;
3 xícaras (chá) de água;
1 xícara (chá) de cebola picada;
½ xícara (chá) de tomate picado;
½ xícara (chá) de pimentão (verde) picado;
3 colheres (sopa) de óleo de soja;
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina;
2 colheres (sopa) de extrato de tomate.
Azeitonas verdes ou pretas para decorar.

Modo de preparo do recheio:

Continuidade da receita anterior

- 1º) Coloque a água em uma panela e deixe ferver. Acrescente a soja e deixe cozinhar por 3 minutos;
- 2º) Escorra a soja e lave em bastante água fria. Pegue pequenas quantidades com a mão e esprema para retirar o excesso de água. Reserve;
- 3º) Em outra panela (ou na mesma usada para a soja), coloque o óleo (ou azeite de oliva), a cebola e o pimentão para refogar. Depois acrescente o tomate e refogue mais um pouco;
- 4º) Acrescente a soja, a manteiga (ou margarina) e o extrato de tomate. Misture tudo e refogue mais um pouquinho. Reserve.

Modo de preparo da torta:

- 1º) Pré-aqueça o forno a 180°C;
- 2º) Unte uma assadeira ou refratário com um pouco de óleo ou azeite de oliva e farinha, e despeje metade da massa;
- 3º) Espalhe o recheio por cima e depois cubra com o restante da massa. Se quiser, coloque pedaços de azeitonas verdes ou pretas sobre a massa para decorar;
- 4º) Leve ao forno para assar por mais ou menos 30 minutos ou até que, enfando um palito, o mesmo saia limpo.



Croquete de soja

Ingredientes:

3 ovos;
400g de carne moída;
2 tomates;
1 cebola média;
2 batatas inglesas médias, cozidas e esmagadas;
250 ml de leite de soja;
100g de proteína de soja;
1 colher (café) de sal;
Temperos a gosto: pimentão verde, cebolinha, orégano;
Óleo de soja para fritar;
Farinha de rosca para enrolar.

Modo de Preparo

- 1º) Coloque em 50 ml de água a proteína de soja e reserve;
- 2º) Refogue a carne moída com os temperos, cebola e tomate;
- 3º) Misture a carne refogada, a proteína de soja, a batata esmagada, o leite de soja, 2 ovos e o sal;
- 4º) Bata um ovo e reserve;
- 5º) Modele a massa em forma de croquete, passe no ovo batido e envolva na farinha de rosca;
- 6º) Aqueça o óleo de soja e frite os croquetes.



Neusa Fabrício Bronzoni, da comunidade São Lucas

Carruchos/RS

Barquete de soja com butiá

Ingredientes:

200 g de proteína de soja;
600 g de farinha de trigo;
2 colheres (sopa) de manteiga;
200 ml de leite;
1 pitada de sal;
1 gema.

Modo de Preparo da massa

1º) Misture todos os ingrediente e liquidifique;
2º) Monte as barquetes e leve para assar em forno pré-aquecido.

Ingredientes do recheio:

½ kg de frango temperado a gosto;
250 g de butiá picado;
1 pitada de canela.

Montagem das barquetes:

1º) Recheie as barquetes com o molho;
2º) Acrescente o butiá e a canela.



*Jocemara Rodrigues Basso,
de Esquina Damian.*

Giruá/RS

Pastel assado

Ingredientes:

Ingredientes da massa:

2 ovos;
 ½ copo de leite morno ;
 ½ copo de extrato (leite) de soja morno;
 ½ xícara (chá) de óleo de soja;
 1 colher (sopa) de fermento molhado;
 2 colheres (sopa) de açúcar;
 1 colher (sopa) de sal;
 1 xícara (chá) de farinha de soja torrada;
 Farinha de trigo até dar o ponto.

Modo de Preparo da massa

- 1º) Em uma tigela coloque os ovos, os leites, o óleo de soja, o fermento, o açúcar, o sal e as farinhas;
- 2º) Amasse até adquirir consistência de massa lisa;
- 3º) Abra a massa, recheie e corte no formato de pastéis;
- 4º) Coloque em forma untada, pincele com ovo batido e orégano;
- 5º) Asse até dourar (+/- 30 minutos, com temperatura de 180 °C).

Ingredientes do recheio:

1 xícara (chá) de proteína de soja;
 2 xícaras (chá) de água fervida.

Modo de preparo do recheio:

- 1º) Deixe a proteína com a água para hidratar por 15 minutos;
- 2º) Misture os ingredientes de recheio a massa;
- 3º) Tempere a gosto: salsa, cebolinha, cebola ralada, alho picado, pimentão e tomate.



*Eugênia Rosinski e Lúcia
Milczarek, do Clube de Mães
Rosa Branca/Bom Asilo*

Guarani das Missões/RS

Pizza colorida de soja

Ingredientes:

1½ xícara (chá) de farinha de trigo;
1/2 xícara (chá) de farinha de soja;
50 ml de óleo;
100 ml de beterraba (cozida) liquidificada;
½ colher (sopa) de açúcar;
1 colher (sopa) de sal;
1 colher (sopa) de fermento biológico;
5 colheres (sopa) de água morna para dissolver o fermento;
Essa receita pode ser feita também com cenoura e espinafre, resultando na pizza rosa, amarela ou verde.



Elenir Beatriz Budske, de
Lajeado Maria

Horizontina/RS

Modo de Preparo da massa

- 1º) Cozinhe a beterraba até ficar macia, bata no liquidificador e reserve.
- 2º) Coloque o fermento e a água em uma bacia, juntamente com o açúcar, misture bem e cubra. Deixe crescer até virar uma esponja;
- 3º) Misture o sal, as farinhas e a beterraba batida no liquidificador.
- 4º) Misture tudo até obter uma massa homogênea, sovando bem;
- 5º) Deixe descansar um pouco, depois sove novamente e abra a massa em uma espessura média, corte do tamanho desejado, coloque numa forma e deixe crescer até dobrar de volume;
- 6º) Asse em forno pré aquecido por 20 minutos a 180 °C;

Ingredientes da cobertura:

1/2 kg carne moída;
2 tomates;
2 cebolas;
Tempero verde e milho e ervilha a gosto;
250 g soja texturizada.

Modo de preparo da cobertura:

- 1º) Refogue a carne moída com cebola, tomate e tempero verde;
- 2º) Coloque na cobertura também milho verde, ervilha e outros ingredientes de sua preferência;
- 3º) Misture também proteína de soja texturizada à cobertura (jogue antes na água fervida e deixe por alguns instantes, retire do fogo e escorra).



Pastel com proteína de soja

Ingredientes:

1 xícara (chá) de água;
2 ovos;
½ xícara (chá) de óleo de soja;
½ xícara (chá) de leite;
30 g de açúcar;
7 g de sal;
10 g de fermento biológico seco;
1 kg de farinha de trigo.

Modo de Preparo da massa

1º) Junte todos os ingredientes líquidos (água, ovos, óleo de soja e leite);
2º) Após, junte os ingredientes secos (açúcar, sal, fermento);
3º) Acrescente a farinha de trigo aos poucos até dar ponto de espichar;
4º) Sove bem a massa;
5º) Cilindre a massa;
6º) Com um molde, corte a massa para rechear.

Ingredientes do recheio:

500 g de peito de frango;
300 g de proteína de soja;
400 ml de água (hidratar a proteína);
1 cebola;
1 tomate;
Pimentão a gosto;
Sal e tempero verde a gosto.

Modo de preparo do recheio:

1º) Cozinhe o peito de frango;
2º) Hidrate a proteína de soja com aproximadamente 400 ml de água;
3º) Desfie o peito de frango;
4º) Refogue o frango com os temperos;
5º) Escorra a água da proteína de soja e acrescente junto ao frango refogado e deixe cozinhar por mais alguns minutos;
6º) Recheie a massa;
7º) Após recheada a massa, pincele gema e salpique gergelim (opcional);
8º) Asse até dourar em forno 200°C.



Fabiane Lúcia Somavilla,
da Sede

Independências/RS

Croquete de carne de soja

Ingredientes:

100 ml de leite de soja;
150 g de farinha de soja;
2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
2 ovos;
200 g de carne de frango ou de gado cozida;
1 cebola picada;
Manjericão, tempero verde, cebolinha, orégano (a gosto);
1 colher (chá) de sal;
Óleo de soja para fritar;
Farinha de rosca para modelar.



Liria Henicka, da comunidade Santo Antônio.

Nova Candelária/RS

Modo de Preparo da massa

1º) Leve a carne ao fogo, juntamente com os temperos. Cozinhe e reserve;
2º) Misture os ovos, o leite de soja e a farinha de soja;
3º) Acrescente a carne;
4º) Adicione a farinha de trigo até dar ponto;
5º) Modele os croquetes, passe-os na farinha de rosca e frite em óleo de soja aquecido.

Empadão com resíduos e maionese de soja

Ingredientes:

3 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de resíduo de soja;
1 xícara (chá) de maionese de soja.

Modo de Preparo da massa

- 1º) Misture a maionese com o resíduo e adicione a farinha de trigo, até formar uma massa homogênea;
- 2º) Estenda a massa de modo a forrar o fundo e os lados de uma forma redonda média de fundo removível;
- 3º) Reserve um pouco da massa para a cobertura;
- 4º) Pincele a cobertura com gema de ovo batido;
- 5º) Decore com resíduo de soja;
- 6º) Asse por 20 minutos em temperatura média em forno pré-aquecido e servir quente.

Observações: essa massa pode ser utilizada para o preparo de empadinhas. Rende aproximadamente 15 empadinhas.

Ingredientes do recheio:

2 xícaras (chá) de Proteína Vegetal Texturizada (PVT) seca;
1 lata de milho ou ervilha;
4 colheres (sopa) de óleo de soja;
3 colheres (sopa) de extrato de tomate;
Pimenta do reino a gosto;
1 cebola média picada;
Temperos verdes picados;
Sal a gosto.



Sônia de Souza, de Vila Pratos.

Novo Machado/RS

Continuidade da receita anterior

Modo de preparo do recheio:

- 1º) Hidrate o PVT;
- 2º) Refogue em óleo de soja quente com a PVT, os temperos e a ervilha ou milho verde;
- 3º) Espere esfriar;
- 4º) Recheie o empadão;
- 5º) Para enriquecer, junte ao recheio duas colheres de sopa de requeijão cremoso.

Ingredientes da maionese de soja:

- 1 xícara (chá) de extrato de soja gelado;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 colher (chá) de sal;
- 5 azeitonas picadas;
- ¼ cebola picada;
- Óleo de soja na quantidade desejada.

Modo de preparo da maionese:

- 1º) Coloque todos os ingredientes, com exceção do óleo, no copo do liquidificador e bata;
- 2º) Adicione o óleo de soja aos poucos, no centro da massa, até atingir a consistência firme. A maionese estará no ponto ideal quando ocorrer o fechamento do furo no centro da massa.

Hidratação da PVT de soja:

- 1 xícara (chá) de PVT;
- 2 xícaras (chá) de água fervente

Modo de preparo:

- 1º) Coloque a PVT em um recipiente fundo e cubra com água quente;
- 2º) Aguarde 15 minutos para o PVT absorver a água (hidratar);
- 3º) Escorra bem a PVT em uma peneira, retirando o excesso de água;
- 4º) Utilize em refogados, molhos e recheio como complemento ou substituindo a carne de frango ou bovina.



Pastelão de soja

Ingredientes:

14 colheres (sopa) de farinha de trigo;
04 colheres (sopa) de fibra de soja;
02 xícaras (chá) de extrato (leite) de soja;
01 xícara de óleo de soja;
01 colher (chá) de sal;
03 colheres de queijo ralado;
02 colheres (sopa) de fermento em pó químico.



Neusa Santinon e Neiva Santinon Tosatto, de Linha Guajuvira

Porto Lucena/RS

Modo de Preparo do pastelão

1º) Liquidifique a farinha de trigo, a fibra de soja, o leite de soja, o óleo de soja, o sal e o queijo ralado;
2º) Acrescente o fermento e mexa delicadamente.

Ingredientes para o recheio:

100 gramas de presunto;
2 copos de requeijão;
100 gramas de queijo fatiado;
1 cebola picada;
2 tomates sem pele e sem sementes picados;
½ pimentão picado;
Pimenta e cheiro verde.

Modo de preparo do recheio:

1º) Coloque em uma tigela o requeijão, a cebola, os tomates, o pimentão, a pimenta e o cheiro verde;
2º) Misture bem;
3º) Reserve.

Modo de montar o pastelão:

1º) Despeje metade da massa em uma forma untada e polvilhada;
2º) Coloque sobre a massa as fatias de presunto;
3º) Despeje sobre o presunto a mistura da tigela com requeijão, cebola, tomates, pimenta e cheiro verde;
4º) Coloque em cima da mistura as fatias de queijo;
5º) Despeje o restante da massa sobre o recheio;
6º) Aqueça o forno por 10 minutos;
7º) Leve assar a 180 °C por 30 minutos;
8º) Decore com criatividade.

Pastelão se soja frito

*Odete Fipke, de Reservado
do Mauá.*

Porto Mauá/RS

Ingredientes:

2 ovos;
1 copo americano de água;
1 colher (sopa) rasa de sal;
3 colheres (sopa) rasas de açúcar;
1 colher (sopa) de cachaça;
1 colher (chá) de fermento químico;
1 xícara (chá) de farinha de soja;
Farinha de trigo até dar o ponto.

Modo de Preparo da massa

1º) Misture tudo em uma bacia e vá adicionando a farinha de trigo até que a massa adquira consistência de espichar com rolo;
2º) Espiche e corte com um copo, cortador ou faca, como desejar;
3º) Prepare a massa para receber o recheio.

Ingredientes do recheio:

2 tomates grandes;
1 cebola grande;
2 xícaras (chá) de resíduo de soja, sal e temperos a gosto.

Modo de preparo do recheio:

1º) Em uma panela refogue os tomates, a cebola e o resíduo de soja;
2º) Tempere a gosto;
3º) Encha e feche o pastel;
4º) Frite, de preferência servir morno.

Palito crocante de soja e queijo

Ingredientes:

1 ovo;
 ½ xícara (chá) de iogurte natural;
 ½ xícara (chá) de farinha de soja;
 ½ xícara (chá) de resíduo de soja (okara);
 3 fatias de queijo;
 1 colher (chá) de sal;
 1 colher (sopa) de cachaça;
 1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
 1 pitada de orégano;
 Farinha de trigo até o ponto;
 Gordura para fritar.

Modo de Preparo

- 1º) Em uma tigela bata o ovo;
- 2º) Acrescente o resíduo e o iogurte e misture bem;
- 3º) Incorpore a essa mistura a farinha de soja, o queijo picadinho, o sal, a cachaça, o orégano e o fermento em pó, misturando bem;
- 4º) Aos poucos, vá adicionando a farinha de trigo até obter uma massa firme;
- 5º) Cilindrar a massa até ficar macia;
- 6º) Abra no cilindro as tiras em espessura fina;
- 7º) Corte em tirinhas no cilindro;
- 8º) Frite em gordura quente e sirva como lanche ou tira-gosto.



Janice Elegda, de Lajeado Bugre.

Porto Vera Cruz/RS

Strogonoff de soja

Ingredientes:

*250 g de proteína de soja;
100 g de soja em grão;
1 dente de alho;
1 cebola picada;
2 pimentões picados;
2 cenouras picadas;
3 quiabos;
Sal e tempero a gosto;
1 pote de requeijão;
1 xícara (chá) de tomates cerejas picados ao meio.*

Modo de Preparo

1º) Cozinhe a proteína de soja. Acrescente o alho, a cebola, a cenoura, o pimentão e a soja, e refogue.
2º) Em uma travessa, misture o requeijão e enfeite com os tomates.



*Grupo de Senhoras e Jovens
Nova Esperança, de Linha
Montanha.*

Porto Xavier/RS

Bolinho de carne com soja

Ingredientes:

*500 g de carne de porco moída;
200 g de proteína de soja;
5 colheres (sopa) de farinha de soja;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 cebola média;
1 dente de alho;
Tempero verde a gosto;
3 ovos.*

Modo de Preparo

*1º) Coloque a proteína de soja de molho em água fervida por 1 hora;
2º) Misture todos os ingredientes em uma bacia e mexa bem;
3º) Misture a proteína de soja com os demais ingredientes.
4º) Forme bolinhas;
5º) Esquente a banha ou óleo e frite.
t*



*Odila Fenner Wohlfhart, de
Vila Dona Otilia.*

Roque Gonzales/RS

Pastel de soja

Ingredientes:

3 ovos;
8 colheres (chá) de cachaça;
2 colheres (chá) de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó;
1 xícara (chá) de água morna;
½ colher (chá) de açúcar;
2 xícaras (chá) de farinha de soja;
3 xícaras (chá) de farinha de trigo.

Modo de Preparo da massa

1º) Misture todos os ingredientes (a massa deve ficar firme);
2º) Sove bem, espiche bem fina, corte em círculos e recheie.

Ingredientes do recheio:

2 xícaras (chá) de guisado;
1 xícara (chá) de tomates picados;
1 xícara (chá) de cebola;
½ xícara (chá) de pimentão picado;
1 colher (sopa) de sal;
Tempero verde, cebolinha e orégano a gosto;
2 ovos;
1 xícara (chá) de leite de soja;
2 xícaras (chá) de proteína ou resíduo de soja;
2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
1 litro de óleo para fritar.

Modo de preparo do recheio:

1º) Abafe o guisado com os temperos;
2º) Bata os ovos com o leite, a proteína ou resíduo de soja, e acrescente a farinha;
3º) Misture o passo 1 com o passo 2;
4º) Recheie os pasteizinhos e frite em óleo quente;
5º) Sirva quentinho.



*Clube de Mães Renascer, de
Esquina Faxinal.*

Salvador das Missões/RS

Empada de soja

Ingredientes:

5 ovos;
1 xícara (chá) de leite de soja (suco);
1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
½ xícara (chá) de farinha de soja;
½ xícara (chá) de folhas de caruru;
50 g de queijo ralado;
1 colher (sopa) de fermento em pó;
1 colher (chá) de sal.

Modo de Preparo da massa

1º) Liquidifique os ovos, o leite de soja, o queijo, o sal e o caruru;
2º) Acrescente a farinha de soja;
3º) Acrescente farinha de trigo aos poucos;
4º) Despeje em uma bacia e misture o fermento químico delicadamente;
5º) Misture o recheio na massa.

Ingredientes do recheio:

1 cebola;
1 tomate;
1 xícara (chá) de proteína desidratada;
2 colheres (chá) de óleo de soja;
1 xícara (chá) de folhas de ora-pro-nóbis;
Sal e tempero verde a gosto.

Modo de preparo do recheio:

1º) Aqueça o óleo;
2º) Refogue a cebola e o tomate;
3º) Acrescente a proteína desidratada e as folhas de ora-pro-nobis picadas;
4º) Coloque o sal a gosto e os temperos verdes.;
5º) Acrescente na massa, coloque em formas adequadas e leve assar em forno pré aquecido a 180 °C por aproximadamente 15 minutos.



*Joice Forster, da
Agroindústria Forster de
Linha Faxinal.*

Santa Rosa/RS

Mix de cereais

Ingredientes:

*1 xícara (chá) de soja em grão;
1 xícara (chá) de trigo (canjica);
1 xícara (chá) de milho verde em grão;
1 cenoura grande;
Tiras de pimentões vermelho e amarelo;
1 tomate picado (sem sementes);
1 cebola média;
Sal, vinagre, azeite de oliva, chimichurri e orégano a gosto;
150 gramas de creme de queijo (cream cheese).*

Modo de Preparo

1º) Cozinhe a soja, o trigo, o milho e a cenoura;
2º) Em uma travessa, misture os cereais cozidos com a cenoura, os pimentões, o tomate e a cebola;
3º) Tempere com sal, vinagre, azeite de oliva, chimichurri e orégano. Deixe descansar por uma hora;
4º) Acrescente o creme de queijo (cream cheese).



*Leonir Lucca Alpe, do Clube
As Margaridas/Distrito
Sossego.*

Santo Ângelo/RS

Pizza Santo-antoniense

Ingredientes:

3 ovos;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
2 xícaras (chá) de extrato (leite) de soja;
1 xícara (chá) de óleo de soja;
4 colheres (café) de fermento em pó químico;
Sal a gosto.

Modo de Preparo da massa

1º) Liquidifique os ovos, a farinha, o leite de soja, o óleo de soja e o sal;
2º) Para finalizar acrescente o fermento em pó
3º) Coloque a mistura em uma assadeira untada.

Ingredientes do recheio:

200 g de carne moída;
50 g de soja cozida;
1 tomate médio cortado em cubos;
1 cebola média cortada em cubos;
100 g de queijo ralado;
50 g de milho verde;
50 g de ervilha;
Cheiro verde.

Modo de preparo:

1º) Em uma panela, acrescente uma colher se sopa de óleo de soja e refogue a cebola e o tomate;
2º) Acrescente a carne e refogue;
3º) Acrescente a soja cozida, a ervilha e o milho;
4º) Despeje a mistura em cima da massa já feita;
5º) Acrescente o queijo e o cheiro verde;
6º) Leve a assar a 180°C por 40 minutos.



*Madalena Della Méa, de
Rincão dos Mirandas*

**Santo Antônio
das Missões/RS**

Empadão de soja

Ingredientes:

4 ovos;
4 colheres (sopa) de farinha de soja;
1 xícara (chá) de leite quente;
2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
2 colheres (sobremesa) de fermento em pó químico;
1 colher (sopa) rasa de açúcar;
Tempero verde a gosto.



*Acelia Engelman, de Linha
Revolta.*

Santo Cristo/RS

Modo de Preparo

1º) Em um recipiente fundo (bacia), misture todos os ingredientes, coloque o leite de soja aos poucos até obter uma massa homogênea;
2º) Reserve a metade da massa para cobertura do empadão;
3º) Unte a forma e coloque a metade da massa;
4º) Adicione o recheio já preparado e cubra com o restante da massa;
5º) Pincele a cobertura com gema de ovo batido;
6º) Asse em temperatura média por cerca de 30 minutos.

Ingredientes do recheio:

300 g de carne moída;
1 xícara (chá) de queijo ralado;
1 xícara (chá) de ervilha;
Orégano a gosto.

Modo de preparo do recheio:

1º) Refogue a carne moída com temperos a gosto;
2º) Misture a ervilha;
3º) Rale o queijo;
4º) Reserve.

Pastel assado de farelo e proteína de soja

Ingredientes:

2 ovos;
1 xícara de (chá) de farelo de soja;
2 xícaras de (chá) de farinha de trigo;
2 colheres de (sopa) de azeite de soja;
1 pitada de sal;
½ copo de água ou o suficiente para formar uma massa firme.

Modo de Preparo da massa

1º) Coloque em uma bacia, os 2 ovos, a água e o óleo e bata bem;
2º) Em seguida acrescente as farinhas e o sal;
3º) Misture bem todos os ingredientes;
4º) A massa deve ficar com espessura fina.

Ingredientes do recheio:

1 xícara (chá) de proteína de soja;
2 xícaras (chá) de peito de frango picado;
1 cebola grande;
1 tomate grande;
2 colheres de óleo de soja;
Sal a gosto;
Salsa e cebolinha;

Modo de preparo do recheio:

1º) Coloque a proteína de soja de molho em água por 10 min;
2º) Refogue a cebola e o tomate picados em cubos com 2 colheres de óleo;
3º) Cozinhe dois pedaços de peito de frango (que equivale a duas xícaras), desfie e acrescente na panela com o tomate e a cebola;
4º) Escorra a proteína de soja e acrescente, na panela;
5º) Junte ao refogado sal e temperos verdes, deixe esfriar;
6º) Faça os pastéis e coloque em forma untada;
7º) Pincele com ovo batido os pastéis;
8º) Asse em forno médio por 25 min.



Nelcinda Rodrigues, de Santo Antônio do Inhacorá.

São José do Inhacorá/RS

Salada de soja

Ingredientes:

*1 xícara (chá) de soja;
1 limão;
1 colher (sopa) óleo;
½ xícara (chá) de salsa e cebola picada;
Sal a gosto.*

Modo de Preparo

1º) Deixe a soja de molho na véspera, trocando a água pelo menos duas vezes;
2º) Escorra bem;
3º) Leve a soja para cozinhar em bastante água;
4º) Escorra a água e tempere a soja, ainda quente, com os demais ingredientes;
5º) Sirva fria.



*Erica Schillreff, de Rincão
Santa Inês*

São Luiz Gonzaga/RS

Bolinho de soja

Ingredientes:

250g de proteína texturizada de soja sabor carne;
1 tomate picado;
1 cebola média picada;
1 pimentão picado;
200g de repolho picado;
1 e ½ xícara de farinha de trigo (aproximadamente até dar o ponto da massa);
Sal e tempero verde a gosto;
Óleo para fritar.

Modo de Preparo

- 1º) Prepare a proteína texturizada de soja, colocando-a em um recipiente com água quente em cima da proteína por 5 minutos;
- 2º) Escorra e esprema bem a proteína com as mãos, tirando o excesso de água;
- 3º) Coloque em uma vasilha grande e coloque os demais ingredientes (tomate, cebola, repolho, pimentão, sal e tempero verde a gosto), com exceção da farinha;
- 4º) Misture tudo e deixe descansar na geladeira por 30 minutos;
- 5º) Adicione aos poucos a farinha até formar bolinhos com as mãos;
- 6º) Frite em óleo bem quente;
- 7º) Escorra o óleo em papel toalha;
- 8º) Sirva quente ou frio.



Clube de Mães Estrela da Manhã, de Dona Helena Sul.

São Paulo das Missões/RS

Croquete de proteína de soja

*Grupo Encanto Rainha, de
Linha Bonita.*

São Pedro do Butiáa/RS

Ingredientes:

*2 xícaras (chá) de proteína de soja;
1 cebola média;
1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado;
2 ovos;
Cheiro verde, pimenta e cominho a gosto;
Farinha de trigo para dar liga;
Sal a gosto.*

Modo de Preparo

1º) Hidrate a proteína de soja com água fervente;
2º) Escorra a água e esprema bem;
3º) Misture a proteína os demais ingredientes e misture bem;
4º) Frite os croquetes a colheradas em óleo de soja bem quente.



Biscoite sagado de soja

Ingredientes:

2/3 xícara (chá) de proteína de soja;
1 xícara de água fervente;
2 xícara (chá) de farinha de trigo;
2 colheres (sopa) de manteiga;
2 colheres (chá) de sal;
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;
Orégano a gosto.

Modo de Preparo

1º) Coloque a proteína de soja em uma bacia e acrescente a água fervente. Deixe repousar por 15 minutos para hidratar;
2º) Junte a proteína já hidratada aos demais ingredientes. Use as mãos para formar a massa (se a massa estiver muito dura, acrescente um pouco de água morna);
3º) Quando a massa estiver homogênea, leve à geladeira por 30 minutos;
4º) Passados os 30 minutos, utilize um rolo para esticar a massa;
5º) Quando a massa estiver fina e esticada, faça os biscoitos cortando no formato que desejar;
6º) Coloque em uma assadeira untada;
7º) Leve ao forno por 10 minutos na temperatura de 250 °C;
8º) Após retirar do forno, o biscoito pode ser consumido na hora ou armazenado em um recipiente bem fechado para manter a crocância.



Clara Jardim, de Rincão Melgarejo.

Senador Salgado Filho/RS

Torta salgada de liquidificador

*Clube de Mães Progressista,
de Rincão dos Vieiros.*

Sete de Setembro/RS

Ingredientes:

3 ovos;
1 ½ xícara (chá) de extrato (leite) de soja;
½ xícara (chá) de óleo de soja;
12 colheres (sopa) de farinha de trigo;
1 colher (chá) de fermento químico em pó;
1 pitada de sal.

Modo de Preparo

1º) Bata no liquidificador os ovos, o leite de soja, o óleo e o sal;
2º) Acrescente a farinha de trigo e o fermento químico em pó;
3º) Coloque metade da massa em forma untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo;
4º) Acrescente o recheio, polvilhe o queijo ralado e cubra com o restante da massa;
5º) Asse em forno pré-aquecido a 180°C, por 40 minutos.

Ingredientes do recheio:

500 g de frango desfiado;
1 dente de alho;
1 cebola pequena;
1 tomate;
Proteína de soja, milho, ervilha e queijo ralado a gosto.

Modo de preparo:

1º) Refogue o alho, cebola, pimentão, tomate e a proteína de soja hidratada;
2º) Acrescente o frango desfiado, o milho e a ervilha, e tempere a gosto;
3º) Refogue até os ingredientes estarem cozidos.



Pastel de forno

Ingredientes:

2 ½ xícaras de farinha de trigo;
1 caixa de creme de leite;
1 colher (chá) de sal.

Modo de Preparo

- 1º) Em uma bacia misture todos os ingredientes;
- 2º) Amasse bem;
- 3º) Coloque em um saco plástico e deixe descansar 20 minutos;
- 4º) Abra a massa, corte e coloque o recheio. Feche;
- 5º) Coloque em uma assadeira. Passe gema;
- 6º) Leve assar a 180°C até dourar.

Ingredientes do recheio:

1 xícara (chá) de peito de frango;
1 xícara (chá) de proteína de soja;
1 maço tempero verde;
Sal.

Modo de preparo do recheio:

- 1º) Cozinhe e desfie o frango;
- 2º) Hidrate a proteína de soja;
- 3º) Pique o tempero verde;
- 4º) Junte todos os ingredientes e leve ao fogo. Adicione o sal;
- 5º) Deixe apurar até o ponto. Reserve.



*Ireni Schweig, de
Consolata*

Três de Maio/RS

Bolinho de resíduo de soja

Ingredientes:

1 ½ xícaras (chá) de resíduo de soja;
1 ovo;
2 colheres (sopa) de açúcar;
½ colher (chá) de sal;
1 colher (sopa) de óleo;
1 colher (sopa) de fermento em pó químico;
2 xícara (chá) de farinha de trigo;
3 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadas.

Modo de Preparo

1º) Coloque em uma tigela o resíduo de soja;
2º) Acrescente os demais ingredientes;
3º) Misture bem;
4º) Faça bolinhos e coloque em forma untada;
5º) Asse a 180°C até ficar dourado.



Elci Salante, da Sede.

Tucunduva/RS

Croquete de soja

Ingredientes:

200g de massa básica de soja;
2 cebolas médias picadas;
3 tomates sem pele e sem semente;
1 pimentão picado;
Salsa e cebolinha a gosto;
3 ovos;
Sal e pimenta do reino a gosto;
1 colher (sopa) farinha de trigo;
Farinha de rosca o suficiente para empanar os croquetes;
Óleo de soja para fritar.

Modo de Preparo

1º) A massa básica é proveniente do leite de soja. Ao preparar o leite de soja, após liquidificar os grãos e cozinhá-los, separe o líquido dos grãos batidos (estes grãos batidos são a massa básica).
2º) Refogue as cebolas, o pimentão, os tomates, o cheiro-verde, o sal e a pimenta do reino em 3 colheres (sopa) de óleo, mexendo bem;
3º) Adicione a massa básica aos temperos refogados e acrescente a farinha de trigo, mexendo até que a massa se solte do fundo da panela;
4º) Espere esfriar e enrole os croquetes, passando-os no ovo ligeiramente batido, na farinha de rosca e novamente no ovo;
5º) Frite os croquetes em óleo quente;
6º) A variação da receita é que os croquetes podem ser assados no forno ao invés de fritos. Também pode-se adicionar carne refogada, como de sua preferência.

Clube de Mães Estrela da Manhã, de Dona Helena Sul.

Tuparendi/RS



Tortinha de soja Quero Mais

Ingredientes:

8 colheres (sopa) de farinha de soja;
4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
2 xícaras (chá) de leite;
6 colheres (sopa) de queijo ralado;
1/2 xícara (chá) de óleo de soja;
6 ovos;
2 colheres (sopa) de fermento químico;
1 colher (sopa) de orégano.

Modo de Preparo

1º) Liquidifique os ovos, o leite, o azeite, o queijo e as farinhas;
2º) Acrescente o fermento e derrame metade da massa em refratária untada;
3º) Coloque o molho sobre a massa, e acrescente a linguiça e o queijo
4º) Cubra com o restante da massa;
5º) Salpique o orégano e leve assar em forno pré-aquecido 180 °C.

Ingredientes do molho:

1 colher (sopa) de óleo de soja.
1 tomate picado sem pele e sem sementes;
1 cebola (média) picada;
1 dente de alho amassado;
½ xícara (chá) de molho de tomates;
½ xícara (chá) de milho verde;
½ xícara (chá) de ervilhas;
100 g de queijo picado em cubos pequenos;
200 g de linguiça picada;

Modo do preparo do molho:

1º) Refogue no óleo, a cebola, o tomate e o alho;
2º) Acrescente o molho de tomates, as ervilhas, o milho e reserve.
3º) Reserve o queijo e a linguiça para usar no meio da torta e em cima do molho



Simone Teresinha Santos dos Santos, do Grupo de Mulheres União e Força de Linha Marquês de Abrantes.

Ubiretama/RS

Torta salgada de soja

Ingredientes:

8 colheres (sopa) de soja;
4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
2 xícaras (chá) de leite;
6 colheres (sopa) de queijo ralado;
1 xícara (chá) de óleo ou azeite;
6 ovos;
2 colheres (sopa) de fermento em pó químico.



Ramíria Maciel de Moura, do
Clube de Mães da Esquina.

Vitória das Missões/RS

Modo de Preparo

1º) Bata os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea;
2º) Unte um refratário com óleo e despeje a massa;
3º) Coloque o recheio deixando aproximadamente 3 colheres de sopa na panela;
4º) Misture com um garfo a massa e o recheio;
5º) Depois espalhe por cima da mistura o restante do recheio e leve para assar em forno pré-aquecido.
6º) Asse por 35 minutos, em forno a 180 °C;
7º) Retire do forno quando, ao enfiar um palito, este sair seco.

Ingredientes do recheio:

1½ xícaras (chá) de soja;
½ xícara (chá) de cebola picada;
½ xícara (chá) de pimentão picado;
1 xícara (chá) de tomate picado;
2 colheres (sopa) de óleo de soja.

Modo de preparo do recheio:

1º) Coloque na panela a soja e 5 xícaras de água e leve ao fogo por 3 minutos até a fervura;
2º) Escorra, lave em água fria e esprema para retirar o excesso de água;
3) Refogue no óleo todos os temperos;
4º) Despeje a soja e deixe refogar por mais 3 minutos;
5º) Reserve.

FONTES BIBLIOGRÁFICAS:

- Hino de Santa Rosa: disponível em <http://www.santarosa.rs.gov.br/cidade.php?acao=historia>. Consulta em 30/03/2016.
- Lenda da soja. Disponível em <http://soja.tudosobre.org/>. Consulta em 30/03/2016.
- MANDARINO, José Marcos Gontijo; CARRÃO PANIZZI, Mercedes Concórdia. A soja na cozinha. Londrina: Embrapa Soja, 1999.