

## RECEITAS COM MASSA BÁSICA DE SOJA E KINAKO





**REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL**

**Luiz Inácio Lula da Silva**

Presidente

**MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO**

**Roberto Rodrigues**

Ministro

**EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA**

**CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO**

**José Amauri Dimarzio**

Presidente

**Clayton Campanhola**

Vice-Presidente

**Alexandre Kalil Pires**

**Hélio Tollini**

**Ernesto Paterniani**

**Luiz Fernando Rigato Vasconcellos**

Membros

**Mauro Motta Durante**

Secretário Geral

**DIRETORIA-EXECUTIVA DA EMBRAPA**

**Clayton Campanhola**

Diretor-Presidente

**Mariza Marilena Tanajura Luz Barbosa**

**Gustavo Kauark Chianca**

**Herbert Cavalcante de Lima**

Diretores

**EMBRAPA SOJA**

**Vania Beatriz Rodrigues Castiglioni**

Chefe Geral

**João Flávio Veloso Silva**

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento

**Norman Neumaier**

Chefe Adjunto de Comunicação e Negócios

**Heveraldo Camargo Mello**

Chefe Adjunto de Administração

*Exemplares desta publicação podem ser solicitadas a:*

*Área de Negócios Tecnológicos da Embrapa Soja*

*Caixa Postal 231 - CEP 86 001-970*

*Telefone (43) 3371 6000 Fax (43) 3371 6100 Londrina, PR*

*e-mail: sac@cnpso.embrapa.br*

As informações contidas neste documento somente poderão ser reproduzidas com a autorização expressa do Comitê de Publicações da Embrapa Soja



ISSN 1516-781X  
Dezembro, 2003

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Centro Nacional de Pesquisa de Soja  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

## **Documentos**225

# **RECEITAS COM MASSA BÁSICA DE SOJA E KINAKO**

José Marcos Gontijo Mandarino  
Vera de Toledo Benassi

Londrina, PR  
2003

Exemplares dessa publicação podem ser adquiridos na:

**Embrapa Soja**

Rodovia Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6000

Fax: (43) 3371-6100

Home page: <http://www.cnpso.embrapa.br>

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

**Comitê de Publicações da Embrapa Soja**

<b>Presidente:</b>	João Flávio Veloso Silva
<b>Secretária Executiva:</b>	Regina Maria Villas Bôas de Campos Leite
<b>Membros:</b>	Clara Beatriz Hoffmann-Campo Décio Luiz Gazzoni George Gardner Brown Geraldo Estevam de Souza Carneiro Ivan Carlos Corso Léo Pires Ferreira Manoel Carlos Basso Waldir Pereira Dias
<b>Coordenador de editoração:</b>	Odilon Ferreira Saraiva
<b>Normalizador bibliográfico:</b>	Ademir Benedito Alves de Lima
<b>Diagramadora/Arte Finalista:</b>	Marisa Yuri Horikawa
<b>Foto da capa:</b>	Adair Vicente Carneiro

**1ª Edição**

1ª impressão 12/2003: tiragem: 1000 exemplares

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

---

Mandarino, José Marcos Gontijo  
Receitas com massa básica de soja e kinako / José  
Marcos Gontijo Mandarino, Vera de Toledo Benassi.  
Londrina: Embrapa Soja, 2004.  
32 p. ; 21cm. - (Documentos / Embrapa Soja,  
ISSN 1516-781X; n.225)

1.Soja-Nutrição humana. 2.Culinária. I.Benassi,  
Vera de Toledo. II.Título. III.Série.

**CDD 641.34 (21.ed)**

---

© Embrapa 2003

## ***Autores***

### **José Marcos Gontijo Mandarin**

Farmacêutico Bioquímico, M. Sc. em Ciência e Tecnologia de Alimentos  
Embrapa Soja  
Rod. Carlos João Strass Acesso Orlando Amaral  
Caixa Postal 231  
86001-970 Londrina, PR  
Fone: (43) 3371-6269 - Fax: (43) 3371-6100  
jmarcos@cnpso.embrapa.br

### **Vera de Toledo Benassi**

Engenheiro de Alimentos, M. Sc. em Tecnologia de Alimentos  
Embrapa Soja  
Rod. Carlos João Strass Acesso Orlando Amaral  
Caixa Postal 231  
86001-970 Londrina, PR  
Fone: (43) 3371-6273 - Fax: (43) 3371-6100  
benassi@cnpso.embrapa.br



***Coordenadores e organizadores  
do processo de desenvolvimento e  
adaptação das receitas***

José Marcos Gontijo Mandarino  
Vera de Toledo Benassi

***Responsável pela execução das receitas***

Ivone Choucino Silva





## ***Apresentação***

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

Nutricionalmente, é excelente fonte de proteínas, energia e ferro, proporcionando crescimento e proteção contra anemia. Mas é como alimento saudável, considerado terapêutico na redução dos riscos de doenças crônicas e degenerativas, que a soja surge como um dos mais importantes ingredientes alimentares, principalmente quando se fala nos alimentos funcionais, nutritivos e terapêuticos, ao mesmo tempo.

Com estas receitas, a soja chega à sua cozinha, mostrando que pode ser facilmente preparada, é muito saborosa, além de muito, muito saudável.

***João Flávio Veloso Silva***

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento  
Embrapa Soja



# Sumário

Introdução.....	11
-----------------	----

## Receitas Básicas

1. Grãos cozidos.....	15
2. Massa básica.....	16
3. Kinako.....	17

## Receitas de torta, bolo e doces com massa básica de soja e kinako

1. Torta de ricota com massa básica de soja.....	21
2. Bolo de maçã com massa básica de soja.....	23
3. Cocada com massa básica de soja.....	25
4. Pudim de abacaxi com massa básica de soja.....	26
5. Doce de abóbora com massa básica de soja.....	27
6. Doce de batata doce e massa básica de soja.....	28
7. Cajuzinho de “kinako”.....	29



## Introdução

Durante muito tempo, a soja foi basicamente utilizada como matéria-prima para a produção de óleo e farelo destinado à exportação e ao consumo animal. Devido ao seu alto conteúdo de proteínas (40%, em média), minerais e vitaminas essenciais ao organismo humano, a soja e seus derivados vêm sendo utilizados, pela indústria de alimentos, como matéria-prima ou ingrediente para a elaboração de uma grande variedade de produtos.

Além de nutrir, a soja pode trazer benefícios à saúde. Pesquisas demonstraram que a utilização da proteína da soja na dieta (pelo menos 25 g por dia) ajuda no controle das taxas sanguíneas de colesterol e triglicérides, diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares. A soja contém também vários compostos com atividade biológica, sendo um dos principais as isoflavonas, que atuam na diminuição de riscos de alguns tipos de câncer, previnem a osteoporose, amenizam sintomas do climatério e tratam a acne juvenil.

Para que a soja apresente sempre um sabor agradável em suas preparações, é fundamental que ela não seja deixada de molho em água fria, pois isso permite a ação de enzimas que causam sabores indesejáveis nos produtos obtidos. Um simples processo de tratamento térmico (cozimento ou torra) é suficiente para resolver esse problema.

Soja na alimentação é sinônimo de saúde e boa nutrição. Por isso, a Embrapa Soja não mede esforços para fazer com que esse grão, “mágico” para os orientais, esteja cada vez mais presente na mesa dos brasileiros.



# *Receitas* *Básicas*

---

---





## 1. Grãos de Soja Cozidos

### Ingredientes:

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

### Modo de preparo:

- ferver um litro de água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar;
- cozinhar por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);
- 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;
- colocar os grãos lavados em um recipiente fundo ("Pirex" ou bacia), adicionar um litro de água fria e deixar de molho por quatro horas;
- 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;
- cozinhar os grãos com uma quantidade suficiente de água (aproximadamente dois litros), por cerca de meia hora, em panela aberta, ou por 20 minutos, em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja;
- descartar a água de cozimento;
- transferir os grãos cozidos para um recipiente apropriado ("Pirex"); e
- resfriar em refrigerador.

### Dica:

- os grãos cozidos poderão, também, ser utilizados em diferentes receitas de saladas frias.

**Rendimento: aproximadamente 500g de grãos cozidos.**

## 2. Massa Básica

### Modo de preparo:

- Cozinhar os grãos seguindo a receita nº 1; e
- triturar os grãos cozidos em máquina de moer carne, no multiprocessador ou no liquidificador (neste caso, adicionando um pouco da água de cozimento), até a obtenção de uma massa homogênea.

### Dica:

- esta massa pode ser guardada no “freezer” para ser utilizada em diferentes receitas.

Rendimento: 500 g de massa

### **3. Kinako (farinha de soja torrada integral)**

#### **Ingredientes:**

- 1 kg de grãos de soja escolhidos

#### **Modo de preparo:**

- colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrará-los por 20 minutos, em temperatura baixa, em forno pré-aquecido, mexendo para que os grãos torrem de maneira uniforme e não se queiem, até que as cascas dos grãos soltem-se com facilidade;
- deixar esfriar e moer os grãos em liquidificador, até a obtenção de uma farinha; e
- armazenar em recipiente fechado.

#### **Dica:**

- para torrar em forno de microondas, colocar  $\frac{1}{2}$  kg de grãos em um "Pirex" médio e torrará-los na potência alta, mexendo de dois em dois minutos, até alcançar o ponto adequado de torra, quando as cascas dos grãos soltam-se com facilidade (cerca de 6 minutos).



*Receitas com  
massa básica  
de soja e kinako*

---



## 1. *Torta de ricota com massa básica de soja*

### Ingredientes:

#### Massa:

- 1 xícara (chá) de massa básica de soja (180g)
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo (180g)
- 1 colher (chá) de fermento em pó (8g)
- 100g de creme de leite longa vida
- 2 colheres (sopa) de açúcar (40g)
- ½ xícara (chá) de frutas cristalizadas picadas (60g)
- ½ xícara (chá) de nozes picadas (60g)

#### Recheio:

- 2 ovos
- 250g de ricota fresca amassada
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de leite (125ml)
- raspas de limão

### Modo de preparo:

#### Massa:

- misturar todos os ingredientes da massa, com exceção das frutas e das nozes, até obter um creme bem homogêneo;
- experimentar a quantidade de açúcar e, se desejar mais doce, acrescentar mais um pouco;
- abrir a massa;
- untar uma fôrma especial para tortas de fundo removível, de 30cm de diâmetro com óleo e forrar a base com a massa; e
- polvilhar as frutas cristalizadas e as nozes.

**Recheio:**

- bater levemente os ovos e acrescentar a ricota, o açúcar, o leite e a raspas de limão;
- misturar até obter um creme grosso;
- cobrir a massa com o creme;
- levar ao forno pré-aquecido e assar em temperatura média por, aproximadamente, 40 minutos até a superfície ficar dourada; e
- deixar esfriar e desenformar

**Dicas:**

- as raspas de limão podem ser substituídas por essência de baunilha; e
- se sobrar massa, faça biscoitos para servir junto com a torta ou para decorá-la.

**Tempo de preparo:** 1 hora e 20 minutos

**Rendimento:** 1 torta



## 2. Bolo de maçã com massa básica de soja

### Ingredientes:

- 5 ovos
- 1 ½ xícara (chá) de leite (375ml)
- ½ xícara (chá) de óleo de girassol (125ml)
- 1 colher (café) de essência de baunilha (2ml)
- 1 xícara (chá) de açúcar (160g)
- 1 xícara de massa básica de soja (180g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (8g)

### Para untar:

- óleo e farinha de trigo.

### Para a cobertura:

- 3 maçãs (360g)
- 2 colheres (sopa) amendoim picado (30g)

### Modo de preparo:

- numa tigela, misturar a massa básica de soja com a farinha de trigo e o fermento
- na batedeira bater os ovos com o leite, a essência de baunilha e o açúcar, com a batedeira ligada, acrescentar a mistura obtida no item anterior e continuar batendo até que todos os ingredientes fiquem bem homogêneos;
- untar uma fôrma de 30cm de diâmetro com óleo, polvilhar com farinha de trigo e colocar a massa;
- cortar as maçãs em 16 fatias e cobrir o bolo;
- polvilhar com o amendoim picado;
- levar ao forno pré-aquecido e assar em temperatura média por, aproximadamente, 40 minutos; e
- deixar esfriar e desenformar.

**Dicas:**

- a maçã pode ser substituída por pêra, ameixa preta ou pêssego; e
- se for utilizada fôrma de vidro refratária, não pré-aquecer o forno porque, pelo choque de temperaturas, o recipiente pode quebrar.

**Tempo de preparo: 1 hora****Rendimento: 1 bolo**

### **3. Cocada com massa básica de soja**

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de massa básica de soja (180g)
- 100g de coco em flocos ou ralado
- 2 xícaras (chá) de açúcar (320g)
- 1 xícara (chá) de água (250ml)
- 12 cravos-da-índia

**Decoração:** coco em flocos

#### **Modo de preparo:**

- numa panela de fundo grosso, colocar a massa básica de soja e acrescentar os demais ingredientes;
- mexer bem para os sólidos se dissolverem e cozinhar com a panela destampada, em fogo médio, mexendo eventualmente por, aproximadamente, 20 minutos ou até que a cocada tome consistência; e
- colocar o doce em uma compoteira e decorar com flocos de coco.

#### **Dica:**

- a cocada também pode ser preparada com coco queimado ralado.

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 10 porções

## **4. Pudim de abacaxi com massa básica de soja**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de massa básica de soja (180g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- 2 xícaras (chá) de polpa de abacaxi (250ml)
- 2 xícaras (sopa) de açúcar (320g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (8g)
- 2 ovos (100g)
- ½ xícara (chá) de óleo de milho (125ml)

### **Modo de preparo:**

- na tigela da batedeira, colocar a massa básica de soja, a farinha de trigo, a polpa do abacaxi, o açúcar e o fermento em pó;
- bater por alguns minutos;
- continuar batendo e acrescentar os ovos e o óleo;
- untar com óleo uma fôrma para pudim, polvilhar com farinha de trigo e colocar a massa do pudim;
- levar ao forno pré-aquecido e assar em temperatura média por, aproximadamente, 40 minutos; e
- resfriar, desenformar e conservar em refrigerador.

### **Dica:**

- para o preparo desta receita, o abacaxi deve ser batido no liquidificador, para que a polpa fique com pequenos pedaços da fruta.

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Rendimento:** 1 pudim

## 5. Doce de abóbora com massa básica de soja

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de massa básica de soja (360g)
- 3 xícaras (chá) de abóbora cozida e transformada em purê (900g)
- 3 xícaras (chá) de açúcar (480g)
- 10 cravos-da-índia
- canela em rama

### Modo de preparo:

- numa panela de fundo grosso, colocar a massa básica de soja, o purê de abóbora, o açúcar, os cravos e a canela;
- misturar bem até o açúcar dissolver;
- cozinhar em fogo baixo, mexendo eventualmente, até adquirir a textura tradicional do doce de abóbora; e
- deixar esfriar e colocar o doce em uma compoteira.

### Dica:

- para preparar doce de abóbora com coco, acrescentar 100g de coco ralado.

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 10 porções

## 6. Doce de batata doce e massa básica de soja

### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de água (500ml)
- 2 xícaras (chá) de açúcar (320g)
- 2 xícaras (chá) massa básica de soja (360g)
- 2 xícaras (chá) de purê de batata-doce (225g)
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó (20g)

### Modo de preparo:

- numa panela grande, de fundo grosso, colocar a água e o açúcar;
- misturar bem e cozinhar até obter uma calda rala;
- acrescentar a massa de soja, o purê de batata-doce e o chocolate em pó;
- misturar bem todos os ingredientes e cozinhar em fogo baixo, mexendo eventualmente, até o doce ficar com consistência firme, por, aproximadamente, 20 minutos; e
- deixar esfriar e colocar o doce em uma compoteira.

### Dica:

- conservar o doce em geladeira por três dias, ou congelar por até três meses.

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 600g

## 7. Cajuzinho de “kinako”

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de kinako
- mel
- açúcar cristal para polvilhar

### Modo de preparo:

- numa tigela, colocar o “kinako”, preparado como está descrito nas Receitas Básicas;
- acrescentar o mel aos poucos até formar uma massa cuja consistência dê para enrolar com as mãos; e
- modelar os cajuzinhos e passar pelo açúcar cristal.

## ***Anotações***

---



## ***Anotações***

---

## ***Anotações***

---





---

*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária  
Centro Nacional de Pesquisa de Soja  
Rod. Carlos João Strass - Distrito de Warta  
Fone: (43) 3371-6000 Fax: (43) 3371-6100  
Caixa Postal 231 - 86001-970 Londrina PR  
Home page: <http://www.cnpso.embrapa.br>  
E-mail: [sac@cnpso.embrapa.br](mailto:sac@cnpso.embrapa.br)  
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

**Ministério da Agricultura  
Pecuária e Abastecimento**

