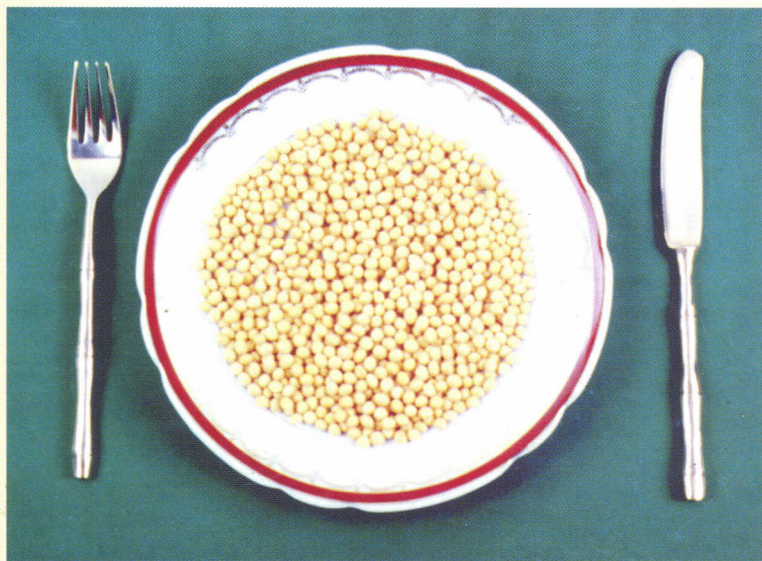


## Receitas Práticas com Soja





**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@cnpsa.embrapa.br**

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



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

*ISSN 1516-781X  
Dezembro, 2004*

# ***Documentos248***

## **Receitas práticas com soja**

Vera de Toledo Benassi  
José Marcos Gontijo Mandarino

Londrina, PR  
2004

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

### **Embrapa Soja**

Rodovia Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 - Londrina, PR

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

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

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

### **Comitê de Publicações da Embrapa Soja**

Presidente: *João Flávio Veloso Silva*  
Secretária executiva: *Regina Maria Villas Bôas de Campos Leite*  
Membros: *Clara Beatriz Hoffmann-Campo*  
*George Gardner Brown*  
*Waldir Pereira Dias*  
*Ivan Carlos Corso*  
*Décio Luis Gazzoni*  
*Manoel Carlos Basso*  
*Geraldo Estevam de Souza Carneiro*  
*Léo Pires Ferreira*  
Supervisor editorial: *Odilon Ferreira Saraiva*  
Normalização bibliográfica: *Ademir Benedito Alves de Lima*  
Editoração eletrônica: *Neide Makiko Furukawa*  
Capa: *Danilo Estevão*

### **1ª Edição**

1ª impressão 12/2004 - tiragem: 2000 exemplares

#### **Todos os direitos reservados.**

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

---

Benassi, Vera de Toledo.

Receitas práticas com soja / Vera de Toledo Benassi,

José Marcos Gontijo Mandarinino.- Londrina: Embrapa Soja, 2004.

35p. — (Documentos / Embrapa Soja, ISSN 1516-781X; n.248).

1. Soja-Nutrição humana. 2. Receita culinária. I. Mandarinino, José Marcos Gontijo. II. Título. III.Série.

CDD 641.35655

© Embrapa 2004



## ***Autores***

### **Vera de Toledo Benassi**

Engenheira 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: 3371-6100

benassi@cnpso.embrapa.br

### **José Marcos Gontijo Mandarino**

Farmacêutico Bioquímico, M.Sc. em Ciência e Tecnologia de Alimentos

Embrapa Soja

Fone: (43) 3371-6269

jmarcos@cnpso.embrapa.br



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

Vera de Toledo Benassi  
José Marcos Gontijo Mandarino

***Responsáveis pela execução das receitas***

Cleuza dos Santos Aligleri  
Ivone Choucino Silva



## ***Apresentação***

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.

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.

Nesta publicação, são apresentadas 15 receitas práticas, que permitem a introdução da soja na sua alimentação diária.

***João Flávio Veloso da Silva***

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento  
Embrapa Soja

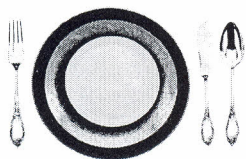




## ***Sumário***

<b>Receitas Básicas .....</b>	<b>11</b>
Extrato ou “Leite” de Soja .....	13
Grãos de Soja Cozidos .....	14
Farinha de Soja .....	15
Tofu .....	16
Kinako (farinha de soja torrada) .....	18
<b>Receitas Salgadas .....</b>	<b>19</b>
Patê de Tofu .....	21
Quibe com Recheio de Tofu .....	22
Bolinho de Soja com Espinafre .....	23
<b>Receitas Doces .....</b>	<b>25</b>
Soja.Pralinê .....	27
Biscoitos de Baunilha .....	28
Bolo com Recheio de Goiabada .....	29
Biscoito Caseiro com Cobertura de Glacê .....	30
Bolo Verde .....	32
Mosaico de Gelatina .....	33
Torta de Frutas .....	34





# Receitas Básicas



## Extrato ou “Leite” de Soja

### Ingredientes:

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

### Modo de preparo:

- ♦ Ferver 1 ½ litros de água;
- ♦ adicionar os grãos e contar 5 minutos a partir da nova fervura;
- ♦ escorrer a água de cozimento e lavar os grãos em água corrente;
- ♦ colocar o restante da água (3 litros) para ferver, adicionar os grãos e cozinhar por 5 minutos, retirar do fogo e não descartar a água de cozimento;
- ♦ quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador, por aproximadamente 3 minutos;
- ♦ cozinhar a massa obtida, em panela aberta, por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre;
- ♦ retirar do fogo;
- ♦ quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem a massa através do pano, com o auxílio das mãos;
- ♦ o líquido filtrado é o extrato (“leite”) de soja e a massa restante o *resíduo* ou *okara*;
- ♦ levar o extrato ao fogo, ferver por 2 minutos; e
- ♦ adicionar o açúcar e o sal.

### Observações:

- 1) Para obter sabores diferentes, basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha ou outros aromas; e
- 2) acondicionar o resíduo em sacos plásticos e armazenar em “freezer” para posterior utilização em outras receitas.
- 3) Rendimento: aproximadamente 1 ½ litros.

## 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 e cozinhar por 5 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 (forma refratária ou bacia), adicionar um litro de água fria e deixar de molho por 4 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 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;
- ♦ descartar a água de cozimento;
- ♦ transferir os grãos cozidos para uma forma refratária apropriada; e
- ♦ resfriar em refrigerador.

### **Observações:**

- 1) Os grãos cozidos poderão ser utilizados em diferentes receitas de saladas frias.
- 2) Rendimento: aproximadamente 500g de grãos cozidos.



## Farinha de Soja

### **Ingredientes:**

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

### **Modo de preparo:**

- ♦ Ferver a 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);
- ♦ 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;
- ♦ escorrer novamente os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco, ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora;
- ♦ torrar os grãos no forno, em fogo baixo, por cerca de uma hora, mexendo de vez em quando, com auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim);
- ♦ deixar esfriar;
- ♦ triturar os grãos torrados no liquidificador, no multiprocessador ou em máquina de moer carne;
- ♦ peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira de malha fina; e
- ♦ guardar em vasilhame seco e hermeticamente fechado.

### **Observações:**

- 1) Quando a matéria-prima (grãos de soja) for de procedência conhecida e apresentar-se limpa, sem resíduos de terra aderidos aos grãos, pode-se utilizar um procedimento mais simples, conforme descrito na receita a seguir.
- 2) Rendimento: 1kg de farinha.

## Tofu

### **Ingredientes:**

- ♦ 1 kg de soja em grãos
- ♦ 5 colheres (chá) de sulfato de magnésio (“sal amargo”)
- ♦ água filtrada

### **Modo de preparo:**

- ♦ Escolher os grãos de soja, lavar em água corrente e escorrer;
- ♦ colocar os grãos lavados em um recipiente e adicionar 4 litros de água filtrada, deixando de molho por uma noite (8-10 horas) à temperatura ambiente;
- ♦ no dia seguinte, escorrer a água do molho e lavar por três vezes, esfregando os grãos com as mãos e descartando a água de lavagem;
- ♦ bater a soja com água filtrada no liquidificador, por 3 minutos, na proporção de duas xícaras dos grãos escorridos para duas xícaras de água, repetindo várias vezes essa operação e, ao final do processo, juntando todas as porções obtidas;
- ♦ aquecer 4 ½ litros de água em uma panela de fundo grosso;
- ♦ transferir a massa obtida para a panela com água, cozinhar mexendo sempre para não pegar no fundo e, quando levantar fervura, desligar o fogo;
- ♦ em seguida, coar em tecido de algodão fino, torcendo-se o tecido, para obter a separação da porção líquida (extrato de soja);
- ♦ preparar o coagulante, dissolvendo 5 colheres (chá) de sulfato de magnésio, conhecido como “sal amargo”, em ½ xícara de água morna;
- ♦ aquecer o extrato de soja obtido, sem deixar ferver;
- ♦ desligar o fogo e adicionar o coagulante, misturando levemente;
- ♦ deixar o extrato de soja coagular por cerca de 30 minutos;
- ♦ com o auxílio de uma escumadeira, transferir o coágulo para uma forma própria para queijo, forrada com tecido de malha fina e úmido;
- ♦ cobrir com uma tampa perfurada;

- ♦ prensar a forma com pesos distribuídos uniformemente sobre a tampa, durante 10 minutos;
- ♦ colocar a forma contendo o *tofu* prensado dentro de um recipiente fundo, que permita a cobertura do *tofu* com água gelada e deixar por 10 minutos;
- ♦ desenformar, removendo o pano; e
- ♦ armazenar o *tofu* na geladeira, dentro de um recipiente com água gelada.

 **Observações:**

- 1) O *tofu* pode ser conservado em geladeira (2°- 4°C), por três a cinco dias, trocando-se a água diariamente;
- 2) o “sal amargo” é normalmente vendido em drogarias ou farmácias de manipulação; e
- 3) para o preparo do *tofu*, podem ser utilizadas formas plásticas como aquelas utilizadas para a fabricação de queijo convencional.
- 4) Rendimento: um *tofu* de tamanho médio.

## Kinako (farinha de soja torrada)

### **Ingredientes:**

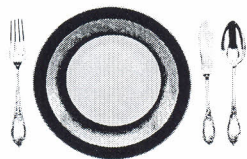
- ♦ 1 kg de grãos de soja escolhidos

### **Modo de preparo:**

- ♦ 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;
- ♦ 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 à torra do amendoim;
- ♦ deixar esfriar e moer os grãos em liquidificador até a obtenção de uma farinha; e
- ♦ armazenar em recipiente fechado.

### **Observações:**

- 1) as cascas não são retiradas dos grãos torrados, com o objetivo de se obter uma farinha integral;
- 2) para utilizar forno de microondas, colocar  $\frac{1}{2}$  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, quando as cascas dos grãos soltam-se com facilidade (cerca de 6 minutos).



# Receitas Salgadas





## Patê de Tofu

### Ingredientes:

- ♦ 250g de *tofu*
- ♦ ½ xícara (chá) de azeitonas verdes ou pretas picadas
- ♦ 1 colher (sopa) de cebola picada
- ♦ 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ♦ 1 colher (chá) de sal
- ♦ 2 dentes de alho

### Modo de preparo:

- ♦ Colocar tudo no liquidificador e bater até formar uma pasta uniforme.

### Observações:

- 1) No lugar das azeitonas, pode-se adicionar *ketchup* ou outro tempero de preferência.
- 2) Rendimento: uma porção de aproximadamente 300 g.

## Quibe com Recheio de *Tofu*

### Ingredientes:

Massa: ♦ 3 xícaras (chá) de trigoilho (trigo para quibe)  
♦ 1 xícara (chá) de cenoura ralada  
♦ ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (opcional)  
♦ 1 cebola grande ralada  
♦ 1 colher (sopa) rasa de sal  
♦ farinha de trigo integral  
♦ folhas de hortelã picadinhas a gosto  
♦ pimenta síria a gosto  
♦ azeite de oliva, para untar e regar a massa

Recheio: ♦ 2 cebolas grandes fatiadas em rodela finas  
♦ 2 colheres (sopa) de manteiga  
♦ azeitonas picadas  
♦ cheiro verde picado  
♦ 300 g de *tofu*  
♦ *zattar* (mistura de especiarias da culinária árabe)  
♦ sal a gosto

### Modo de preparo:

- ♦ Lavar o trigoilho em água morna e escorrer, repetindo este procedimento três vezes;
- ♦ da última vez, escorrer a água sem espremer, deixando o trigoilho absorver a umidade residual por uns 20 minutos;
- ♦ misturar os ingredientes da massa, acrescentando farinha integral em quantidade suficiente para dar liga;
- ♦ em outro recipiente, amassar o *tofu* e misturar os demais ingredientes do recheio, com exceção das cebolas;
- ♦ untar uma forma com azeite de oliva e forrar o fundo com uma camada da massa, sobre a qual se dispõe o recheio e as cebolas fatiadas, cobrindo com outra camada de massa;
- ♦ cortar as porções na forma de quadrados e, em cada linha do quadriculado, regar com um fio de azeite de oliva; e
- ♦ levar ao forno brando por 30 minutos.

### Observações:

1) Rendimento: aproximadamente 12 porções.

## Bolinho de Soja com Espinafre

### **Ingredientes:**

- ♦ 2 xícaras (chá) de grãos de soja cozidos
- ♦ 1 xícara (chá) de espinafre picadinho
- ♦ ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ♦ ½ xícara (chá) de cheiro verde
- ♦ ½ xícara (chá) de cebola picada
- ♦ 1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó
- ♦ 2 ovos
- ♦ sal e pimenta do reino a gosto

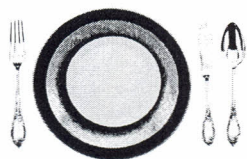
### **Modo de preparo:**

- ♦ Bater ligeiramente a soja cozida no liquidificador, sem triturar totalmente;
- ♦ colocar em um recipiente plástico (bacia) e acrescentar os demais ingredientes, deixando o fermento em pó por último; e
- ♦ misturar e despejar em colheradas sobre o óleo quente e fritar em fogo brando.

### **Observações:**

- ♦ Em lugar dos grãos cozidos triturados, pode-se também utilizar o resíduo de soja (*okara*), que é obtido quando se prepara o extrato (“leite”) de soja.
- ♦ Rendimento: aproximadamente 30 unidades.





# Receitas Doces





## Soja Pralinê

### Ingredientes:

- ♦ 1 copo de soja em grãos (inteiros ou em metades)
- ♦ 1 copo de açúcar refinado
- ♦ ½ copo de água
- ♦ 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó

### Modo de preparo:

- ♦ Ferver a 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);
- ♦ 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;
- ♦ cozinhar os grãos em 2 litros de água, em panela aberta, por cerca de 20 minutos;
- ♦ escorrer a água e secar os grãos em um pano limpo de algodão;
- ♦ torrar no microondas, na potência máxima, parando a cada 3 minutos, até dar o ponto (para o grão inteiro, até que comece a rachar a pele, soltando quando se esfrega entre os dedos; para os grãos em metade, sem pele, observar que estejam bem sequinhos, sem umidade);
- ♦ levar ao fogo o açúcar, o achocolatado em pó e a água, mexendo até dar ponto de bala puxa-puxa;
- ♦ acrescentar a soja torrada, mexendo sem parar, até açucarar;
- ♦ tirar a panela do fogo e continuar mexendo por mais uns 5 minutos, para que os grãos esfriem ligeiramente e fiquem separados um do outro; e
- ♦ esperar esfriar completamente e acondicionar em pote hermeticamente fechado.

### Observações:

- 1) Rendimento: uma porção de aproximadamente 500 g.

## Biscoitos de Baunilha

### **Ingredientes:**

- ♦ 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- ♦ 1 xícara (chá) de farinha de soja
- ♦ 1 xícara (chá) de amido de milho
- ♦ 1 xícara (chá) de açúcar
- ♦ 1 ½ xícaras (chá) de margarina (com 80% de lipídios)
- ♦ ½ colher (sopa) de essência de baunilha
- ♦ 2 gemas
- ♦ 1 pitada de sal

### **Modo de preparo:**

- ♦ Bater na batedeira, as gemas com o açúcar e a margarina, até formar um creme;
- ♦ desligar a batedeira e misturar, com auxílio de uma colher de pau, as farinhas previamente peneiradas, até que a massa fique lisa e uniforme;
- ♦ abrir a massa, com auxílio de um rolo, sobre uma mesa enfarinhada, numa espessura de aproximadamente 0,5 cm;
- ♦ cortar no formato desejado e dispor em forma untada e enfarinhada; e
- ♦ levar ao forno pré-aquecido em temperatura média/baixa por aproximadamente 10 minutos.

### **Observações:**

- 1) Rendimento: 100 unidades pequenas.

## 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 de soja líquido
- ♦ 1 xícara (chá) de coco ralado (opcional)
- ♦ 2 colheres (sopa) de margarina
- ♦ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ♦ 1 lata de leite condensado
- ♦ 4 ovos
- ♦ 500 g de goiabada em barra



### Modo de preparo:

- ♦ Na batedeira, bater as claras em neve e reservar;
- ♦ bater as gemas, o açúcar e a margarina com um pouco do leite, até formar um creme;
- ♦ desligar a batedeira e juntar o restante do leite;
- ♦ em uma bacia, peneirar a farinha de trigo, de soja e o fermento em pó;
- ♦ despejar, aos poucos, o creme sobre os ingredientes em pó e misturar à mão, acrescentando, por último, as claras em neve;
- ♦ colocar a massa em uma assadeira média, untada e enfarinhada, cobrindo-a com tiras finas de goiabada e, sobre elas, colocar o leite condensado; e
- ♦ levar para assar por 30 minutos, em forno médio pré-aquecido.



### Observações:

- 1) Rendimento: aproximadamente 25 porções.

## Biscoito Caseiro com Cobertura de Glacê

### Ingredientes:

- Massa:
- ♦ 1 ½ xícara (chá) de farinha de soja
  - ♦ 1 ½ xícara (chá) de açúcar
  - ♦ ½ xícara (chá) de farinha de trigo
  - ♦ 4 colheres (sopa) de margarina
  - ♦ ½ colher (sopa) de bicarbonato de amônio (amoníaco)
  - ♦ 3 ovos
- Cobertura:
- ♦ 2 claras
  - ♦ 500g de açúcar de confeitiro fino (Glaçúcar)
  - ♦ ½ colher (sopa) de suco de limão

### Modo de preparo:

- ♦ Bater na batedeira o açúcar com os ovos e a margarina, até formar um creme homogêneo;
- ♦ desligar a batedeira, adicionar o amoníaco e as farinhas previamente peneiradas;
- ♦ amassar até formar uma massa lisa e uniforme;
- ♦ abrir a massa, com auxílio de um rolo, sobre uma mesa enfarinhada, numa espessura de aproximadamente 0,5 cm;
- ♦ cortar no formato desejado e dispor em forma untada e enfarinhada;
- ♦ levar ao forno pré-aquecido em temperatura média/baixa por aproximadamente 10 minutos;
- ♦ para preparação do glacê, misturar as claras e o açúcar e colocar banho-maria, sem deixar ferver a água, por cerca de 15 minutos;
- ♦ acrescentar o suco de limão, bater em batedeira até atingir consistência firme; e
- ♦ cobrir os biscoitos, deixar secar e acondicionar em recipientes fechados.

 **Observações:**

- 1) Observação: se desejar, colorir o glacê com anilina comestível e/ou salpicá-lo com confeitos, logo após sua aplicação sobre a superfície dos biscoitos, antes de secar.
- 2) Rendimento: 100 unidades pequenas.

## Bolo Verde

### **Ingredientes:**

- Massa:
- ♦ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
  - ♦ 2 xícaras (chá) de açúcar
  - ♦ 1 xícara (chá) de farinha de soja
  - ♦ 1 xícara (chá) de suco de laranja
  - ♦ 1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó
  - ♦ 1 pote de iogurte natural
  - ♦ 1 caixa de gelatina sabor limão
  - ♦ 04 ovos
- Cobertura:
- ♦ 1 lata de leite condensado
  - ♦ 1 lata de creme de leite
  - ♦ 1 colher (chá) de raspas de limão
  - ♦ suco coado de 3 limões

### **Modo de preparo:**

- ♦ No liquidificador, colocar o açúcar, os ovos, o óleo, o iogurte, o suco de laranja e a gelatina de limão, batendo bem;
- ♦ em um recipiente plástico (bacia), peneirar as farinhas e adicionar aos poucos o líquido batido, misturando à mão até ficar uma massa homogênea;
- ♦ acrescentar, por último, o fermento em pó e as raspas de limão;
- ♦ untar e enfarinhar uma forma com buraco no meio, colocar a massa e levar para assar em forno médio pré-aquecido por 30 minutos;
- ♦ para a cobertura, bater no liquidificador, por 3 minutos, o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão;
- ♦ cobrir o bolo com o creme (preenchendo inclusive o espaço no meio) e polvilhar as raspas de limão; e
- ♦ levar à geladeira e servir no dia seguinte.

### **Observações:**

Rendimento: aproximadamente 25 porções.

## Mosaico de Gelatina

### Ingredientes:

- ♦ 200 ml de leite de coco
- ♦ 1 pacote de gelatina sabor limão
- ♦ 1 pacote de gelatina sabor abacaxi
- ♦ 1 pacote de gelatina sabor uva
- ♦ 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- ♦ 1 ½ copo (375ml) de extrato de soja quente
- ♦ 1 lata de leite condensado

### Modo de preparo:

- ♦ Preparar cada sabor de gelatina em um recipiente separado, dissolvendo o pó em 1 ½ copo de água quente;
- ♦ levar à geladeira e, quando endurecer bem, cortar em quadrados não muito pequenos e reservar;
- ♦ dissolver a gelatina sem sabor no extrato de soja quente, deixar esfriar e juntar o leite condensado e o leite de coco, batendo no liquidificador;
- ♦ colocar os pedaços de gelatina colorida numa vasilha grande e juntar o líquido do liquidificador (bem frio), misturando delicadamente para que os pedaços não se desmanchem;
- ♦ untar uma forma de pudim com óleo, colocar toda a mistura, levar à geladeira; e
- ♦ depois de consistente, desenformar, decorar a gosto e servir.

### Observações:

Rendimento: aproximadamente 8 porções.



## Torta de Frutas

### **Ingredientes:**

- Massa:
- ♦ 9 colheres (sopa) de farinha de trigo
  - ♦ 3 colheres (sopa) de farinha de soja
  - ♦ 2 colheres (sopa) de açúcar
  - ♦ 2 colheres (sopa) de manteiga (ou margarina com 80% de lipídios)
  - ♦ 2 colheres (sopa) de leite de vaca
  - ♦ 1 colher (chá) de fermento em pó
  - ♦ 2 gemas
  - ♦ 1 pitada de sal
- Recheio:
- ♦ 1 lata de leite condensado
  - ♦ a mesma medida de leite de vaca
  - ♦ 3 colheres (sopa) cheias de amido de milho
  - ♦ 1 gema
- Cobertura:
- ♦ fruta de sua preferência
  - ♦ 1 pacote de gelatina, na cor correspondente à fruta utilizada
  - ♦ 1 colher (sopa) de araruta ou polvilho

### **Modo de preparo:**

- ♦ peneirar as farinhas, o açúcar, o sal e o fermento em um recipiente plástico (bacia);
- ♦ acrescentar a margarina, as gemas, misturar tudo, e ir colocando o leite aos poucos,
- ♦ amassar sem sovar, até que a massa fique lisa e uniforme e que dê para abrir com as mãos;
- ♦ forrar uma assadeira de fundo removível, untada e enfarinhada;
- ♦ levar para assar por 25 minutos em forno médio;
- ♦ retirar o excesso de massa das bordas da assadeira e reservar;



- ♦ separadamente, levar ao fogo os ingredientes do recheio, mexendo sempre, até engrossar e cozinhar em forno baixo por mais 5 minutos;
- ♦ retirar do fogo e deixar esfriar à temperatura ambiente;
- ♦ em outra panela, misturar a gelatina com meia xícara de água e a araruta ou o polvilho (para dar brilho) e levar ao fogo baixo por 2 minutos;
- ♦ retirar do fogo e deixar esfriar à temperatura ambiente;
- ♦ montar a torta, colocando sobre a massa o creme, sobre ele os pedaços de fruta e, por cima, a gelatina; e
- ♦ levar para a geladeira e servir, de preferência, no dia seguinte.

#### **Observações:**

1) Algumas sugestões de frutas para a torta:

Maçã: descascar, cortar em fatias e ferver por 5 minutos com água e suco de limão, para não escurecer;

Morango: cortar ao meio e adicionar um pouco de açúcar para marinar;

Abacaxi: cortar em pedaços pequenos e ferver com água e açúcar, em quantidade suficiente para se preparar uma calda, acrescentando, se desejar, um cálice de vinho branco.

2) Rendimento: aproximadamente oito porções.







---

**Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária**

**Centro Nacional de Pesquisa de Soja**

Caixa Postal, 231 - CEP: 86001-970 - Londrina - Paraná

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

homepage: [www.cnpso.embrapa.br](http://www.cnpso.embrapa.br) - e-mail: [sac@cnpso.embrapa.br](mailto:sac@cnpso.embrapa.br)

**Ministério da Agricultura,  
Pecuária e Abastecimento**

**Governo  
Federal**