

# APRESENTAÇÃO

Este livro foi elaborado a partir do Concurso Regional de Pratos Derivados de Soja, proposto pela Comissão de Soja e Derivados da 19ª FENASOJA, com execução dos escritórios municipais da EMATER/RS-ASCAR da região de Santa Rosa.

O Concurso Regional de Pratos Derivados de Soja teve o lançamento em 19/08/2011 e finalizou sua fase municipal em 15/03/2012. Neste período foram realizadas reuniões, demonstrações, treinamentos, visitas, encontros e os concursos em suas fases municipais com públicos diversos, no sentido de discutir o valor nutricional da soja na alimentação humana, inclusive na alimentação escolar, e, sobretudo, na produção de uma soja limpa, isenta ou com menos uso de químicos.

A fase regional do concurso aconteceu durante a 19ª FENASOJA, onde no dia 02/05/2012 em solenidade especial foi premiado os pratos vencedores em 1º e 2º lugares de 35 municípios participantes.

Neste livro, estão apresentadas as receitas doces e salgadas vencedoras nos primeiros e segundos lugares nos municípios das regiões da Grande Santa Rosa e Missões.

O objetivo deste livro é apresentar receitas resgatadas pelas mulheres trabalhadoras rurais envolvidas e organizadas em grupos femininos pela EMATER/RS-ASCAR da região de Santa Rosa e com isto, incentivar o uso da soja como complemento nutricional na alimentação humana e atingir os objetivos propostos no regulamento do Concurso Regional de Pratos Derivados de Soja.

Agradecemos a todas as Extensionistas Sociais e outros profissionais da EMATER/RS-ASCAR que, juntamente, com entidades, lideranças e autoridades parceiras, realizaram com sucesso este trabalho.

Em, especial, agradecemos as mais de 8.000 agricultoras que, individualmente, ou em grupos organizados/escolas, elaboraram mais de 700 pratos doces e salgados, e as vencedoras que colocaram à disposição as receitas apresentadas neste livro e que fica, inclusive, disponível em meio eletrônico no site da Fenasoja: [www.fenasoja.com.br](http://www.fenasoja.com.br)

A todos, desejamos um bom uso das receitas, a fim de enriquecer a alimentação humana com os princípios nutricionais existentes nesta leguminosa, plantada em mais de 650 mil ha em 45 municípios da região noroeste do RS. BOA SORTE !!!

**Elemar Antônio Lenz**

Presidente 19ª Fenasoja

**Amauri da Silva Coracini e Neida T. Frohlich**

Gerencia Regional Emater/RS-Ascar

**Jorge João Lunardi**

Presidente da Comissão Soja e Derivados

**Vanessa Gnoatto e Lisete Primaz**

Coordenadoras do Concurso

Título: Receitas à base de soja

Comissão de Soja e Derivados da 19ª FENASOJA

Presidente: Jorge João Lunardi

Vanessa Gnoatto

Lisete Primaz

Santa Rosa / RS

Edição 2012

## **REGULAMENTO DO CONCURSO REGIONAL DE PRATOS DERIVADOS DE SOJA**

### **COMISSÃO DE SOJA E DERIVADOS DA 19ª FENASOJA**

#### **1. PROMOÇÃO**

- Comissão de Soja e Derivados da 19ª FENASOJA, Escritórios Municipais da Emater/RS-Ascar e Escritório Regional de Santa Rosa.

#### **2. APOIO**

- Prefeituras Municipais, através de suas Secretarias e/ou Conselhos, Sindicatos, Empresas, Bancos, Cooperativas e outros que vierem a se engajar no processo. A COOPERMIL (Neca) em sua área de ação demonstrou interesse em se associar ao evento dentro de sua área de ação.

#### **3. ABRANGÊNCIA**

- O Concurso Regional de Pratos Derivados de Soja, terá abrangência nos quarenta e cinco municípios de ação da Emater/RS-Ascar da Região de Santa Rosa, podendo participar também, os municípios interessados da Região de Ijuí.

#### **4. OBJETIVOS**

- Valorizar a soja produzida pela agricultura familiar que faz parte da cultura regional;
- Incentivar a divulgação do consumo da soja de forma complementar, saudável, e diversificada na alimentação humana;
- Fazer trabalho educativo para a produção de soja orgânica, principalmente contra o uso abusivo e indiscriminado dos biocidas;
- Desenvolver trabalhos de integração com a pesquisa, a exemplo da EMBRAPA;
- Dar sequência ao trabalho iniciado na região, inclusive com o plantio de variedades específicas para o consumo humano;
- Mobilizar a região para o concurso de pratos com soja, estimulando a criatividade e valorizando as receitas cotidianas das agricultoras;
- Ser um atrativo e referencial da FENASOJA, culminando com o trabalho educativo desenvolvido pelas equipes municipais da Emater/RS-Ascar da região;
- Disponibilizar, em livro específico e outras formas, as receitas participantes do concurso, socializando as receitas desenvolvidas pelas agricultoras, utilizando a soja como complemento alimentar.

#### **5. INSCRIÇÕES**

- A Comissão Municipal coordenada pela Emater/RS-Ascar, deverá apresentar ficha de inscrição (conforme modelo anexo), das receitas classificadas de cada município, na categoria doce e salgada, para receber troféu, certificado e participação na edição do livro de receitas da 19ª FENASOJA.

## **6. PARTICIPANTES**

- Poderão participar agricultores (as), ou públicos trabalhados pela extensão rural oficial ou não;
- Não poderão participar do concurso supermercados, confeitarias, padarias, restaurantes e outros estabelecimentos do gênero, localizados na área urbana dos municípios participantes;
- O (a) concorrente permitirá o uso de imagem e a divulgação de seu nome juntamente com a receita pelos órgãos de imprensa, a critério da comissão organizadora;
- Uma mesma participante poderá se inscrever nas duas categorias.

## **7. FASES DO CONCURSO**

### *7.1. FASE MUNICIPAL*

- Cada município poderá desencadear o concurso, com limite de conclusão até 19 de março 2012;
- O Escritório Municipal juntamente com suas parcerias, escolherão uma comissão municipal que irá julgar o prato vencedor;
- As inscrições deverão ser feitas no Escritório Municipal da Emater/RS-Ascar e os ingredientes serão de responsabilidade dos participantes;
- Cada município realizará o Concurso Municipal, definindo o 1º e 2º lugar de cada categoria, onde o 1º classificado de cada categoria irá participar do concurso regional, no dia 02 de maio de 2012 durante a 19ª FENASOJA. No entanto, farão parte do livro de receitas, as classificadas em 1º e 2º lugar no concurso municipal, na categoria doce e salgada.

### *7.2. FASE REGIONAL*

- As receitas classificadas nos municípios em 1º e 2º lugar, em cada categoria, farão parte da edição do livro de receitas;
- A receita classificada em 1º lugar a nível municipal, em cada categoria, participará do Concurso Regional de Pratos Derivados de Soja, no dia 02 de maio de 2012 durante a 19ª FENASOJA, no município de Santa Rosa.

## **8. PREMIAÇÃO**

### **• NA FASE MUNICIPAL**

A responsabilidade é dos municípios, que deverão buscar a premiação necessária.

### **• NA FASE REGIONAL**

- O 1º lugar de cada categoria, receberá um prêmio especial da FENASOJA. O 1º, 2º e 3º lugares, de cada categoria receberá um troféu Fenasoja;
- Será oferecido pela 19ª FENASOJA, um troféu e um certificado de incentivo pela participação ao vencedor (1º lugar) de cada município, em cada categoria e a participação com a receita personalizada, será editada no livro;
- O 2º lugar de cada município, receberá um certificado e participará com a receita personalizada no livro.

## **9. CATEGORIAS**

- Prato doce
- Prato salgado

## **10. CRITÉRIOS DE SELEÇÃO**

Os critérios para a escolha dos pratos vencedores, a nível municipal e regional, serão baseados em:

- aparência/criatividade
- sabor
- aroma
- ingredientes

Com as seguintes pontuações:

- aparência e criatividade = 5 a 8 pontos
- sabor = 5 a 8 pontos
- aroma = 5 a 8 pontos
- ingredientes usados na receita = 7 a 10 pontos

No final da avaliação, os pratos que tiverem o maior número de pontos serão considerados vencedores.

## **11. DISPOSIÇÕES GERAIS**

- A ficha de inscrição das receitas indicando os dois primeiros classificados, deverão ser enviados ao Escritório Regional da Emater/RS-Ascar, até o dia 19 de março de 2012, para a organização e impressão do livro de receitas;
- As receitas classificadas nos municípios, deverão ser disponibilizadas para fazer parte do site da 19ª FENASOJA;
- Os pratos classificados em 1º lugar, em cada categoria, na fase municipal, deverão ser entregues para a Comissão Organizadora, até as 11:00 horas do dia 02 de maio de 2012, no Centro Administrativo do Parque de Exposições da Santa Rosa. Das 11 horas e 30 minutos às 14:00 horas, acontecerá a avaliação e seleção final das receitas elaboradas, pela Comissão Julgadora desse projeto;
- A solenidade de divulgação dos pratos finalistas e respectiva premiação, acontecerá às 15:00 horas do dia 02 de maio de 2012. Após, uma confraternização e degustação dos pratos participantes;
- Qualquer dúvida não contemplada neste Regulamento, será examinada pela Comissão Municipal e a Coordenação do Evento;
- Coordenação do concurso: Lisete Maria Primaz, Jorge João Lunardi e Vanessa M. Gnoatto, Escritórios Municipais da Emater/RS-Ascar, através das Extensionistas Sociais e demais empregados.

## 2. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Ano / Mês	2011	2011	2012	2012	2012
	Agosto	Setembro	Março	Abril	Maio
Lançamento do Concurso	19				
Realização do Concurso a nível municipal		01	até 19		
Relatório de receitas vencedoras municipais	02		até 30		
Elaboração do Livro				1 a 25	
Apresentação dos pratos classificados					02
Divulgação do 1º, 2º e 3º classificados.					

Santa Rosa, 19 de agosto de 2011.

**Elemar Antônio Lenz**

Presidente 19ª Fenasoja

**Amauri da Silva Coracini e Neida T. Frohlich**

Gerencia Regional Emater/RS-Ascar

**Jorge João Lunardi**

Presidente da Comissão Soja e Derivados

**Vanessa Gnoatto e Lisete Primaz**

Coordenadoras do Concurso

## Coordenadoras dos Concursos Municipais

**Alecrim** - Marlise Regina Schuster Diel  
**Alegria** - Vera Cristina Minetto Waechter  
**Cândido Godói** - Inês Maria Hanauer  
**Cerro Largo** - Gilce Maria Grando Damke  
**Dr. Maurício Cardoso** - Ivete Grasiela Rossi Hupfer  
**Entre-Ijuís** - Fátima Jurani F. Santinon  
**Garruchos** - Angela Cristina Dudar Petter  
**Giruá** - Gládis Regina Cruz de Oliveira  
**Guarani das Missões** - Medianeira Gelatti Weih  
**Horizontina** - Tânia Mara Nogueira Mayer  
**Independência** - Giselda Botton da Costa  
**Mato Queimado** - Rafaela Czermaneski  
**Nova Candelária** - Patrícia Daiane Loebens Diel  
**Porto Lucena** - Cristiane dos Santos Ferrioli Siqueira  
**Porto Mauá** - Elizane Kin  
**Porto Vera Cruz** - Ivone Teresinha Angst  
**Porto Xavier** - Aline Letícia Zimmer  
**Rolador** - Marisa Zenaide Danielsson  
**Roque Gonzales** - Cimara Daiana Freddi  
**Salvador das Missões** - Miriam Isabel Mielke  
**Santa Rosa** - Ivânia Bernardete Polaczinski  
**Santo Ângelo** - Marita Claudete Minetto  
**Santo Antônio das Missões** - Lisandra Mara Rieger  
**Santo Cristo** - Marina Cornelius Domenighi  
**São José Inhacorá** - Vânia Inês Manjabosco Lorenzoni  
**São Luiz Gonzaga** - Catiane Teikowski  
**São Miguel das Missões** - Fátima Denize Zink Primaz  
**São Nicolau** - Leni dos Santos Froelich  
**São Pedro do Butiá** - Marlene Jacinta Anschau  
**Senador Salgado Filho** - Cleide Cristiane Diel  
**Sete de Setembro** - Jacinta Maria Raach Henkes  
**Três de Maio** - Sueli Maria Bander Kipper  
**Tucunduva** - Solange Maria Nedel Chitolina  
**Tuparendi** - Eli Marin Fronza  
**Ubiretama** - Alice Quinzani



Agradecemos à vocês,  
jardineiras encantadoras que  
a cada novo dia e, em cada  
ação, fazem florescer as mais  
diversas virtudes por onde  
passam



# O Milagroso Feijão Japonês

Amarílio Augusto de Paula

Na cova rasa lancei  
Alguns grãos de soja;  
Duas folhas notei,  
Que brotavam viçosas.  
Lembravam duas mãos  
Suplicando a Deus perdão,  
Aquelas duas folhas,  
Na epígea germinação.  
Do céu, qual benção divina,  
Macia, a chuva chegou;  
Generosa, na surdina,  
A boa terra molhou.  
Adornavam a paisagem,  
Vivas flores amarelas,  
Entre o verde da folhagem,  
Eu bem via das janelas.  
Favas graúdas primorosas.  
Aos punhados deparei.  
Foi safra frutuosa,  
Aquela que semeiei.

## A Lenda da Soja

A lenda conta do nascimento do menino-rei. E os deuses festejaram, cada qual enviando uma dádiva ao recém-nascido: força, coragem, vida longa, perseverança, disciplina, sabedoria, compreensão...

Por fim, a deusa Kannon olhou demoradamente o menino, retirou seu colar e, com cada uma das suas nove mãos, estendeu ao berço nove contas douradas.

"O céu, o menino já possui, tanto são os seus dons. Resta-lhe, portanto, conquistar a terra."

E as contas douradas se transformaram em sementes amarelas, que uma vez plantadas, renascem em mil. E uma vez colhidas, alimentam milhões.

## SOJA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA

A soja é um alimento que possui proteínas, óleo, açúcares, fibras e minerais. É alimento para pessoas subnutridas e desnutridas, como também para os preocupados com manutenção da saúde e qualidade de vida.

É o único vegetal que contém proteína completa, equivalente a do ovo, podendo ser usada como fonte única de proteínas.

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 5 a 6% de minerais com boa fonte de ferro, cobre, fósforo, magnésio, potássio e zinco, moderada de cálcio.

Enquanto verde, é boa fonte de riboflavina niacina, ácido ascórbico e pró - vitamina A. Quando madura, é ótima fonte de vitaminas E e K e boa de tiamina riboflavina e ácido fólico.

A soja e derivados, como farinha, 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.

A soja pode ser usada no preparo de muitos alimentos. A adição de 20% de farinha de soja a pães, bolachas, massas, macarrão, dobra o conteúdo proteico desses alimentos.

A soja 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.

## Alimentos à base de Soja

O grão de soja quando maduro apresenta cor amarelada, podendo haver também marrom e preto. É fonte de proteínas, fibras e óleo, podendo substituir o feijão e ser utilizado em saladas, no preparo do leite e muito outros alimentos que passamos a listar:

- 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 que 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.

- “Leite” (Extrato) 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. É livre de colesterol (como todos os alimentos de origem vegetal) e pleno de gorduras poli-insaturadas.

- Proteína Texturizada de Soja: também 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.

## **Atenção**

Algumas receitas contêm farinha de trigo, cevada, centeio, e aveia, produtos que contêm glúten. Outras contêm sal e açúcar, dessa forma, alertamos as pessoas que possuem intolerância, ou restrições a esses tipos de alimentos, que tomem os devidos cuidados no preparo das receitas.

## **Receitas Básicas para o Preparo da Soja**

Com o objetivo de conferir à soja, um sabor agradável ao nosso paladar, é importante que a mesma seja preparada através das seguintes preparações e processos que irão garantir a inativação da enzima lipoxigenase que é a responsável pelo sabor desagradável da soja, característica ao feijão cru.

### **“LEITE” (Extrato) E RESÍDUO DE SOJA:**

#### **Ingredientes:**

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.
- Obs.:
- 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 (Kinako)**

### **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 queiem.

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.

Obs.:

- Rende aproximadamente 1 kg de farinha.
- As cascas não são retiradas dos grãos torrados, com o objetivo de se obter uma farinha integral.
- Para utilizar forno de microondas, colocar ½ kg de grãos em uma forma refratária média e torrará-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 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:**

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 (pirex 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 (pirex) e resfriá-los em refrigerador.

Obs.:

- Rende aproximadamente 500g de grãos cozidos.
- 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 (pirex 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.

Obs.:

- 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.

**EXTRATO CONDENSADO DE SOJA****Ingredientes:**

1 colher (sopa) de margarina

1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado

1 xícara (chá) de extrato de soja em pó, sabor natural

½ xícara (chá) de água quente (fervida)

**Modo de Preparo:**

Liquidificar a água, o açúcar, a margarina e o extrato em pó até a completa mistura dos ingredientes, aproximadamente 5 minutos.

Obs.: Rende aproximadamente 300 ml de extrato condensado.

**CAFÉ DE SOJA****Ingredientes:**

2 copos de soja

1 copo de farinha de milho

2 copos de açúcar cristal

**Modo de Preparo:**

1º Lave a soja e leve ao sol para que seque bem;

2º Coloque em uma forma e leve ao forno para torrar. Cuidado: a aparência da soja deve ficar bem escura, mas não deve estar queimada.

3º Coloque em outra forma a farinha de milho e o açúcar e leve ao forno até que o açúcar fique com coloração escura..

4º Desenforme a mistura e quebre quando estiver fria.

5º A seguir, deve-se moer a soja e a mistura de farinha de milho e açúcar.

6º O café já pode ser passado e degustado.

# Receitas doces



# CHARLOTE DE SORVETE DE SOJA

1º lugar

Município: Alecrim

Participantes: Elisete Binello e Queila Kuzniewski

## ***Ingredientes do bolo:***

½ xícara de óleo de soja

3 ovos

½ xícara de leite de soja

1 xícara de açúcar

1 xícara de farinha de trigo

½ xícara de farinha de soja

¼ de xícara de chocolate em pó

1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

## ***Modo de preparo do bolo:***

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

2º Acrescente o fermento e mexa delicadamente.

3º Asse a 180°C em forno pré-aquecido, por 30 minutos.

## ***Ingredientes do recheio de sorvete de leite de soja:***

1 litro de leite de soja

250g de achocolatado

1 xícara de açúcar

2 colheres (sopa) de emustab

3 colheres (sopa) de coco ralado

100g de chocolate granulado

Crocante de soja (ver receita a seguir)

## ***Modo de preparo do sorvete de leite de soja:***

1º Congele o leite, depois bata na batedeira com os demais ingredientes.

2º Acrescente o crocante de soja.

3º Leve ao congelador por duas horas para congelar.

## ***Ingredientes do crocante de soja:***

1 xícara de grãos de soja

½ xícara de açúcar

### ***Modo de preparo do crocante de soja:***

- 1° Torre os grãos de soja.
- 2° Moa e peneire para separar as cascas dos grãos.
- 3° Coloque em uma frigideira.
- 4° Acrescente o açúcar.
- 5° Leve ao fogo, mexendo sempre para deixá-lo crocante, cuidando para não queimar.

### ***Montagem do bolo:***

- 1° passo: Corte o bolo em tiras ou fatias finas.
- 2° passo: Forre com papel alumínio, uma forma redonda com aro removível.
- 3° passo: Cubra os lados e o fundo da forma com fatias de bolo.
- 4° passo: Preencha todo o espaço com o sorvete e cubra com bolo.
- 5° passo: Leve ao congelador de um dia para o outro, desenforme e sirva.

Rendimento: 20 fatias

## **BISCOITOS MIMOSOS**

2º lugar

Município: Alecrim

Participante: Iris Becker

### ***Ingredientes:***

- 4 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) farinha de soja
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 100g manteiga
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

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

- 1° Faça um creme misturando a margarina, o açúcar e os ovos.
- 2° Acrescente os ingredientes secos e amasse com as mãos até formar uma massa homogênea;
- 3° Abra a massa sobre uma superfície lisa e limpa, com o auxílio de um rolo de macarrão.
- 4° Corte os biscoitos no formato desejado e leve para assar, em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, em forno médio, por 15 minutos. Rendimento aproximadamente 200 biscoitos pequenos.

# RAPADURINHA DE SOJA

1º lugar

Município: Alegria

Participante: Lurdes Marli da Silva Motta

## ***Ingredientes:***

- 1 xícara de resíduo de soja
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de açúcar branco
- 2 colheres (sopa) de leite de soja

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

- 1º Misture todos os ingredientes e leve ao fogo.
- 2º Dê o ponto de rapadura, ou seja, quando estiver desgrudando do fundo da panela.
- 3º Despeje em uma mesa untada e corte em pequenos quadrados.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 20 rapadurinhas

# BOLACHA DE MELADO COM SOJA

2º lugar

Município: Alegria

Participante: Mara Elizane Motta da Silva

## ***Ingredientes:***

- 6 gemas
- 1 xícara (chá) de melado
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara de caldo de cravo, canela, erva doce
- 1 xícara de banha
- 2 colheres (sopa) de salamoniaco
- 1 xícara de farinha de soja
- farinha de trigo até dar ponto de massa média.

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

- 1º Misture todos os ingredientes.
- 2º Molde as bolachas com o auxílio de uma máquina de moer carne.
- 3º Asse em forno com temperatura média por aproximadamente 7 minutos.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 50 bolachas médias

## **BROWNIE DE SOJA**

1º lugar

Município: Cândido Godói

Participante: Grupo Amizade da Linha Acre

### ***Ingredientes da massa do Brownie:***

200g de manteiga sem sal

1 xícara de farinha de soja

30 unidades de biscoito maria

### ***Modo de preparo da massa do Brownie:***

1º Triture os biscoitos no liquidificador.

2º Agregue a farinha de soja.

3º Misture a manteiga, faça uma farofa e forre o fundo e as laterais de uma forma de aro removível.

4º Leve ao freezer por 30 minutos.

5º Leve ao forno alto (250° C) por 10 minutos.

### ***Ingredientes do recheio de leite condensado de soja:***

2 latas de leite condensado de soja

1 ½ litro de leite de soja

4 xícaras de açúcar

3 colheres (sopa) de amido de milho

1 colher (sopa) de fermento em pó químico

### ***Modo de preparo do recheio de leite condensado de soja:***

1º Desmanche o fermento e o amido de milho em um pouco de leite.

2º Misture os demais ingredientes.

3º Leve ao fogo até engrossar, mexendo sempre.

### ***Ingrediente do 2º recheio:***

1 kg e meio de banana prata

### ***Ingredientes do chantili***

4 claras de ovos em neve

8 colheres (sopa) de açúcar  
1 caixa de creme de leite

***Modo de preparo do chantili:***

1º Bata as claras de ovo em neve,  
2º Acrescente o açúcar e quando bem firme,  
3º Misture delicadamente o creme de leite.

***Montagem da Torta:***

- 1ª camada: colocar o leite condensado sobre a massa assada, deve ficar uma camada grossa,  
- 2ª camada: cortar cada banana em 3 pedaços e colocar sobre o doce em todo o diâmetro da massa.  
- 3ª camada: colocar o chantili sobre o recheio, decorar com canela e levar a geladeira por no mínimo 4 horas.

## **VITAMINA DE SOJA COM LARANJA**

2º lugar  
Município: Cândido Godói  
Participantes: Grupo Lago Azul do Nacional

***Ingredientes:***

1 litro de leite de soja  
2 copos de suco de laranja  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 colher (sopa) de amido de milho

***Modo de preparo:***

1º Ferva o leite com o açúcar e o amido de milho. Deixar esfriar.  
2º Coloque o suco de laranja e liquidifique.  
3º Sirva gelado

Rendimento: 12 porções.

# BEIJINHO DE SOJA

1º lugar

Município: Cerro Largo

Grupo Participante: Clube de Mães Vida Nova

## ***Ingredientes:***

1 xícara de grãos de soja

3 xícaras de água

1 xícara de açúcar

1 colher (sopa) de margarina

6 colheres (sopa) de coco ralado

1 xícara de leite em pó

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

1º Ferva os grãos de soja na água por 10 minutos.

2º Liquidifique e peneire.

3º Em uma panela coloque o resíduo de soja com os demais ingredientes, misture bem e leve ao fogo.

3º Quando desprender do fundo da panela retire do fogo e deixe esfriar.

4º Modele os docinhos e passe-os no açúcar.

Tempo de Pré-preparo: 10 minutos

Preparo: 30 minutos

Rendimento: 50 docinhos

# BOLO RECHEADO COM CREME DE SOJA

2º lugar

Município: Cerro Largo

Participante: Clube de Mães Fonte da Amizade

## ***Ingredientes da massa:***

4 ovos

1 xícara de farinha de soja

2 colheres (sopa) de nata

1 xícara de açúcar

½ xícara de leite de soja

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de fermento químico em pó  
Açúcar de baunilha à gosto

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Bata os ovos com o açúcar até formar um creme.  
2º Acrescente a nata aos poucos e em seguida os demais ingredientes.

### ***Ingredientes para o recheio e cobertura:***

1 lata de leite condensado ou doce de leite caseiro  
1 xícara de leite de soja  
1 caixa de creme de leite

### ***Modo de preparo do recheio e cobertura:***

1º Coloque todos os ingredientes em uma panela e cozinhe até obter um creme consistente para cobertura.

### ***Montagem do bolo:***

1º Coloque o bolo em uma bandeja e despeje a cobertura por cima.  
2º Sirva gelado.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 10 porções

## **VITAMINA DE LEITE DE SOJA**

1º lugar

Município: Dr. Maurício Cardoso

Participante: Roseli Prunzel

### ***Ingredientes:***

2 copos de leite de soja  
1 colher (chá) de farinha de soja  
1 colher (sopa) de flocos de aveia  
1 colher (sopa) de flocos de arroz  
1 fruta média a gosto  
Mel a gosto

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

1º Liquidifique tudo.

2º Sirva em seguida.

Obs: Essa vitamina sustenta, auxilia na prevenção da osteoporose e melhora a flora intestinal, colaborando na redução de peso, e diminuindo a circunferência abdominal.

## **TORTA CROCANTE DE SOJA**

1º lugar

Município: Entre-Ijuís

Participante: Lidia Adriana Gubert

### ***Ingredientes do pão de ló:***

6 ovos

12 colheres (sopa) de açúcar

3 colheres (chá) de fermento em pó químico

6 colheres (sopa) de farinha de trigo

6 colheres (sopa) de farinha de soja.

### ***Modo de preparo do pão de ló:***

1º Bata as claras em neve e acrescente o açúcar aos poucos.

2º Adicione as gemas e bata novamente.

3º Misture a farinha peneirada e o fermento em pó químico.

4º Despeje a mistura numa forma e leve para assar por 30 mim.

5º Deixe esfriar.

### ***Ingredientes do recheio de chantili:***

2 latas de creme de leite gelado e sem soro

6 colheres (sopa) de açúcar

200g de manteiga

1 colher (sopa) de baunilha

### ***Modo de preparo do recheio de chantili:***

1º Bata na batedeira, a manteiga, o açúcar e a baunilha até conseguir um creme.

2ª Acrescente o creme de leite e bata por mais 5 minutos.

3º Leve à geladeira por 30 minutos.

4º Reserve uma parte para rechear e a outra para cobrir o bolo.

### ***Ingredientes do recheio de brigadeiro:***

1 lata de leite condensado ou doce de leite caseiro  
1 lata de leite condensado de soja  
200gr de chocolate em pó 70%,  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de margarina

### ***Modo de preparo do recheio de brigadeiro:***

1º Coloque tudo em uma panela e faça um brigadeiro mole e deixa esfriar. Reserve.

### ***Ingredientes do recheio de leite:***

250 g de proteína texturizada de soja  
2 caixas de creme de leite de soja  
2 colheres (sopa) de linhaça  
1 xícara de leite  
1 ½ colher (sopa) de amido de milho  
1 xícara de açúcar.

### ***Modo de preparo do recheio de leite:***

1º Em uma panela coloque a metade do açúcar a proteína e a linhaça para caramelar por inteiro, mexendo sempre. Desligue o fogo e mexa até esfriar.

2º Adicione o leite, o restante do açúcar e o amido de milho numa panela misture tudo e deixe cozinhar até engrossar. Deixe esfriar.

4º Acrescente o creme de leite até que forme um creme bem liso. Reserve

### ***Montagem do Bolo:***

- 1ª camada: Bolo
- 2ª camada: chantili
- 3ª camada: recheio de leite
- 4ª camada: bolo
- 5ª camada: chantili e se desejar, raspas de chocolate meio amargo

# TORTA BOM GOSTO DE SOJA

1º lugar

Municípios: Garruchos

Participante: Eloni Mongelo Barbosa

## ***Ingredientes do Bolo:***

- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de soja
- 1/2 xícara de leite de soja
- 1 xícara de leite
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de nata
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 1 colher (chá) de baunilha

## ***Modo de preparo do bolo:***

- 1º Bata as claras em neve com uma xícara de açúcar e a baunilha. Reserve.
- 2º Bata as gemas com a outra xícara de açúcar, a margarina e a nata.
- 3º Junte os dois tipos de leite, a farinha de trigo e a farinha de soja e bata bem.
- 4º Adicione as claras e o fermento em pó.
- 5º Leve para assar em uma forma untada e polvilhada, à 250°C por aproximadamente 35 minutos (forno pré-aquecido).

## ***Recheios de creme amarelo:***

- 3 gemas
- 4 colheres (sopa) amido de milho
- 1 lata de leite condensado de soja
- 1 xícara de chantili (ver receita a seguir)

## ***Modo de preparo do recheio de creme amarelo:***

- 1º Misture todos os ingredientes.
- 2º Leve ao fogo e cozinhe até engrossar.
- 3º Deixe esfriar e recheie o bolo, adicionando frutas picadas de pêssego, ameixa e abacaxi.

### ***Recheio de brigadeiro de leite condensado de soja:***

- 1 colher de(sopa) de manteiga
- 1 lata de leite condensado de soja
- 1 ovo inteiro
- 4 colheres de (sopa) chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de creme de leite de soja

### ***Modo de preparo do recheio de brigadeiro de leite condensado de soja:***

- 1º Misture todos os ingredientes.
- 2º Leve ao fogo e cozinhe até o ponto de brigadeiro mole.
- 3º Deixe esfriar e adicione o creme de leite de soja.

### ***Crocante de soja:***

- 1 xícara de soja torrada e moída
- ½ xícara de açúcar
- ½ colher (café) de manteiga

### ***Modo de preparo do crocante de soja:***

- 1º Misture todos os ingredientes.
- 2º Leve ao fogo até dar ponto crocante

### ***Ingredientes do chantili:***

- 200g de nata pasteurizada
- 3 claras
- 1 xícara de açúcar refinado

### ***Modo de preparo do chantili:***

- 1º Bata bem as claras em neve, acrescente o açúcar e bata novamente.
- 2º Depois de firme, adicione a nata e bata até dar o ponto de chantili.

### ***Ingredientes da cobertura:***

- 200g de chocolate em barra para cobertura
- 3 colheres de (sopa) de creme de leite de soja

### ***Modo de preparo da cobertura:***

- 1º Derreta o chocolate em banho-maria.
- 2º Deixe esfriar um pouco e acrescente o creme de leite de soja.
- 3º Cubra o bolo com chantili e essa cobertura de chocolate. Enfeitar com cerejas e o crocante de soja.

### ***Montagem da torta:***

- 1ª camada: bolo
- 2ª camada: recheio de brigadeiro de soja e chantili
- 3ª camada: bolo
- 4ª camada: recheio de creme amarelo (frutas-abacaxi, ameixa, pêssego picadas) e também chantili com crocante de soja.
- 5ª camada: bolo
- 6ª camada: cobertura

## **TORTA DE NESCAU COM SOJA**

2º lugar

Município: Garruchos

Participante: Neusa Maria Bronzoni de Lima

### ***Ingredientes do Bolo:***

- 10 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) de farinha de soja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó

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

- 1º Bata as claras em neve com 5 colheres de (sopa) de açúcar, reserve.
- 2º Bata as gemas com o restante do açúcar.
- 3º Misture de leve a farinha, o chocolate em pó e o fermento.
- 4º Por último acrescente as claras em neve.
- 5º Coloque assar em forma untada e polvilhada no forno em temperatura de 200°C por, aproximadamente, 30 minutos (forno pré-aquecido)..

### ***Ingredientes do recheio de soja:***

- 1 lata de leite condensado de soja
- 4 latas de leite de soja (a mesma medida da lata de leite condensado de soja)
- 6 gemas
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 100g de coco

### ***Modo de preparo do recheio de soja:***

Leve tudo ao fogo brando até engrossar.

### ***Ingredientes da cobertura de merenge:***

6 claras em neve

12 colheres (sopa) de açúcar

### ***Modo de preparo da cobertura de merenge:***

Bater tudo na batedeira até dar o ponto de um creme homogêneo.

### ***Montagem:***

- 1º camada: bolo
- 2º camada: recheio de soja
- 3º camada: bolo
- 4º camada: cobertura de merengue

## **TORTA TROPICAL DE SOJA**

1º lugar

Município: Giruá

Participante: Simone Kronbauer

### ***Ingredientes do bolo:***

5 ovos (separe claras e gemas)

3 xícaras (chá) de farinha de soja

1 xícara (chá) de água

1 colher (sopa) de fermento em pó químico

1 ½ xícaras (chá) de açúcar.

### ***Modo de preparo do bolo:***

1º Bata as claras e reservar.

2º Bata as gemas e o açúcar até obter um creme, acrescentando a água aos poucos, batendo sem parar até triplicar de volume.

3º Adicione a farinha de soja, e acrescente delicadamente o fermento em pó e as claras em neve.

4º Unte uma forma, e coloque papel manteiga no fundo.

5º Despeje a massa na forma e leve para assar em forno pré-aquecido em 280°C, aproximadamente 35 minutos.

### ***Ingredientes para o recheio de creme branco:***

- 1 ½ lata de leite condensado ou quantidade equivalente de doce de leite
- 1 lata de leite de vaca
- ½ lata de leite de soja
- 2 colher (sopa) de amido de milho

### ***Modo de preparo do recheio de creme branco:***

- 1º Misture os ingredientes e leve ao fogo, cozinhando até engrossar.
- 2º Depois de frio, bata o creme na batedeira durante 4 minutos. Reserve.

### ***Frutas para o recheio***

Kiwi, morango, nozes, abacaxi, pêssago, cereja, ameixa (em pedaços).

### ***Ingredientes para o chantili:***

- 700 gramas de nata ou creme de leite fresco
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar.

### ***Modo de preparo do chantili:***

Bata os ingredientes na batedeira até obter um creme. Reserve.

### ***Ingredientes para o merengão:***

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de claras

### ***Modo de preparo do merengão:***

- 1º Misture as claras e o açúcar, leve ao fogo, mexendo sempre até atingir 60°C.
- 2º Retire do fogo e bater na batedeira até dar o ponto de chantilly.
- 3º Unte uma forma e colocar papel manteiga.
- 4º Despeje a mistura na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 45 minutos.

### ***Ingredientes para o crocante de nozes:***

- 1 xícara (chá) de nozes picadas
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de margarina.

### ***Modo de preparo do crocante de nozes:***

- 1º Coloque todos os ingredientes em uma panela, mexendo até derreter todo o açúcar.
- 2º Retire do fogo e continue mexendo até secar e formar os crocantes.

### ***Ingredientes para o crocante de soja:***

- 1 xícara (chá) de soja torrada
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de margarina.

### ***Modo de preparo do crocante de soja:***

- 1º Coloque todos os ingredientes em uma panela, mexendo até derreter todo o açúcar.
- 2º Retire do fogo e continue mexendo até secar e formar os crocantes.

### ***Montagem da Torta:***

Dividir o bolo ao meio. Uma das partes colocar em cima do tabuleiro.

1ª camada – bolo umedecido com calda das frutas

2ª camada – creme branco

3ª camada – merengão

4ª camada – a metade do creme de chantilly

5ª camada – polvilhe 1 xícara de chocolate picado

6ª camada – frutas picadas

7ª camada – restante do creme de chantilly com o crocante de soja e de nozes

8ª camada – bolo umedecido com calda das frutas.

Confeitar com merengue ou creme de chantilly e decorar com frutas, crocante de soja e de nozes e chocolate, ou a gosto.

Rendimento: 4 kg

## **TORTINHAS FESTA DA SOJA**

1º lugar

Município: Guarani das Missões

Participantes: Márcia Donadel e Marciéli Stolarski

### ***Ingredientes da Massa:***

- 200g de bolacha tipo Maria moída
- 300g de soja em grãos torrada e moída (ver receita a seguir)
- 2 colheres (sopa) de farinha de soja
- 1 lata de leite condensado de soja

### ***Modo de Preparo da soja torrada:***

- 1º Pegue a soja em grãos, lave, escorra e coloque em 1 ½ litro de água fervente.
- 2º Escorra e dê um choque térmico em água fria.
- 3º Lave até retirar toda a pele.

4º Deixe de molho de um dia para outro (mais ou menos 12 h) e leve ao fogo para cozinhar por 15 minutos.

5º Escorra, seque e leve ao forno para torrar.

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Triture a bolacha Maria e a soja no liquidificador.

2º Misture todos os ingredientes até ficar uma massa que dê para moldar.

3º Forre, com a massa, forminhas de pão de mel com fundo removível. Não é necessário untar.

4º Leve ao forno e asse a 180°C por, aproximadamente 10 minutos.

5º Deixe esfriar e desenforme.

### ***Ingredientes do Recheio:***

1 lata de leite condensado de soja

2 colheres (sopa) de manteiga

4 colheres (sopa) de chocolate em pó

2 colheres (sopa) de extrato de soja (leite de soja em pó)

1 envelope de gelatina em pó sem sabor

3 colheres (sopa) de água

1 caixa de creme vegetal de soja (reserve 2 colheres de sopa)

### ***Modo de Preparo do Recheio:***

1º Numa panela coloque o leite condensado de soja, a manteiga, o chocolate em pó e o extrato de soja.

2º Leve ao fogo mexendo até desprender do fundo da panela.

3º Dissolva a gelatina na água, junte ao recheio e misture bem.

4º Coloque o creme vegetal de soja e misture.

5º Deixe esfriar por uns 10 minutos.

6º Coloque o recheio dentro das tortinhas.

### ***Ingredientes da Cobertura:***

½ xíc. (chá) de soja em grão torrado

4 colheres (sopa) de açúcar

3 claras

12 colheres (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) de creme vegetal de soja

### ***Modo de Preparo da Cobertura:***

1º Coloque a soja e o açúcar em uma frigideira.

2º Leve ao fogo e mexa até derreter o açúcar e caramelizar a soja.

3º Depois de frio coloque nas tortinhas.

4º Bata as claras em neve e acrescente, aos poucos, as 12 colheres de açúcar.

5º Pare de bater e misture as 2 colheres de creme vegetal de soja reservada mexendo delicadamente.

6º Cubra as tortinhas com essa mistura.

Preparo: 1 hora

Rendimento: 20 tortinhas de 100g cada.

## CUCA DE SOJA

2º lugar

Município: Guarani das Missões

Participantes: Pelágia Snitowski

### ***Ingredientes da massa:***

5 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de farinha de soja

1 ovo

1 xícara de açúcar

3 colheres (sopa) de adoçante

4 colheres (sopa) de fermento granulado

1 colher (sopa) de margarina de soja

200 ml de leite

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Peneire a farinha de soja e a de trigo, misturando-as.

2º Coloque em um recipiente e acrescente os demais ingredientes.

3º Sove bem.

4º Divida a massa em duas porções e recheie.

5º Após a massa dobrar de volume, passe a gema batida e acrescente a farofa.

6º Leve ao forno quente e asse por, aproximadamente, 45 min.

### ***Ingredientes do recheio:***

2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada

3 colheres (sopa) de margarina de soja

15 colheres (sopa) de açúcar

***Modo de preparo do recheio:***

- 1º Misture todos os ingredientes.
- 2º Coloque uma porção em cada cuca.

***Ingredientes da cobertura/farofa:***

- 1 clara de ovo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de farinha de soja
- 2 colheres (sopa) de margarina de soja
- 3 colheres (sopa) de proteína de soja

***Modo de Preparo da cobertura/ farofa:***

- 1º Coloque os três primeiros ingredientes em um prato, misturando tudo para formar uma farofa.
- 2º Acrescente a proteína de soja, misturando-a aos demais ingredientes.
- 3º Cubra asucas.

Preparo: 1hora

Rendimento: 18 fatias

## **MOUSSE DE SOJA COM MARACUJÁ**

1º lugar

Município: Horizontina

Participante: Clair Maria Eich Leal

***Ingredientes:***

- 3 xícaras de leite condensado de soja (ver receita a seguir)
- 500 ml de leite de soja
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 gelatina incolor
- Polpa de 3 frutas grandes, ou, 5 frutas pequenas de maracujá

***Modo de Preparo:***

- 1º Bata no liquidificador a polpa de maracujá, coe, e reserve.
- 2º Prepare a gelatina incolor, e reserve.
- 3º Novamente no liquidificador, junte todos os ingredientes, bata aproximadamente 5 minutos, e coloque em uma refratária para gelar.

### ***Ingredientes do leite condensado de soja:***

2 xícaras de leite de soja em pó texturizado  
2 xícaras de açúcar de confeiteiro  
2 colheres (sopa) de margarina  
1 copo (americano) de água fervida

### ***Modo de preparo do leite condensado de soja:***

Bata tudo no liquidificador por 5 minutos e está pronto para ser usado.

## **SOBREMESA DE MOUSSE DE COCO E SOJA**

1º lugar

Município: Independência

Participante: Lourdes Dal Forno Meneghetti

### ***Ingredientes para o Pão-de-ló:***

05 ovos  
02 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)  
02 colheres (sopa) de farinha de soja (20g)  
01 colher (sopa) de farelo de soja (10g)  
5 colheres (sopa) de açúcar (75g)  
01 colher (sopa) de fermento em pó químico (10g)

### ***Modo de preparo do pão-de-ló:***

1º Bata as claras em neve com o açúcar.  
2º Acrescente as gemas uma a uma.  
3º Adicione as farinhas e farelos e o fermento em pó químico.  
4º Misture delicadamente e leve assar em forma redonda do mesmo tamanho do mousse.  
5º Asse em forno moderado (180º)

### ***Ingredientes do mousse de coco:***

01 xícara de doce de leite (395g)  
1 caixa de creme de leite de soja (200g)  
01 xícara de leite de coco (200ml)  
01 copo de leite de soja (300ml)  
50g de coco ralado  
01 pacote de gelatina em pó sem sabor (10g)

### ***Modo de preparo do mousse de coco:***

- 1º Dilua a gelatina em 03 colheres de água fria.
- 2º Acrescente 50 ml de água fervente e dissolva bem.
- 3º Liquidifique o doce de leite, o creme de leite de soja, o leite de soja, o leite de coco e a gelatina previamente dissolvida.
- 4º Bata bem.
- 5º Acrescente nessa mistura, o coco ralado.
- 6º Unte uma forma redonda com manteiga.
- 7º Coloque o mousse na forma e leve a geladeira por 12 horas.

### ***Ingredientes para o creme:***

- 01 xícara de doce de leite (395g)
- 02 ½ xícaras de leite de soja (500 ml)
- 03 colheres (sopa) de amido de milho (30g)

### ***Modo de preparo do creme:***

- 1º Misture o doce de leite e o leite de soja.
- 2º Dissolva o amido de milho em um pouco de água e adicione na mistura anterior.
- 3º Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar.
- 4º Coloque num recipiente e leve para gelar.
- 5º Acrescente uma xícara de nata pasteurizada (350g)
- 6º Bata na batedeira até formar um creme consistente.
- 7º Reserve.

### ***Ingredientes coco cozido:***

- 100g de coco ralado graúdo
- ½ xícara de água (100ml)
- ½ xícara de açúcar (70g)

### ***Modo de preparo do coco cozido:***

- Ferver até secar a água.

### ***Ingredientes do crocante de soja:***

- 1 xícara de soja triturada no liquidificador (150g)
- ½ xícara de açúcar (70g)
- 01 colher (sobremesa) de manteiga (10g)

### ***Modo de preparo do crocante de soja:***

- 1º Misture todos os ingredientes numa panela.
- 2º Mexa até caramelizar o açúcar.
- 3º Retire do fogo.
- 4º Mexa até esfriar.

### ***Montagem da sobremesa:***

Montar a sobremesa numa refratária alta:

- 1º passo: Cortar o pão-de-ló ao meio e reservar.
- 2º passo: Colocar a metade do pão-de-ló no fundo da refratária.
- 3º passo: Despejar sobre o pão-de-ló a metade do creme.
- 4º passo: Salpicar com o crocante de soja.
- 5º passo: Coloque o mousse.
- 6º passo: Salpique o coco cozido.
- 7º passo: Coloque o restante do pão-de-ló umedecido.
- 8º passo: Acrescente o restante do creme.
- 9º passo: Decore com o crocante de soja e o coco cozido.
- 10º passo: Conserve em geladeira.

## **CUCA RELÂMPAGO**

2º lugar

Município: Independência

Participante: Clarice Richter

### ***Ingredientes da massa da cuca:***

- 03 ovos
- 01 xícara de farinha de soja (200g)
- 01 xícara de farinha de trigo (150g)
- 02 xícaras de açúcar (300g)
- 100g de manteiga
- 01 colher (sopa) de fermento químico (10g)
- 01 copo de leite de soja (200ml)
- Erva doce ou passas

### ***Modo de preparo da massa da cuca:***

- 1º Bata as claras em neve e reserve.
- 2º Bata a margarina, o açúcar e as gemas até formar um creme.
- 3º Peneire os ingredientes secos e misture a massa, alternando com o leite de soja.

- 4º Acrescente delicadamente as claras em neve.
- 5º Envolve as passas ou erva doce na farinha e junte a massa.
- 6º Coloque em forma untada e enfarinhada.
- 7º Asse em forno moderando a 180°C, por 40 minutos.

***Ingredientes da cobertura:***

- 02 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 03 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
- 02 colheres (sopa) de açúcar (30g)
- 02 colheres (sopa) de canela em pó

***Modo de preparo da cobertura:***

Misture tudo e coloque sobre a massa da cuca e leve ao forno.

## **BRIGADEIRO COM FARINHA DE SOJA**

1º lugar

Município: Mato Queimado

Participantes: Rúbia Mayer e Irme Herrmann

***Ingredientes:***

- 01 embalagem de leite condensado (270g)
- 02 colheres (sopa) de nata ou margarina sem sal (24g)
- 1 xícara de achocolatado em pó (90g)
- 03 colheres (sopa rasa) de farinha de soja (22g)
- Chocolate granulado ou coco ralado para enrolar

***Modo de preparo:***

- 1º Coloque todos os ingredientes em uma panela e misture bem.
- 2º Leve ao fogo e mexa até soltar do fundo da panela.
- 3º Derrame em um prato untado com manteiga e deixe esfriar.
- 4º Depois de frio, dê forma aos brigadeiros com as mãos untadas.
- 5º Passe no chocolate granulado ou no coco ralado.
- 6º Coloque em forminhas de papel e decore a gosto.

Tempo de preparo: Aprox. 30min

Rendimento: 40 brigadeiros (1 brigadeiro – 10 g)

# BOM BOCADO DE SOJA

1º lugar

Município: Nova Candelária

Participante: Verenice Feldkircher

## ***Ingredientes do bolo:***

250g de resíduo de soja

750g de mandioca crua ralada

4 ovos

3 xícaras de açúcar

1 colher (sopa) de manteiga

2 xícaras de coco ralado (100g)

1 colher (sopa) de fermento em pó químico

## ***Modo de preparo do bolo:***

1º Rale a mandioca crua. Coe em um pano para que saia todo o líquido contido na mandioca. Reserve esta massa.

2º Bata na batedeira as claras em neve, após misture as gemas, o açúcar e a manteiga.

3º Adicione o coco ralado.

4º Em seguida adicione aos poucos o resíduo de soja e a mandioca ralada. Misture bem.

5º Acrescente o fermento em pó químico.

6º Pré-aqueça o forno em temperatura de 200°C por 10 minutos. Leve para assar, por aproximadamente 30 minutos.

## ***Ingredientes da Cobertura:***

6 colheres (café) de soja

1 lata de leite condensado

1 colher (sopa) de manteiga

## ***Modo de Preparo da Cobertura:***

1º Em uma panela, adicione o café de soja, o leite condensado e a manteiga. Misture bem e leve ao fogo brando, mexendo sempre para não grudar.

2º Estará pronto quando chegar ao ponto de docinho.

3º Despejar em cima do bolo.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos aproximadamente

Rendimento: 12 pedaços aproximadamente

# PÉ-DE-MOLEQUE DE SOJA

2º lugar

Município: Nova Candelária

Participante: Ida Mallmann

## ***Ingredientes:***

500g de açúcar

400g de soja

1 copo de leite de soja

1 lata de leite condensado ou doce de leite caseiro

## ***Modo de Preparo:***

1º Prepare a soja, colocando-a em água fervente por 5 minutos.

2º Depois da fervura, dê um choque térmico com água fria. Deixe 24 horas na geladeira.

3º Após, torre os grãos no forno.

4º Misture todos os ingredientes em uma panela. Leve ao fogo brando até desprender do fundo da panela.

5º Despeje as colheradas em uma superfície lisa e úmida.

6º Espere esfriar retire e guarde em local seco.

Tempo de Preparo: 2 horas aproximadamente

Rendimento: 25 pedaços aproximadamente

# BEIJINHO DE SOJA

1º lugar

Município: Porto Lucena

Grupo Participante: Clube de Mães Anunciação

## ***Ingredientes para o leite condensado de soja:***

1 colher (sopa) de margarina (20 g)

2 xícaras de açúcar (320 g)

1 xícara de leite de soja (240 ml)

½ xícara de água quente (120 ml)

## ***Modo de preparo do leite condensado de soja:***

1º Liquidifique a margarina, o açúcar, o leite de soja.

2º Adicione lentamente a água.

3º Leve à geladeira por 2 horas.

### ***Ingredientes para o docinho:***

2 xícaras de leite condensado de soja (ver receita anterior)

200g de coco ralado

1 colher (sopa) de margarina (20 g)

½ xícara de fibra de soja (60 g)

### ***Modo de preparo do docinho:***

1º Coloque em uma panela o leite condensado de soja, 100g de coco ralado, a margarina, e a fibra de soja.

2º Leve ao fogo brando. Mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.

3º Após esfriar, modele os docinhos e passe no restante do coco ralado.

Tempo de preparo: 2 horas e 45 minutos

Rendimento: 35 unidades

## **BOLO DE SOJA**

2º lugar

Município: Porto Lucena

Participante: Clube de Mães São Roque

### ***Ingredientes da massa:***

1 xícara de farinha de soja (120 g)

½ xícara de óleo de soja (120 ml)

1 xícara de amido de milho (120 g)

1 xícara de leite de soja (240 ml)

2 xícaras de farinha de trigo (240 g)

2 xícaras de açúcar (320 g)

3 ovos (150 g)

1 colher (sopa) de fermento em pó químico (12 g)

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Bata as claras em neve e reserve.

2º Bata as gemas o açúcar e o óleo, até o açúcar desmanchar.

3º Adicione a farinha de trigo a farinha de soja, o amido de milho, o fermento, o leite e por último as claras em neve.

4º Unte a assadeira e levar em forno pré aquecido por aproximadamente 45 minutos.

### ***Ingredientes da cobertura:***

3 colheres de sopa de achocolatado em pó (18 g)

3 colheres de sopa de açúcar (36 g)

3 colheres de sopa de leite (45 ml)

### ***Modo de preparo da cobertura:***

1º Ferva os ingredientes até o ponto de colocar sobre o bolo já assado.

2º Decore a gosto.

Tempo de preparo: 1 hora e 45 minutos

Rendimento: 25 porções.

## **DOCINHOS DE SOJA NAPOLITANO:**

1º lugar

Município: Porto Mauá

Participante: Cirlei Heming Dawies

### ***Ingredientes do recheio sabor creme:***

400g de extrato condensado de soja

100g de coco ralado

8 colheres (sopa) de resíduo de soja

1 colher (sopa) de margarina

1 colher (sopa) de pó para sorvete sabor creme

1 colher (chá) de açúcar baunilha

### ***Ingredientes do recheio sabor chocolate:***

400g de extrato condensado de soja

8 colheres (sopa) de resíduo de soja

3 colheres (sopa) de chocolate em pó

1 colher (sopa) de margarina

### ***Ingredientes do recheio sabor morango:***

400g de extrato condensado de soja

8 colheres (sopa) de resíduo de soja

1 colher (sopa) de margarina

1 colher (sopa) de pó para sorvete sabor morango

1 colher (chá) de açúcar baunilha

### ***Modo de preparo dos recheios:***

1° Junte todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela (meio mole).

2° Coloque em uma tigela para esfriar.

Obs: Fazer separadamente cada sabor.

### ***Ingredientes para os recipientes feitos de chocolate:***

500 gramas de chocolate meio amargo

### ***Modo de preparo dos recipientes feitos de chocolate:***

1° Derreta em banho-maria ou no microondas o chocolate e faça os recipientes preenchendo o fundo e as cavidades de forminhas de trufas.

2° Coloque as forminhas na geladeira para endurecer.

3° Recheie com os recheios preparados anteriormente.

## **BOLO DINDA DE SOJA**

2º lugar

Município: Porto Mauá

Participantes: Clair N. Warmbier e Ines Terezinha Vanzella

### ***Ingredientes do bolo:***

6 gemas

6 colheres (sopa) de açúcar

6 colheres (sopa) de leite de soja

6 colheres (sopa) de farinha de soja

6 colheres (sopa) de óleo

1 colher (sopa) fermento em pó químico

### ***Modo de preparo do bolo:***

1° Bata as gemas e o açúcar.

2° Bata o leite, a farinha e o óleo.

3° Acrescente o fermento em pó químico.

4° Asse em temperatura média por aproximadamente 20 minutos.

5° Despeje as claras em neve e asse novamente até dourar.

### ***Ingredientes Cobertura:***

6 claras

3 colheres (sopa) de açúcar para cada clara

### ***Modo de preparo da cobertura:***

- 1º Bata as claras em neve e reserve.
- 2º Despeje em cima do bolo depois de assado.
- 3º Leve ao forno novamente para dourar a cobertura.

## **TRUFA SURPRESA DE SOJA**

1º lugar

Município: Porto Vera Cruz

Participante: Francini Eliza Horn

### ***Ingredientes do recheio:***

- 1 caixa de leite condensado de soja
- 1 xícara de coco ralado

### ***Modo de preparo do recheio:***

- 1º Leve os ingredientes ao fogo, até atingir o ponto de docinho mole.
- 2º Deixe esfriar.

### ***Ingredientes da trufa:***

- 500g de chocolate em barra

### ***Modo de preparo das trufas:***

Leve o chocolate para derreter em banho-maria e faça a montagem das trufas com o auxílio de formas específicas acrescentando o recheio previamente preparado.

## **BOLO DE SOJA COM FRUTAS**

2º lugar

Município: Porto Vera Cruz

Participante: Márcia Andrade

### ***Ingredientes do bolo:***

- 8 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de farinha de soja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico

### ***Modo de preparo do bolo:***

1º Bata os ovos com o açúcar até ficar bem cremoso.

2º Peneire as farinhas com o fermento e misture delicadamente.

### ***Ingredientes para o chantili:***

700 gramas de nata ou creme de leite fresco

1 ½ xícara (chá) de açúcar.

### ***Modo de preparo do chantili:***

Bata os ingredientes na batedeira até obter um creme. Reserve.

### ***Ingredientes do recheio:***

1 litro de leite de soja

1 lata de leite condensado

3 colheres (sopa) de amido de milho

3 gemas

Frutas á gosto

### ***Modo de preparo do recheio:***

1º Junte todos os ingredientes, exceto as frutas e leve ao fogo até adquirir a consistência de creme.

2º Recheio o bolo acrescentando frutas da sua preferência.

3º Cubra com chantili.

## **SONHOS COM FARINHA DE SOJA**

1º lugar

Município: Porto Xavier

Participantes: Grupo de Senhoras e Jovens Progresso

### ***Ingredientes:***

3 ovos

1 xícara de açúcar

1 xícara de nata

½ xícara de água

1 pitada de sal

1 pitada de canela em pau moída

1 xícara de farinha de soja

4 colheres(chá) de fermento biológico  
Farinha de trigo até dar ponto para amassar  
Marmelada ou doce de leite para rechear

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

- 1° Misture todos os ingredientes, exceto o recheio, e acrescente água aos poucos até formar uma massa não muito firme.
- 2° Sove a massa e deixe descansar até dobrar de volume.
- 3° Forme os sonhos e recheie com doce de leite ou marmelada.
- 4° Deixe crescer por mais um tempo e frite em óleo quente.
- 5° Passe os sonhos no açúcar refinado.
- 6° Faça um corte ao meio dos mesmos e recheio-os com marmelada ou doce de leite.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 30 porções

## **TORTA MINEIRA DE SOJA**

1º lugar

Município: Rolador

Participantes: Eli Teresinha Werner

### ***Ingredientes do pão-de-ló:***

- 1 xícara de açúcar
- 6 ovos
- ½ xícara de farinha de soja
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico

### ***Modo de preparo do pão-de-ló:***

- 1° Bata os ovos com o açúcar até ficar bem cremoso.
- 2° Peneire as farinhas com o fermento e misture delicadamente.

### ***Ingredientes do creme de leite condensado:***

- 1 lata de leite condensado de soja
- 1 lata de leite de soja
- 3 gemas

***Modo de preparo do creme de leite condensado:***

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até atingir o ponto de creme.

***Ingredientes da 3ª camada:***

1 abacaxi picado

***Ingredientes do recheio de creme:***

1 lata de creme de leite

½ lata de leite condensado de soja

***Modo de Preparo da 4ª camada:***

Misturar os ingredientes.

***Ingredientes do chantili:***

3 claras

6 colheres (sopa) de açúcar refinado

Baunilha a gosto

***Modo de preparo do chantili:***

Bater até formar merengue

***6ª camada:***

200g de coco ralado

***Montagem do bolo:***

- 1ª camada: pão-de-ló
- 2ª camada: creme de leite condensado
- 3ª camada: um abacaxi picado
- 4ª camada: recheio de creme
- 5ª camada: chantili
- 6ª camada: coco ralado

# BARRINHAS DE CEREAIS DE SOJA

1º lugar

Município: Roque Gonzales

Participantes: Odila Wohlfahrt

## ***Ingredientes:***

2 colheres (sopa) de linhaça (30g)  
1 xícara de flocos de aveia (150g)  
¼ de xícara de farinha de centeio (30g)  
¼ de xícara de proteína de soja torrada (30g)  
½ xícara de farinha de soja (120g)  
½ xícara de leite de soja em pó (90g)  
½ xícara de passas de uva (140g)  
½ xícara de amendoim torrado (140g)  
coco ralado (100g)  
1 xícara de cereal de milho com açúcar 200g  
2 colheres (sopa) de creme de soja 30g  
1 xícara de melado 200g  
3 colheres (sopa) de mel 30g

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

1º Misture todos os ingredientes secos em uma bacia grande.  
2º Cozinhe o melado, o mel e o creme de soja até ficar mais consistente e coloque em cima dos cereais.  
3º Misture bem e despeje em cima de uma mesa com filme plástico e passe o rolo de massa até obter a espessura de ½ centímetro.

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 50 porções

# PUDIM SORVETÃO DE SOJA

2º lugar

Município: Roque Gonzales

Participante: Clube de Mães Cantinho das Margaridas

## ***Ingredientes:***

1 lata de leite condensado de soja (395g)  
2 latas da mesma medida de leite de soja (500ml)

1 caixa de creme de leite de soja (200g)  
6 colheres (sopa) de açúcar (72g)  
1 colher (sopa) de amido de milho (8 g)  
4 ovos (200g)

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

1º Bata no liquidificador o leite condensado, o leite de soja, as gemas e o amido de milho, leve ao fogo até formar um creme.  
2º Em separado, bata as claras em neve com açúcar.  
3º Depois do creme frio, misture o creme com as claras e o creme de leite e caramelize uma forma, derrame o creme e leve ao freezer por uma noite.  
4º No dia seguinte, desenforme e decore a gosto.

Rendimento: 16 pedaços  
Tempo de preparo: 30min

## **PUDIM COM LEITE DE SOJA**

1º lugar  
Município: Salvador das Missões  
Participante: Lucila Schmidt

### ***Ingredientes:***

5 ovos  
3 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de leite condensado  
1 colher (sopa) de amido de milho  
600 ml de leite de soja  
5 colheres (sopa) de açúcar para caramelar a forma

### ***Ingredientes da calda:***

1 xícara (chá) de açúcar  
½ xícara de água

### ***Modo de preparo do pudim:***

1º Caramele uma forma para pudim com 5 colheres (sopa) de açúcar.  
2º Bata os ingredientes do pudim no liquidificador.  
3º Coloque na forma e cozinhe em banho-maria por 45 minutos.  
4º Enfeite a gosto e regue com uma calda feita com o açúcar e um pouco de água.

# TORTA DE SOJA COM ABACAXI E CROCANTE DE SOJA

2º lugar

Município: Salvador das Missões

Participante: Sueli Paetzolf

## ***Ingredientes do pão-de-ló:***

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 leite em pó de soja

1 colher (sopa) de fermento em pó químico

## ***Modo de preparo do pão-de-ló:***

1º Bata os ovos inteiros com o açúcar até formar um creme fofo.

2º. Junte o leite em pó de soja e as farinhas e bater mais um pouco.

3º. Depois 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 leite em pó de soja

2 colheres (sopa) de farinha de soja

½ colher (sopa) de amido de milho

1 ½ xícaras (chá) de açúcar

1 colher (sopa) de açúcar baunilha ou à gosto

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 abacaxi:***

1 abacaxi médio picado

1 ½ xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de água

### ***Modo de preparo do recheio de abacaxi:***

- 1º Cozinhe todos os ingredientes mexendo de vez em quando, até amolecer o abacaxi.
- 2º Coe e reserve o caldo para regar o bolo.

### ***Ingredientes da cobertura chantili:***

- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de claras

### ***Modo de preparo da cobertura chantili:***

- 1º Ferva o açúcar e a água até o ponto de fio.
- 2º Bata as claras em neve e acrescente a calda.
- 3º Continue batendo até formar o merengue.

### ***Ingredientes do crocante de soja:***

- 1 xícara (chá) de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de vinagre branco

### ***Modo de preparo do crocante de soja:***

- 1º Ferva a soja.
- 2º Lave a mesma e a deixe secar.
- 3º Leve a mesma para dourar e depois moa.
- 4º Junte todos os ingredientes do crocante e leve para ferver até soltar do fundo da panela.
- 5º. Deixe esfriar e decore o bolo.

### ***Modo de montar o bolo:***

- 1º Corte o bolo em discos.
- 2º Regue com a calda de abacaxi.
- 3º Cubra com o recheio e sobre este, os pedaços de abacaxi.
- 4º Repita as camadas até o final.
- 5º Decore com a camada de crocante de soja

# TORTA DELÍCIA DE BANANA E SOJA

1º lugar

Município: Santa Rosa

Participante: Giane J. Coldebella Rocha

## ***Ingredientes da massa:***

200g de manteiga sem sal

1 xícara de farinha de soja

30 unidades de biscoito maria

## ***Modo de preparo da massa:***

1º Triture os biscoitos no liquidificador.

2º Agregue a farinha de soja.

3º Misture a manteiga, faça uma farofa e forre o fundo e as laterais de uma forma de aro removível.

4º Leve ao freezer por 30 minutos.

5º Leve ao forno alto (250º C) por 10 minutos.

## ***Ingredientes do recheio de leite condensado de soja:***

2 latas de leite condensado de soja

1 ½ litro de leite de soja

4 xícaras de açúcar

3 colheres (sopa) de amido de milho

1 colher (sopa) de fermento em pó químico

## ***Modo de preparo do recheio de leite condensado de soja:***

1º Desmanche o fermento e o amido de milho em um pouco de leite.

2º Misture os demais ingredientes.

3º Leve ao fogo até engrossar, mexendo sempre.

## ***Ingrediente do 2º recheio:***

1 kg e meio de banana prata

## ***Ingredientes do Chantili:***

4 claras de ovos em neve

8 colheres (sopa) de açúcar

1 caixa de creme de leite

### ***Modo de preparo do chantili:***

- 1º Bata as claras de ovo em neve,
- 2º Acrescente o açúcar e quando bem firme,
- 3º Misture delicadamente o creme de leite.

### ***Montagem da Torta:***

- 1ª camada: colocar o leite condensado sobre a massa assada, deve ficar uma camada grossa,
- 2ª camada: cortar cada banana em 3 pedaços e colocar sobre o doce em todo o diâmetro da massa.
- 3ª camada: colocar o chantili sobre o recheio, decorar com canela e levar a geladeira por no mínimo 4 horas.

## **BOMBOM TRUFADO DE SOJA**

2º lugar

Município: Santa Rosa

Participante: Angelita Aleknovic e Kátia Pedó

### ***Ingredientes:***

- ½ Kg de chocolate meio amargo (fracionado)
- 100g de coco seco ralado
- 100g de resíduo de soja
- 200g de leite condensado de soja

### ***Ingredientes do leite condensado de soja:***

- 750 ml de leite de soja
- 2 xícaras de açúcar
- 1 ½ colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico

### ***Modo de preparo do leite condensado de soja:***

- 1º Desmanche o fermento e o amido de milho em um pouco de leite.
- 2º Misture os demais ingredientes, leve ao fogo até engrossar, mexendo sempre,
- 3º Depois de frio bater na batedeira para clarear.

### ***Modo de preparo das trufas:***

- 1º Derreta o chocolate e coloque nas formas cobrindo o fundo e as cavidades e levando a geladeira até ficarem firmes.

2º Retire o chocolate da geladeira.

3º Recheie com a mistura de: coco ralado, o resíduo de soja e o leite condensado que devem ser misturados até dar ponto de docinho.

3º Cubra com chocolate e leve novamente a geladeira.

4º Quando estiver bem firme, desenforme.

## **PÃO-DE-LÓ DE LARANJA COM FARINHA DE SOJA**

1º lugar

Município: Santo Ângelo

Participante: Clube de Mães Rosas de Santa Rita de Cássia

### ***Ingredientes:***

04 ovos

08 colheres (sopa) de suco de laranja

02 xícaras de açúcar

01 xícara de farinha de trigo

01 xícara de farinha de soja

01 colher (sopa) de fermento químico

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

1º Bata as claras em neve firme. Reserve.

2º Bata as gemas com o suco de laranja. Junte o açúcar.

3º Adicione as farinhas e o fermento.

4º Misture as claras em neve.

5º Unte uma forma média e polvilhe com farinha de trigo.

6º Asse em forno pré aquecido a 180°C.

## **PAVÊ DE SOJA**

1º lugar

Município: Santo Antônio das Missões

Participantes: Denise Schmidt e Carlise Schmidt

### ***Ingredientes:***

400g de bolacha tipo maizena

1 lata de abacaxi picado

1 lata de leite condensado de soja

200g de manteiga sem sal

200g de açúcar refinado

3 gemas

1 lata de creme de leite de soja

3 xícaras do crocante de soja moída e torrada (ver receita a seguir)

### ***Modo de preparo do crocante de soja:***

1º Ferva os grãos de soja com uma pitada de bicarbonato de sódio até ficarem macios, (o que leva aproximadamente 5 minutos)

2º Tire o excesso de umidade

3º Torre em uma forma (semelhante ao processo de torrar amendoim), e moa a soja em um processador.

4º Em uma frigideira derreta em fogo baixo, 1/2 xícara de açúcar refinado com uma colher de sopa de manteiga sem sal, e acrescente 2 xícaras da soja torrada.

5º Deixe no fogo até ficar caramelizado. É só deixar esfriar e está pronto.

### ***Modo de preparo do pavê:***

1º Bata a manteiga com as gemas e o açúcar até ficar cremoso.

2º Acrescente a lata de creme de leite e misture bem.

3º Depois coloque duas xícaras do crocante de soja.

### ***Modo de montagem do pavê:***

Para montar o doce use um refratário e vá alternando as camadas.

- 1ª camada: creme de manteiga

- 2ª camada: bolacha umedecida na calda de abacaxi

- 3ª camada: creme de manteiga, e mais bolachas

- 4ª camada: leite condensado fervido por 30 minutos na panela de pressão

- 5ª camada: abacaxi picado.

- 6ª camada: bolachas umedecidas

- 7ª camada: creme de manteiga

- 8ª camada: crocante de soja para finalizar.

Leve à geladeira para gelar e está pronto.

## **TORTA DE LEITE DE SOJA**

1º lugar

Município: São José do Inhacorá

Participante: Hilga Winkelmann

### ***Ingredientes do bolo:***

5 ovos

2 xícaras (chá) de açúcar

10 colheres (sopa) de água  
2 colheres (sopa) de fermento em pó químico  
1 xícara (chá) de farinha de soja  
1 xícara (chá) de farinha de trigo

### ***Modo de preparo do bolo:***

1º Em uma vasilha, coloque as 5 gemas, o açúcar e bata bem.  
2º Acrescente a água, e as farinhas.  
3º Bata as claras em neve, e misture com o restante e por último o fermento.  
4º Asse em forno médio por 30 min.

### ***Recheio de creme:***

4 xícaras de leite de soja  
8 colheres (sopa) de amido de milho  
1 caixa de leite condensado.

### ***Modo de preparo do recheio de creme:***

Em uma panela coloque todos os ingredientes e cozinhe mexendo sem parar até ficar um creme consistente.

### ***Ingredientes do crocante de soja:***

1 xícara de soja moído  
½ xícara de açúcar

### ***Modo de preparo do crocante de soja:***

1º Torre a soja  
2º Acrescente o açúcar, levar novamente ao fogo mexendo até desprender da panela.

### ***Ingredientes do coco flocado caramelado:***

1 xícara (chá) de coco  
½ xícara (chá) de açúcar

### ***Modo de preparo do coco flocado caramelado:***

Coloque os ingredientes em uma panela e esquente até caramelar mexendo sempre.

### ***Ingredientes da cobertura:***

4 claras  
12 colheres (sopa) de açúcar

### ***Modo de preparo da cobertura:***

Bata as claras em neve e acrescente o açúcar derretido em ponto de fio.

### ***Montagem da torta:***

- 1ª camada: bolo
- 2ª camada: creme e sobre ele coloque o crocante de soja
- 3ª camada: bolo
- 4ª camada: creme e sobre ele coloque o côco flocado
- 5ª camada: bolo
- 6ª camada: cobertura com clara em neve
- 7ª camada: salpicar com crocante de soja

Rendimento: 30 fatias de torta

## **BOLO MISTO COM FARINHAS**

1º lugar

Município: São Luiz Gonzaga

Participante: Angelina Kaufmann

### ***Ingredientes do bolo:***

- 1 xícara de farinha de trigo ( 120 g)
- 1 xícara de farinha de soja ( 120 g)
- 1 xícara de leite de soja bem quente ( 240 ml)
- 3 colheres (sopa) de sopa de fibra de soja ( 10 g)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15 ml)
- 04 ovos separados
- 2 a 3 gotas de baunilha
- 2 a 3 gotas de limão
- noz moscada ralada
- gengibre ralado
- 04 colheres (chá) de fermento em pó (40 g)

### ***Modo de preparo do bolo:***

1º Bata as claras em neve e reserve.

2º Bata as gemas com o açúcar até ficar um creme, juntando aos poucos o leite quente e a colher de óleo batendo sempre.

3º Tire da batedeira e acrescente os ingredientes secos e peneirados. Colocar as claras e só misture bem.

4º Coloque em forma forrada com papel manteiga e asse em forno médio aproximadamente 45 minutos.

### ***Ingredientes do 1º recheio:***

½ lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite de soja  
1 xícara de açúcar ( 160 g)  
½ xícara de resíduo de soja (75 g)  
½ xícara de castanha de caju moída ( 70 g)  
1 colher (sopa) de linhaça moída (10 g)

### ***Modo de preparo do 1º recheio:***

1º Coloque na panela o açúcar o resíduo de soja, leve ao fogo mexendo sem parar até caramelizar.  
2º deixe esfriar e coloque o restante dos ingredientes.

### ***Ingredientes do 2º recheio:***

1 lata de leite condensado  
1 lata de creme de leite de soja  
09 colheres (sopa) de leite em pó ( 81 g)  
02 gemas  
1 colher (sopa) de amendoim torrado e moído ( 20 g)  
1 colher (sopa) de emustab (12 g)

### ***Modo de preparo do 2º recheio:***

1º Cozinhe os quatro primeiros ingredientes.  
2º Deixe esfriar.  
3º Liquidifique com o amendoim e o emustab e bata bem.

### ***Ingredientes do 3º recheio:***

500 ml de leite de soja  
casca de uma ou mais laranjas  
4 colheres (sopa) de amido de milho ( 36g)  
02 gemas  
pêssegos em calda ou bombons.

### ***Modo de preparo do 3º recheio:***

1º Cozinhe a casca de laranja no leite por alguns minutos.  
2º Acrescente o amido de milho dissolvido em água, e também as gemas, ferva até

engrossar.

3º Retire a casca de laranja e recheie quando está frio.

4º Cubra com pêssego ou bombom.

### ***Ingredientes da cobertura:***

6 claras

12 colheres (sopa) açúcar ( 120 g)

1 colher (chá) emustab ( 12 g)

Gotas de limão.

### ***Modo de preparo da cobertura:***

Bata as claras com o açúcar e o emustab e acrescente as gotas de limão.

### ***Montagem do bolo:***

1º corte o bolo duas vezes ou faça mais receitas do mesmo e recheie intercalando com os recheios acima.

2º Cubra com o merengue da cobertura.

3º Decore a seu gosto com frutas ou chocolate.

Tempo de pré-preparo: 02horas

Preparo: 02 horas

Rendimento: 15 fatias

## **BOLO DE SOJA E CENOURA**

2º lugar

Município: São Luiz Gonzaga

Participante: Nara dos Santos Fonseca

### ***Ingredientes:***

01 xícara de azeite de soja ( 240 ml)

04 ovos

01 xícara de farinha de soja ( 120 g)

02 colheres (sopa rasa) de fermento em pó químico ( 10 g)

01 xícara de farinha de trigo ( 120 g)

02 cenouras raladas

02 xícaras de açúcar mascavo ( 320 g)

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

1º Bata tudo no liquidificador e coloque numa tigela.

2º Acrescente o fermento e mexa.

3º Coloque para assar em forno pré aquecido 180°C.

Tempo de pré-preparo: 30 min.

Preparo: 45 min.

Rendimento: 10 fatias

## **TORTA DE BANANA COM FARINHA DE SOJA**

1º lugar

Município: São Miguel das Missões

Participante: Clube de Mães As Margaridas

### ***Ingredientes:***

12 bananas maduras

1 xícara (chá) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de farinha de soja

1 xícara (chá) de açúcar

4 ovos

1 colher (sopa) de fermento em pó

150 gramas de margarina

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

1º Misture o açúcar, as farinhas, o fermento e peneire,

2º Junte a margarina e prepare uma farofa, misturando os ingredientes com as pontas dos dedos.

3º Unte uma assadeira com margarina e polvilhe com farinha de trigo.

4º Coloque a metade da "farofa" e cubra com as bananas cortadas em três fatias (em sentido do comprimento).

5º Adicione o restante da "farofa" sem apertar.

6º Bata os ovos e coloque sobre a última camada, perfurando a massa com ajuda de um garfo.

7º Polvilhe com canela em pó, e leve ao forno em temperatura média, por cerca de 25 minutos.

# BOLO DE CHOCOLATE COM FARINHA DE SOJA

2º lugar

Município: São Miguel das Missões

Participantes: 6º Ano da E. E. M. de Ensino Fundamental José Cassiano

## ***Ingredientes do bolo:***

- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de leite de soja
- 1 xícara (chá) chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de margarina de soja
- 1 ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 ovos

## ***Modo de preparo do bolo:***

- 1º Na tigela da batedeira, adicione todos os ingredientes da massa e bata até obter uma massa homogênea.
- 2º Despeje a massa em uma assadeira média, previamente untada com manteiga ou margarina e polvilhada com farinha de trigo.
- 3º Asse em forno pré aquecido (180) por aproximadamente 35 minutos ou até quando se furar a massa com um palito e este sair limpo.

## ***Ingredientes da cobertura:***

- ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- ½ xícara (chá) de açúcar confeiteiro
- 3 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de mel
- Confeitos coloridos

## ***Modo de preparo da cobertura:***

- 1º Misture todos os ingredientes da cobertura, menos o açúcar confeiteiro e leve ao fogo por 5 minutos.
- 2º Retire do fogo, deixe amornar, junte o açúcar de confeiteiro e bata bem com o auxílio de uma colher de pau.
- 3º Passe a cobertura sobre o bolo e decore com os confeitos coloridos .

Observações:

Os confeitos coloridos podem ser substituídos por chocolate granulado ou raspas de chocolate.

Rende aproximadamente 30 porções.

## **BOLO DE FARINHA DE SOJA**

1º lugar

Município: São Nicolau

Participante: Pracidina Nunes da Silva

### ***Ingredientes:***

1 xícara de farinha de soja

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de amido de milho

½ xícara de açúcar

2 xícaras de leite

2 colheres (sopa) de manteiga

3 ovos

1 colher (sopa) de fermento em pó químico

Raspas de limão.

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

1º Bata muito bem as gemas, o açúcar e a manteiga.

2º Junte a farinha de soja, trigo, amido de milho e o fermento.

3º Coloque o leite e o limão ralado.

4º Por ultimo, coloque as claras em neve.

5º Asse em forno quente ( aprox. 200°).

## **PUDIM DE LEITE CONDENSADO DE SOJA**

2º lugar

Município: São Nicolau

Participante: Nedi Marlene Hermann Ortiz

### ***Ingredientes:***

1 xícara (chá) de açúcar

½ xícara (chá) de água

2 latas de leite condensado de soja

1 xícara (chá) de leite de soja

6 ovos  
2 colheres (sopa) de margarina  
1 colher (sopa) de essência de baunilha.

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

- 1º Em uma panela dissolva o açúcar na água e leve ao fogo baixo, sem mexer por 12 minutos ou até formar um caramelo claro.
- 2º Despeje em forma de pudim.
- 3º Bata o restante dos ingredientes no liquidificador e despeje na forma.
- 4º Asse em banho-maria em forno médio, pré aquecido por 45 min.
- 5º Deixe esfriar e leve para gelar por 4 horas antes de desenformar.

## **BOLO DE SOJA**

1º lugar  
Município: São Pedro do Butiá  
Participante: Grupo Renascer Santa Terezinha

### ***Ingredientes do bolo:***

½ kg de resíduo de soja  
1 xícara de farinha de trigo  
1 xícara de farinha de soja  
2 xícaras de açúcar  
2 ovos  
1 copo de leite de soja  
3 colheres (sopa) de margarina  
1 colher (sopa) de fermento em pó químico  
1 pitada de sal

### ***Modo de preparo do bolo:***

- 1º Bata as claras em neve e reserve.
- 2º Bata os ovos com o açúcar e a manteiga.
- 3º Acrescente o leite, a farinha, o fermento e o resíduo de soja.
- 4º Adicione e misture levemente as claras batidas em neve.
- 5º Unte uma forma redonda e despejar a mistura.
- 6º Leve para assar em forno aquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos.

### ***Ingredientes da cobertura:***

1 xícara de leite condensado de soja  
1 colher (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de chocolate em pó

***Modo de preparo da cobertura:***

1º Junte o leite condensado, a manteiga e o chocolate em pó e coloque para ferver até tomar consistência (como para preparar docinho).

2º Derrame por cima do bolo ainda quente.

3º Decore com soja caramelizado e coco ralado.

## **DOCE DE SOJA COM AMENDOIM**

2º lugar

Município: São Pedro do Butiá

Participante: Grupo Renovação

***Ingredientes:***

1 ½ xícara de leite de soja

1 colher (sopa) de açúcar de baunilha

2 colheres (sopa) de margarina

4 xícaras de açúcar

3 xícaras de amendoim

3 xícaras de textura de soja

***Modo de Preparo:***

1º Misture o leite, a baunilha, o açúcar e a margarina numa panela.

2º Cozinhe até ficar mais consistente.

3º Acrescente o amendoim e por último a textura de soja.

4º Cozinhe até aparecer o fundo da panela.

5º Transfira a mistura ainda quente para uma superfície plana e com o auxílio de uma espátula abra essa mistura e espalhe rapidamente a textura de soja

6º Modele e decore os docinhos a seu gosto, colocando-os já modelados em forminhas de papel ou alumínio.

Tempo de preparo: 30 a 40 minutos.

## **MOUSSE DE MORANGO A BASE DE SOJA**

1º lugar

Município: Senador Salgado Filho

Participante: Coordenadoria da Assistência Social

***Ingredientes:***

1 lata de leite condensado de soja

1 caixa de creme de leite  
1 gelatina incolor  
6 colheres (sopa) água fervendo  
2 ½ xícaras de morango  
200 ml de leite de soja  
1 maço de hortelã

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

1º Dissolva bem a gelatina incolor com a água fervendo.  
2º Coloque no liquidificador o leite de soja, o creme de leite, o leite condensado, a gelatina derretida e duas xícaras de morango.  
3º Bata bem por 5 minutos, após distribua em taças e decore com morango e hortelã.

## **TRUFA DE SOJA**

2º lugar  
Município: Senador Salgado Filho  
Participante: Marli Lourdes Pires Krul

### ***Ingredientes do docinho:***

1 litro de leite de soja  
2 xícaras de açúcar

### ***Modo de preparo do docinho:***

1º Ferva o leite com o açúcar até dar o ponto de docinho mole. reserve

### ***Ingredientes do crocante:***

1 xícara (chá) de soja torrada e moída  
½ xícara de açúcar

### ***Modo de preparo do crocante:***

Misture os ingredientes e leve ao fogo, mexendo até formar o crocante.

### ***Ingredientes das trufas:***

500 g de chocolate em barra

### ***Modo de Preparo das trufas:***

1º Leve o chocolate ralado em banho-maria, adicione-o nas forminhas. Leve para gelar.  
2º Recheie com o docinho e o crocante, cubra novamente com o chocolate e leve para gelar novamente.

3º Desenforme e embrulhe em papel alumínio.

## **TORTA MISS LEIDI**

1º lugar

Município: Sete de Setembro

Participante: Clube de Mães Nossa Senhora do Carmo

### ***Ingredientes do bolo:***

06 ovos

01 xícara de açúcar

01 xícara de farinha de trigo

01 xícara de farinha de soja

01 colher (sopa) de fermento em pó químico

04 colheres (sopa) de chocolate em pó

½ xícara de leite de soja

### ***Modo de preparo do bolo:***

1º Bata as claras em neve, adicione o açúcar e continue a bater.

2º Coloque as gemas, e por último o leite de soja, batendo até que tome novamente consistência.

3º Desligue a batedeira e misture as farinhas peneiradas com o chocolate em pó.

4º Por último, coloque o fermento em pó químico.

5º Leve para assar em forno pré aquecido a 200 C° por 25 minutos.

### ***Ingredientes do creme condensado de soja:***

01 caixa de leite condensado

200 ml de creme de leite de soja

½ xícara de 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 que tome consistência. Deixe esfriar.

2º Bata na batedeira com o creme de leite.

### ***Ingredientes do merengão:***

03 claras

12 colheres de açúcar

### ***Modo de preparo do merengão:***

1º Misture as claras com o açúcar.

2º Aqueça em banho-maria até dissolver totalmente o açúcar.

3º Bata até ficar bem firme mais ou menos 25 minutos.

4º Coloque em uma assadeira retangular e leve para assar em forno de temperatura baixa.

### ***Ingredientes do recheio de abacaxi:***

01 abacaxi em fruta descascado e picado

½ xícara de açúcar.

### ***Modo de preparo do recheio de abacaxi:***

Descasque o abacaxi e pique-o bem miúdo, coloque o açúcar e deixe macerar.

### ***Ingredientes do creme de coco:***

01 lata de leite condensado

01 lata de leite de soja

100g de coco ralado

### ***Modo de preparo do creme de coco:***

1º Coloque o leite condensado na panela juntamente com o leite de soja, cozinhe até que comece a desprender do fundo da panela.

2º Retire do fogo e acrescente o coco. Deixe esfriar.

### ***Ingredientes do chantili:***

500g de nata pasteurizada

01 lata de leite condensado de soja.

### ***Modo de preparo do chantili:***

Coloque a nata na batedeira, acrescente o leite de soja e bata até que tome uma consistência mais firme.

### ***Ingredientes do creme ganache:***

200g de chocolate

200g de creme de leite de soja

01 colher (sopa) de conhaque

### ***Modo de preparo do creme ganache:***

1º Coloque em banho-maria o chocolate e o creme de leite até que dissolva totalmente o chocolate.

2º Retire do banho-maria e acrescente o conhaque.

### **Montagem:**

1º corte o bolo duas vezes ou faça mais receitas do mesmo e recheie intercalando com os recheios acima.

2º Cubra com o chantili.

3º Decore a seu gosto.

## **PIZZA DOCE DE SOJA**

2º lugar

Município: Sete de Setembro

Participantes: Clube de Mães Inovação

### **Ingredientes:**

01 colher (sopa) rasa de fermento de pão

01 colher (sopa) de açúcar

01 colher (chá) de sal

½ xícara de leite de soja

½ xícara de água

½ xícara de extrato de soja

02 xícaras de farinha de trigo

01 ovo

### **Modo de preparo:**

1º Numa bacia coloque a farinha de trigo e no canto da bacia arrume o fermento e o açúcar, adicionando a água morna.

2º Em seguida coloque sobre a farinha o extrato de soja, o sal, o ovo batido e o leite de soja morno, misture tudo, sove bem como massa de pão.

3º Após, coloque a massa em uma forma média e deixe crescer por uns 10 minutos e asse por aproximadamente 25 minutos em temperatura de 180°C.

4º Retire do forno e coloque a cobertura.

### **Ingredientes da cobertura:**

200g de chocolate para cobertura fracionado

01 creme de leite de soja

100g de morangos maduros

100g de flocos de soja

### **Modo de preparo:**

1º Após a massa pronta reserve-a.

2º Derreta o chocolate em banho maria, retire do fogo e coloque o creme de leite de soja no chocolate derretido. Espalhe sobre a massa ainda morna.

3º Complete a cobertura com morangos fatiados e flocos de soja. Sirva em seguida.

## **SOBREMESA CREMOSA DE FRUTAS**

1º lugar

Município: Três de Maio

Participante: Irene Schweig

### ***Ingredientes creme de gelatina:***

1 lata de creme de leite de soja

1 lata de leite condensado de soja

1 xícara de iogurte natural de soja

1 caixa de gelatina sabor cereja.

### ***Modo de preparo do creme de gelatina:***

1º Prepare a gelatina conforme instruções da caixa, porém usando a metade da água. ]

2º Misture a calda da gelatina com a água fria.

3º Bata todos os ingredientes no liquidificador.

4º Coloque em um refratário e levar para gelar até ficar firme.

### ***Ingredientes creme de soja:***

3 gemas

1 lata de leite condensado de soja

2 xícaras de extrato de soja

2 colheres (sopa) de farinha de soja

2 colheres (sopa) de amido de milho

1 xícara de proteína de soja

### ***Modo de preparo do creme de soja:***

1º Hidrate a proteína com 2 xícaras de água quente por alguns minutos. Escorrer bem.

2º Junte todos os ingredientes e ferva até ficar um creme. Deixar esfriar.

### ***Ingredientes da cobertura:***

3 claras

12 colheres (sopa) de açúcar

½ xícara de água

### ***Modo de preparo da cobertura:***

Bata as claras em neve. Ferva a água com o açúcar em ponto de fio. Coloque sobre as claras e bata até ficar firme.

### ***Montagem da sobremesa:***

1º Colocar sobre o creme de gelatina que está no refratário, cerejas picadas.

2º Colocar o creme de soja e acrescentar figos picados.

3º Colocar a cobertura.

4º Decorar com figos e cerejas ou outras de sua preferência.

## **BOLACHA DE AMENDOIM E SOJA**

2º lugar

Município: Três de Maio

Participante: Zélia Neressi

### ***Ingredientes:***

3 xícaras de polvilho

3 xícaras de resíduo de soja

2 ½ xícaras de açúcar

1 xícara de extrato de soja

2 xícaras de amendoim torrado e moído

½ xícara de mel

3 a 4 ovos

3 colheres (sopa) de óleo de soja

3 colheres (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de salamóniaco

raspas de limão

baunilha

farinha até o ponto

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

1º Misture todos os ingredientes até dar o ponto de massa média. Amassar bem.

2º Passe na máquina de moer carne para modelar as bolachas.

3º Asse em forno pré-aquecido por 15 minutos.

4º Decore a gosto.

# TRUFA DE SOJA

1º lugar

Município: Tucunduva

Participante: Delenize Maria De Carli

## ***Ingredientes da cobertura:***

250g de chocolate meio amargo

250g de chocolate ao leite

50g de grãos de soja torrada e moída.

## ***Modo de preparo da cobertura:***

1º Derreta os chocolates em banho-maria e misture os grãos de soja. Forre as cavidades das forminhas com este creme e leve à geladeira por 15 minuto até secar.

## ***Ingrediente do recheio:***

500g de chocolate ao leite

150 ml de creme de leite de soja

2 colheres (sopa) de leite de soja em pó

1 colher (chá) de essência de baunilha.

## ***Modo de preparo do recheio:***

1º Derreta o chocolate.

2º Acrescente o creme de leite, o leite em pó e a essência de baunilha e mexa bem até formar um creme liso e homogêneo.

3º Leve para a geladeira por 1 hora.

4º Retire, recheie as forminhas e cubra com chocolate e volte à geladeira até o ponto de desenformar.

# BOLO DE MAÇA COM SOJA

1º lugar

Município: Tuparendi

Participante: Helga Hübner

## ***Ingredientes do bolo:***

2 xícaras de farinha de trigo

$\frac{3}{4}$  xícara de farinha de soja

$\frac{1}{4}$  xícara de flocos de aveia

2 xícaras de açúcar

1 colher (chá) de fermento em pó  
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio  
1 colher (chá) de canela em pó  
1 colher (chá) de açúcar baunilha  
3 ovos inteiros  
½ xícara de óleo de soja  
3 xícaras de maçã picada com casca  
1 xícara de uva passas  
1 xícara de nozes picadas

### ***Modo de preparo do bolo:***

1º Coloque as farinhas, flocos, aveia, açúcar, fermento em pó, bicarbonato, canela, baunilha numa bacia. Misture bem.  
2º Bata ligeiramente os ovos e misture o azeite.  
3º Adicione a mistura anterior nas farinhas misturando com colher. (Observe que a massa não fica lisa).  
4º Adicione as maçãs, passas e nozes. Misture, despeje em forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 1 hora, aproximadamente.

### ***Ingredientes da Cobertura:***

6 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga  
2 colheres (sopa) de leite de soja  
2 colheres (sopa) de cacau em pó

### ***Modo de preparo da cobertura:***

Misture tudo, leve ao fogo para cozinhar por alguns minutos e despeje sobre o bolo depois de assado.

### ***Ingredientes do Crocante:***

½ xícara de PTS (proteína de soja texturizada) ou resíduo de soja,  
½ xícara de açúcar

### ***Modo de preparo do crocante:***

1º Misture os dois e leve ao fogo até caramelar o açúcar.  
2º Quando pronto retire do fogo, deixe esfriar e passe o rolo para quebrar.  
3º Despeje sobre a cobertura quente.

# TORTA CORAÇÃO DA MAMÃE

1º lugar

Município: Ubiretama

Participante: Nelci Szinvelski

## ***Ingredientes do bolo:***

06 ovos

100g de açúcar cristal

100g de chocolate em pó solúvel

25g de açúcar de baunilha

120g de farinha de trigo

100g de farinha de soja

1 colher (sopa) de fermento em pó químico

## ***Modo de preparo do bolo:***

1º Bata as claras em neve e acrescente o chocolate em pó, os açúcares e aos poucos as gemas, misture bem e incorpore levemente a farinha de trigo e a da soja.

2º Por último acrescente o fermento em pó.

3º Acondicione em uma assadeira (média formato coração) e asse em forno pré-aquecido 180° por 30 minutos.

4º Recheie e cubra com chantilly.

## ***Ingredientes do recheio de soja:***

100 ml de creme de chantilly

01 caixa de leite condensado de soja

01 xícara de creme de leite ou nata

100 ml de leite de soja

150g de chocolate em barra picado

01 xícara de amendoim torrado e moído

## ***Modo de preparo do recheio de soja:***

1º Deixe reservado o amendoim e bata na batedeira os demais ingredientes e separe em duas porções.

## ***Ingredientes do chantili:***

500g de nata pasteurizada

01 lata de leite condensado de soja.

### ***Modo de preparo do chantili:***

Coloque a nata na batedeira, acrescente o leite de soja e bata até que tome uma consistência mais firme.

### ***Cobertura:***

300 ml de chantilly

50 ml de leite de soja

### ***Modo de preparo da cobertura:***

Bater o chantilly com o leite e reservar

### ***Montagem do bolo:***

Corte o bolo em 03 camadas

- 1ª camada: Bolo

- 2ª camada: 01 porção do recheio número de soja e Chantilly( misturados)

- 3ª camada: bolo

- 4ª camada: recheio número de soja e o amendoim ( misturados)

- 5ª camada: bolo

- 6ª camada: cobertura

## **TORTA DE GRÃOS DE SOJA**

2º lugar

Município: Ubiretama

Participante: Anísia Guth

### ***Ingredientes do bolo:***

06 ovos

400g de açúcar cristal

200 ml de leite de soja

280g de farinha de trigo

200g de farinha de soja

150g de amido de milho

2 colheres (sopa) de fermento em pó químico

### ***Modo de preparo do bolo:***

1º Bata as claras em neve acrescente o açúcar formando um merengue e as gemas uma a uma.

2º Acrescente delicadamente a farinha de trigo e a da soja, o amido de milho e por último o fermento em pó e o leite quente.

3º Acondicione em uma assadeira (média retangular) e asse em forno pré-aquecido 180° por 30 minutos.

### ***Ingredientes da calda para umedecer bolo:***

06 colheres de açúcar cristal

100 ml de leite de soja

Farinha de soja para engrossar.

### ***Modo de preparo da calda:***

Ferver o açúcar com o leite de soja, adicionar a farinha de soja para engrossar.

### ***Ingredientes do recheio:***

600 ml de leite de soja sabor abacaxi

200 ml leite de soja sem sabor

300g de açúcar cristal

40g de farinha de soja

40g de amido de milho

400g de abacaxi em calda picado

### ***Modo de preparo do recheio:***

Ferver o leite de soja (sabor abacaxi) juntamente com o amido de milho até formar um creme, esfriar e reservar.

### ***Ingredientes da cobertura:***

02 claras

350g de açúcar

100 ml de água

### ***Modo de preparo da cobertura:***

1º Caramelizar 50g de açúcar cristal (para dar cor), acrescentar o restante do açúcar e a água, ferver até atingir o ponto de fio.

2º Derramar sobre as claras em neve. Bater 1 minuto e cobrir o bolo.

***Montagem do bolo:***

Corte o bolo em 03 camadas

- 1ª camada: Bolo
- 2ª camada: 01 porção do recheio número 01 e Chantili (misturados)
- 3ª camada: bolo
- 4ª camada: recheio número 01 e o amendoim ( misturados)
- 5ª camada: bolo
- 6ª camada: cobertura

# Receitas salgadas



# CROQUETE DE SOJA

1º lugar

Município: Alecrim

Participante: Elveni Schneider

## ***Ingredientes:***

200g de resíduo de soja  
300g de carne moída  
100g de farinha de rosca  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 cebola média picada  
2 tomates sem pele e sem semente  
2 gemas  
2 ovos inteiros  
Sal a gosto  
Tempero verde a gosto  
Óleo de soja para fritar.

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

1º Refogue a carne com os temperos, mexendo bem.  
2º Deixe esfriar e bata no liquidificador com as gemas.  
3º Adicione o resíduo de soja e misture bem.  
4º Acrescente a farinha de trigo e enrole os croquetes.  
5º Passe-os nos ovos ligeiramente batidos, na farinha de rosca.  
6º Frite-os em óleo bem quente.

Rendimento: 50 croquetes.

# SANDUÍCHE FECHADO COM RECHEIO DE SOJA

2º lugar

Município: Alecrim

Participantes: Elisete Binello e Queila Kuzniewski

## ***Ingredientes da massa:***

½ xícara de óleo de soja  
1 xícara de leite morno  
1 colher (chá) de açúcar  
½ colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de fermento em pó químico  
1 xícara de farinha de soja  
Farinha de trigo até dar o ponto

### ***Modo de preparo da massa:***

1° Misture os ingredientes, sove e deixe descansar por uma hora na geladeira,  
2° Espiche a massa e corte em círculos.

### ***Ingredientes do recheio:***

250g de proteína de soja  
150g de carne de gado moída  
2 colheres (sopa) de óleo de soja  
Cebola  
Alho  
Caldo de galinha  
Tomate  
Pimentão  
1 caixa de creme de leite  
½ pote de requeijão  
Queijo mussarela  
Cheiro verde à gosto

### ***Modo de preparo do recheio:***

1° Refogue a carne de gado com o óleo.  
2° Coloque os demais temperos e frite.  
3° Adicione um pouco de água e junte a proteína de soja hidratada, deixando cozinhar por 5 minutos.  
4° Acrescente o creme de leite e o requeijão e cozinhe por mais 5 min. Deixe esfriar.

### ***Montagem:***

1° Coloque uma porção de recheio no centro de cada círculo.  
2° Cubra com outro círculo de massa.  
3° Feche bem as laterais e leve ao forno por 20min.  
Obs: Pincelar com ovo e orégano se desejar.

# CROQUETE DE SOJA

1º lugar

Município: Alegria

Participante: Lurdes Marli da Silva Motta

## ***Ingredientes:***

3 xícaras de resíduo de soja

1 xícara de farinha de trigo

1 ovo

1 cebola

2 dentes de alho

Temperos verdes

Sal a gosto

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

1º Bata o ovo e acrescente os temperos (cebola, alho, verdes bem picados).

2º Acrescente o resíduo de soja.

3º Misture a farinha de trigo.

4º Bata bem misturando os ingredientes.

5º Frite as colheradas em óleo quente.

Obs.: Se preferir pode assar em forno quente, ficará mais seco.

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 30 croquetes

# PANQUECA DE SOJA

2º lugar

Município: Alegria

Participante: Mara Elizane Motta da Silva

## ***Ingredientes:***

½ xícara de farinha de soja

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de leite

1 xícara de leite de soja

2 colheres (sopa) de óleo

½ colher (chá) de sal

2 ovos

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

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a massa fique homogênea.
- 2º Unte uma frigideira antiaderente e esquente a mesma.
- 3º Coloque a quantidade necessária para uma panqueca fina.
- 4º Doure dos dois lados.
- 5º Recheie a gosto (molho de carne moída, molho de frango, queijo, etc).

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 25 panquecas

## **BOLO SALGADO DE SOJA**

1º lugar

Município: Cândido Godói

Participante: Lúcia Bieger

### ***Ingredientes:***

- 4 ovos
- ½ xícara óleo de soja
- 1 xícara de leite de soja
- 1 colher média de sal
- 100g de queijo ralado
- 1 xícara de farinha de soja
- ½ xícara de fibra de soja
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico

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

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em uma assadeira untada com óleo de soja.
- 2º Misture na massa os seguintes ingredientes que são o recheio:
  - ½ xícara de milho verde
  - ½ xícara de ervilha
  - ½ pimentão picado em pedaços pequenos
  - 1 tomate médio
  - 1 cebola média
  - 2 ovos cozidos picados
  - Orégano à gosto
  - 6 salsichas picadas ou 200 gramas de sardinha. Pode fazer as duas opções na mesma forma (metade da forma de salsicha e metade de sardinha)

-1 xícara de proteína de soja texturizada (antes deixar de molho por 20 minutos para hidratar)

3º Asse em forno pré-aquecido em 200 graus, por aproximadamente 35 a 40 minutos, ou faça o teste do palito, se sair seco estará pronto.

Rendimento: de 19 a 20 porções

Tempo de preparo: 25 a 30 minutos + assar

## **FEIJÃO TROPEIRO DE SOJA**

2º lugar

Município: Cândido Godói

Participante: Grupo Estrela da Manhã – Castelo Branco

### ***Ingredientes:***

3 xícaras de soja em grão

500g de linguiça fresca

250g de toucinho defumado picado

1 cebola picada

4 dentes de alho

4 ovos cozidos 2 xícaras de farinha de mandioca

Salsa e sal a gosto.

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

1º Coloque a soja em água e ferva por 5 min. Escorra e cozinhe em outra água por mais 50 min. Escorra novamente e reserve.

2º À parte, doure o toucinho e acrescente a cebola e o alho, junte a linguiça, a soja, os ovos e a farinha de mandioca. Acerte o sal e salpique a salsa.

Rendimento: 08 porções

## **SALADA MISTA DE SOJA**

1º lugar

Município: Cerro Largo

Participante: Clube de Mães Rainha do Lar

### ***Ingredientes da salada:***

500g de soja cozida

50g de uvas passas

1 maçã picada em cubinhos

1 lata de ervilha  
1 lata de milho  
1 pimentão vermelho  
Sal  
Vinagre

***Ingredientes do creme/maionese:***

2 colheres (sopa) de proteína de soja  
3 colheres (sopa) de leite  
Suco de um limão  
1 colher (café) de sal  
Óleo de soja

***Modo de preparo do creme/maionese:***

Bater todos os ingredientes no liquidificador até a consistência desejada .

***Modo de preparo da salada:***

1º Misture todos os ingredientes da salada e logo em seguida despeje a maionese.  
2ª Sirva gelada.

Preparo: 10 min

Rendimento: 15 Porções

## **PANQUECAS COM PROTEÍNA DE SOJA**

2º lugar

Município: Cerro Largo

Participante: Clube de Mães Estrela Guia

***Ingredientes da massa:***

1 ½ xícara de leite de soja  
1 xícara de farinha  
3 colheres (sopa) de farinha de soja  
1 colher (sopa) de óleo de soja  
3 ovos  
Sal

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.

2º Unte uma frigideira pequena com óleo de soja e despeje a massa em quantia suficiente para tapar o fundo da mesma.

3º Frite a massa nos dois lados e reserve.

### ***Ingredientes para o recheio:***

3 xícaras de proteína de soja

3 tomates

2 cebolas médias

1 pimentão pequeno

1 caldo de galinha

### ***Modo de preparo para do recheio:***

1º Coloque a proteína de soja na água por ½ hora para hidratar.

2º Esprema bem para retirar o excesso de água e reserve.

3º Coloque em uma panela com óleo de soja os seguintes ingredientes picados: cebola, tomate, pimentão e o caldo de galinha.

4º Quando estes estiverem bem cozidos e desmanchados, acrescente a proteína de soja e deixe cozinhar mais um pouco.

5º Coloque uma porção de recheio em cada massa, enrole e posicione em uma forma, colocando em cima a cobertura.

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 10 panquecas

## **CROQUETES DE SOJA**

1º lugar

Município: Dr. Maurício Cardoso

Participante: Roseli Prunzel

### ***Ingredientes:***

2 xícaras de resíduo de soja (200g)

3 ovos

Cheiro verde a gosto

2 cebolas

3 tomates sem casca

1 pimentão, pimenta do reino

Sal a gosto, óleo de soja  
1 pires de queijo ralado  
Farinha de trigo até dar ponto  
Farinha de soja/farinha de rosca para empanar

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

1º Misture o resíduo de soja com os temperos bem refogados, juntando aos poucos a farinha de trigo até ligar bem a massa.  
2º Enrole os croquetes. Passe-os nos ovos ligeiramente batidos e após na farinha de rosca misturada com farinha de soja.  
3º Frite em gordura bem quente.

## **SALADA COM MACARRÃO**

1º lugar  
Município: Entre-Ijuís  
Participante: Nair Maria Gubert

### ***Ingredientes:***

1 ½ xícara de soja  
2 beringelas  
2 abobrinhas  
1 cebola (grande)  
½ pimentão vermelho  
½ pimentão verde  
10 vagens  
10 ovos de codorna  
20 tomate cerejas ou 2 tomates comum  
1/2 xícara de azeite de oliva  
Orégano gosto,  
500gr de macarrão

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

1º Deixe a soja de molho de um dia para o outro, troque a água e leve para cozinhar até ficar macia.  
2º Pique todos os ingredientes em cubos; tempere com o azeite e orégano.  
3º Junte a soja cozida aos demais ingredientes, coloque em uma assadeira e leve ao forno por 60 minutos.  
4º Cozinhe o macarrão em água e sal, deixe esfriar;  
5º Misture tudo decore com ovos de codorna e coloque na geladeira.

# BOLO SALGADO DE SOJA

1º lugar

Município: Garruchos

Participante: Neusa Maria Bronzoni Lima

## ***Ingredientes da massa:***

- 1 xícara de (café) de amido de milho
- 1 xícara de farinha de soja
- 2 xícaras de leite de soja
- ½ xícara de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 3 ovos
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1 colher (sopa) rasa de sal

## ***Modo de preparo da massa:***

Liquidifique os ovos, o óleo, o leite de soja, a farinha de soja, o amido de milho, o sal, o caldo de galinha e o fermento todos juntos. Reserve

## ***Ingredientes do recheio:***

- 3 tomates
- 1 cebola média
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 1 colher (sopa) salsa e cebolinha
- 300 gr. peito de frango
- 1 xícara de resíduo de soja

## ***Modo de preparo do recheio:***

- 1º Cozinhe o peito de frango com uma colher de sal.
- 2º Depois de cozido e frio, desfie. Reserve.
- 3º Picar o tomate e a cebola, a salsa e a cebolinha, adicionar a ervilha, o milho verde e o resíduo de soja.
- 4º Adicione esses ingredientes ao frango desfiado e reservado.
- 5º Misture esse recheio na massa;
- 6º Coloque em uma assadeira untada e polvilhada;
- 7º Asse a 200°C por, aproximadamente, 45 minutos.
- 8º Depois de assado e frio, coloque a cobertura de maionese.

### ***Ingredientes da cobertura de maionese:***

- 1 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de limão
- 2 xícaras de óleo de soja
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de creme de leite de soja

### ***Modo de preparo da cobertura de maionese:***

- 1º Liquidifique o leite, o suco de limão e o sal.
- 2º Acrescente aos poucos o óleo até dar o ponto de maionese.
- 3º Misture o creme de leite de soja.
- 4º Cobrir o bolo.

## **ESFIRRA DE SOJA**

2º lugar

Município: Garruchos

Participante: Dionéia Alves – Associação das Mulheres Integradas

### ***Ingredientes da massa:***

- 300g de farinha de trigo
- 100g de farinha de soja
- 100g de resíduo de soja
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de margarina
- 200 ml de leite de soja morno

### ***Modo de preparo da massa:***

- 1º Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
- 2º Passe no cilindro.
- 3º Deixe descansar por 15 minutos.
- 4º Abra a massa, corte e recheie.
- 5º Asse a 300°C por, aproximadamente, 30 minutos em forno aquecido.

### ***Ingredientes do recheio:***

- 1 peito de frango
- 1 tomate
- ½ cebola

3 colheres(sopa) de óleo de soja  
30g de proteína de soja  
sal a gosto  
2 colheres (sopa) de extrato de tomate  
2 colheres (sopa) de ervilha  
2 colheres (sopa) de creme de leite de soja  
1 colher (sopa) de requeijão cremoso  
2 gemas para pincelar

### ***Modo de preparo do recheio:***

1º Cozinhe o peito de frango e desfie.  
2º Refogue a cebola e o tomate no óleo, junte a ervilha, o molho de tomate e o peito desfiado (recheio de frango);  
3º Misture o creme de leite de soja com o requeijão e reserve.  
4º Recheie as esfirras colocando o recheio do frango com uma colher (café) da mistura do creme de leite de soja com o requeijão, em cima do recheio de frango.  
5º Feche as esfirras.  
6º Pincele com gemas batidas.  
7º Decore com tomates, orégano e soja.

## **PÃO INTEGRAL DE SOJA**

1º lugar  
Município: Giruá  
Participante: Ieda Feron Barichello

### **Ingredientes:**

1 ½ xícara de leite de soja  
1 xícara de água  
1 colher (chá) de sal  
5 colheres (sopa) de açúcar mascavo  
1 xícara de resíduo de soja  
1 xícara de farinha integral  
2 colheres (sopa rasa) de fermento  
2 colheres (sopa) de linhaça  
Farinha de trigo até dar o ponto.

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

1º Amasse o pão e deixar crescer.

2º Passe no cilindro faça pequenas porções em formato de bolas e passe no resíduo de soja.

3º Coloque em formas até crescer e colocar para assar.

## **BOLO DE LEGUMES**

1º lugar

Município: Guarani das Missões

Participante: Suzane Maria Piotrowski Hanus

### ***Ingredientes da massa:***

4 ovos

1 cebola média (27 g)

1 pedaço de pimentão verde (42 g)

1 pedaço de pimentão vermelho (42 g)

1 tomate pequeno (46 g)

1 cenoura média (45 g)

½ beterraba (66 g)

Folhas de couve (20 g)

Manjerona (3 g)

Cebolinha (10 g)

Salsinha (10 g)

½ colher (sopa) de alho

1 xicara (chá) de farinha de soja

1 xicara (chá) de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de sal

2 xicaras (chá) de leite de soja

½ xicara (chá) de óleo de soja

½ xicara (chá) de carne de soja

1 colher (sopa) cheia de fermento químico

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Bata na batedeira as claras em neve e reserve.

2º Bata as gemas.

3º Pique os legumes em pequenos cubos e misture às gemas.

4º Acrescente a farinha de soja, a de trigo integral e, aos poucos, o sal, o leite de soja e o óleo, até ficar a massa lisa.

5º Adicione a carne de soja e misture bem.

6º Coloque o fermento e as claras em neve, misturando delicadamente.

7º Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada.

8º Leve assar a uma temperatura de 250° C por, aproximadamente, 30 minutos.

### ***Ingredientes da cobertura:***

2 xícaras (chá) de leite de soja

1 tablete de caldo de legumes

2 colheres (sopa) de amido de milho

1 caixa de creme vegetal de soja

### ***Modo de preparo da cobertura:***

1º Coloque em uma panela o leite de soja e o caldo de legumes.

2º Acrescente o amido de milho e cozinhe até formar um creme.

3º Coloque o creme vegetal misturando bem.

4º Derrame a mistura sobre o bolo assado.

Preparo: 30 minutos

Rendimento: 20 fatias (1fatia – 50 g)

## **FAROFA DE PROTEÍNA DE SOJA**

2º lugar

Município: Guarani das Missões

Participante: Elaine Kapelinski

### ***Ingredientes:***

1 xícara (chá) de óleo de soja

1 pacote de creme de cebola

500g de farinha de mandioca flocada

500g de proteína texturizada de soja granulada

### ***Variação:***

200g de bacon

100g de batata palha

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

1º Aqueça o óleo e frite o creme de cebola.

2º Acrescente a proteína de soja.

3º Misture a farinha de mandioca flocada e frite por 2 minutos.

4º Retire do fogo, deixe esfriar.

# SOJA E LEGUMES AO FORNO

1º lugar

Município: Horizontina

Participante: Clair Maria Eich Leal

## ***Ingredientes:***

3 xícaras de soja em grão (300g)  
2 litros de água fervida (8 xícaras)  
2 xícaras de abobrinha (300 g)  
2 ½ xícaras de berinjela (300g)  
2 ½ xícaras de tomate (250g)  
2 ½ xícaras de cebola (250g)  
200g de queijo parmesão ralado (2 ½ xícaras)  
2 dentes grandes de alho (2 dente grande)  
3 colheres (sopa) de azeite ( 30 g)  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo (25 g)  
1 ½ xícara (chá) de milho  
1 ½ xícara (chá) de ervilha  
1 copo (americano) de leite (240 ml de leite)  
1 xícara de creme de leite  
1 maço de salsa e cebolinha  
Sal a gosto  
Noz moscada ralada a gosto

## ***Modo de preparo da soja:***

1º Preparo da soja com o choque térmico: colocar a soja para ferver em um litro de água, após iniciar a fervura, aguardar 5 minutos, retirar da água fervida e lavar em água corrente. Esfregue com as mãos para limpar os grãos de soja e retirar a semente.

2º Coloque para ferver em um litro de água novamente, na panela de pressão. Durante 25 minutos após iniciar a fervura, retire do fogo, escorra e coloque para fritar com sal, cebola, alho e tempero verde. Reserve.

## ***Preparo do molho vermelho:***

1º Pique a cebola, o alho, o tomate, juntar uma colher de azeite e colocar para fritar.

2º Quando o tomate estiver desmanchando, colocar o milho, a ervilha e o sal a gosto, o tempero verde, refogue e reserve.

### ***Preparo do molho branco:***

1ª Frite um pouco de alho, juntamente com a farinha e o sal. Após fritar, agregue o leite, deixe engrossar.

2º Desligue e coloque o creme de leite e a noz-moscada a gosto. Reservar.

Preparação dos legumes:

1º Descascar a berinjela e fritar em rodela finas, a abobrinha, também cortar em rodela finas.

2º Aquecer uma panela de ferro, untar e ir virando as rodela. Deixar dar uma leve murçada nas rodela e reservar.

### ***Montagem do prato:***

Em uma refratária oval ou retangular grande prepare:

1ª camada de queijo parmesão

2ª camada de molho vermelho

3ª camada de soja

4ª camada de abobrinha

5ª molho branco

6ª camada de berinjela

Seguir a montagem até terminar os ingredientes, encerrando com queijo. Após a montagem, levar ao forno por 25 minutos, em temperatura aproximada de 250°.

## **BOLO SALGADO DE PROTEÍNA DE SOJA**

1º lugar

Município: Independência

Participante: Márcia Regina Gelatti de Batista

### ***Ingredientes:***

4 ovos

1 xícara de leite de soja (200ml)

1 xícara de proteína de soja texturizada

1 cebola média picada em pedaços bem pequenos

2 tomates picados em pedaços bem pequenos

1 colher (chá) de sal (5g)

1 colher (sopa) de açúcar (15g)

½ xícara de óleo de soja

1 xícara de farinha de soja

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó químico (10g)

Orégano a gosto

Tempero verde a gosto

Queijo ralado

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

1º Deixe a proteína de milho com um pouco de água morna e reserve.

2º Bata bem os ovos.

3º Acrescente o açúcar, sal, cebola e tomate, o óleo de soja, o leite de soja, mexendo muito bem.

4º Acrescente a proteína de soja hidratada (escorrida), a farinha de soja e a farinha de trigo mexendo sempre.

5º Adicione os temperos verdes e o fermento.

6º Coloque em forma redonda furada ao meio, untada com manteiga.

7º Polvilhe orégano e queijo por cima e leve para assar em forno moderado (180 °C), por aproximadamente uns 40 minutos.

## **SALGADO ASSADO DE SOJA**

2º lugar

Município: Independência

Participante: Janete Dal Forno

### ***Ingredientes Massa:***

300g de nata

100g de farinha de soja

50g de farinha de soja preta

½ xícara de leite de soja (50ml)

03 colheres (sopa) de açúcar (45g)

03 gemas

01 colher (chá) de fermento em pó químico

01 colher (chá) de sal

Farinha até dar ponto de sovar e espichar

Farelo de soja para decorar

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Coloque a nata, as gemas, o sal, o açúcar e bata bem.

2º Adicione o leite de soja e as farinhas de soja.

3º Acrescente a farinha e o fermento químico até o ponto de sovar.

4º Abra a massa com o rolo numa espessura média, e corte a massa em formato que

possibilite fazer pasteizinhos.

5º Recheie os mesmos, pincele-os com gemas.

6º Decore com farelo de soja.

7º Asse em forno médio.

### ***Ingrediente do recheio de frango:***

01 xícara de peito de frango cozido (100g)

50g de proteína texturizada de soja hidratada

01 cebola

01 dente de alho

Tempero verde a gosto

01 tomate

Sal

### ***Modo de preparo do recheio de frango:***

1º Refogue a carne com proteína texturizada de soja previamente hidratada.

2º Acrescente os temperos.

### ***Recheio de carne de gado:***

150g de carne de gado cozida

80g proteína texturizada de soja hidratada

01 cebola

Alho

Tempero a gosto

### ***Modo de preparo do recheio de carne de gado:***

1º Refogar a carne com a proteína texturizada de soja previamente hidratada.

2º Acrescente os temperos.

## **BOLO SALGADO**

1º lugar

Município: Mato Queimado

Participantes: Alice Schnorrenberger e Clarice Thomas

### ***Ingredientes Massa:***

8 colheres (sopa) de farinha de trigo (60g)

8 colheres (sopa) de farinha de soja (60g)

2 xícaras de leite de soja (480g)

1 xícara de óleo de soja (240)

1 colher (chá) de sal (3,5g)

3 colheres (sopa) de queijo ralado (15g)  
2 colheres (sopa) de fermento em pó (15g)

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

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando por último o fermento.  
2º Untar uma assadeira, com óleo.  
3º Colocar metade da massa.  
4º Adicione o recheio sobre a massa.  
5º Cubra com o restante da massa.  
7º Leve ao forno pré – aquecido, e asse em forno médio por aproximadamente 45 min.

### ***Ingredientes do recheio:***

3 ovos (médios) cozidos e picados  
2 tomates picados, sem pele e sem sementes  
1 cebola picada  
1 colher (chá) de sal (3,5g)  
Cheiro verde e pimenta a gosto.

### ***Modo de preparo do recheio:***

Misture todos os ingredientes

Tempo de preparo: Aprox. 45min  
Rendimento: 20 fatias (1 fatia – 20 g)

## **COXINHA DE SOJA**

1º lugar  
Município: Nova Candelária  
Participante: Ieda Kaiser

### ***Ingredientes:***

01 peito de frango cozido e desfiado  
02 xícaras (chá) de resíduo de soja  
03 ovos  
01 xícara (chá) de farinha de soja  
01 xícara (chá) de farinha de trigo  
½ xícara (chá) de manteiga (ou outra gordura)  
temperos a gosto  
óleo de soja para fritar  
farinha de rosca para modelar

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

- 1º Cozinhe o peito de frango e depois o desfie.
- 2º Numa panela, junte o peito de frango picado, o resíduo de soja bem como todos os demais ingredientes. Acrescente um pouco de caldo reservado da fervura da carne para dar ponto de liga.
- 3º Cozinhe até dar ponto de polenta, a massa deve desprender do fundo da panela.
- 4º Deixar esfriar e modelar como coxinha.
- 5º Passar no ovo e farinha de rosca.

Rendimento: 35 coxinhas aproximadamente

Tempo de preparo: 2 horas aproximadamente

## **CROQUETE DE SOJA**

2º lugar

Município: Nova Candelária

Participante: Inês Ludwig

### ***Ingredientes:***

- 100 ml de leite de soja
- 150g de farinha de soja
- 3 colheres (sopa) de resíduo de soja
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 100g de carne cozida
- 2 tomates
- 1 cebola
- 1 pimentão
- tempero verde, cebolinha, orégano, louro a gosto
- 1 colher de sal
- óleo de soja para fritar
- farinha de rosca para modelar

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

- 1º Leve a carne ao fogo, juntamente com os temperos. Cozinhe e reserve.
- 2º Bata os ovos com o resíduo de soja, o leite e a farinha de soja. Misture bem.
- 3º Acrescente 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.

Rendimento: 40 croquetes aproximadamente

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos aproximadamente

## EMPADINHAS DE SOJA

1º lugar

Município: Porto Lucena

Participante: Clube de Mães São Roque

### ***Ingredientes da massa:***

3 ovos (150g)

2 colheres (sopa) de manteiga (24 g)

1 ½ xícara (chá) de leite de soja (360 ml)

1 colher (chá) de sal (5 g)

3 colheres (sopa) de açúcar (30 g)

1 xícara (chá) de farinha de soja (120g)

1 colher (sopa) de fermento em pó biológico (12 g)

1 colher (sopa) de fermento em pó químico (15 g)

1 xícara (chá) de farinha de trigo (120 g)

½ xícara de água morna (120 ml)

Modo de preparo da massa:

1º Dissolva o fermento em pó biológico na água morna. Reserve.

2º Misture a farinha de soja com o sal, o açúcar, a manteiga, os ovos e o leite.

3º Acrescente a farinha de trigo até dar ponto (sovar).

4º Acrescente na massa o fermento biológico e o fermento em pó químico.

5º Sove a massa, modele e coloque em formas de empadas.

6º Asse a 120°C por, aproximadamente, 20 minutos.

### ***Ingredientes do Recheio:***

250g de proteína texturizada de soja

250g de carne moída

1 colher (chá) de sal

1 maço de tempero verde

### ***Modo de preparo do Recheio:***

1º Hidrate por 15 minutos a proteína de soja.

2º Frite a carne com os demais ingredientes.

3º Adicione na carne a proteína de soja.

### **Montagem:**

1º Depois de assar a massa, acrescente uma colher de recheio sobre cada empada.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 100 unidades

## **ROCOMBOLE SALGADO**

2º lugar

Município: Porto Lucena

Participante: Carla Prill – Clube de Mães Viver e Aprender

### ***Ingredientes da massa:***

1 ovo (50g)

1 ½ xícara de farinha de trigo (180 g)

½ colher (sopa) de óleo de soja (10 g)

½ xícara de farinha de soja (60 g)

½ colher (sopa) de manteiga (6 g)

1 xícara de amido de milho (120 g)

2 colheres (sopa) de açúcar (10 g)

1 colher de fermento em pó biológico (12 g)

1 colher (sopa) de sal (13 g)

2/3 de xícara de água (160 ml)

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Misture o açúcar, o sal, a água, o ovo, o óleo, a manteiga e o fermento e mexa bem.

2º Adicione aos poucos, o amido de milho, a farinha de trigo e a farinha de soja, até o ponto de sovar.

3º Sove a massa e deixe descansar por 15 minutos.

### ***Ingredientes do recheio:***

250g de proteína texturizada de soja

250g de carne moída

1 cebola

1 colher (chá) de sal (5 g)

1 colher (sopa) de manteiga (6 g)

1 maço de tempero verde

### ***Modo de preparo do recheio:***

1º Hidrate por 15 minutos a proteína texturizada de soja.

2º Frite a carne com os demais ingredientes.

3º Adicione na carne a proteína de soja.

### ***Montagem:***

Abra a massa em formato retangular, espalhe o recheio e enrole , coloque em uma forma untada, pincele com ovo e leve para assar por aproximadamente 25 minutos a 180°C.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 15 porções

## **PANQUECA DE SOJA AO MOLHO BRANCO**

1º lugar

Município: Porto Mauá

Participante: Elisiane Nonnemacher

### ***Ingredientes da massa:***

2 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de farinha de soja

1 ½ xícara de leite de soja

1 xícara de leite

2 ovos

2 colheres (sopa) de óleo

½ colher (chá) de sal

### ***Ingredientes Recheio:***

500 gramas de proteína de soja texturizada

250 gramas de carne bovina moída

6 colheres (sopa) resíduo de soja

4 colheres (sopa) extrato de soja

Temperos diversos e sal a gosto

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a massa fique homogênea.

2º Unte uma frigideira com margarina ou óleo, coloque uma quantidade de massa para fazer as panquecas finas, deixe dourar dos 2 lados e recheie.

### ***Ingredientes Molho Branco:***

700 ml de leite de soja  
300 ml de leite  
3 colheres (sopa) de farinha de soja  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
8 colheres (sopa) de manteiga  
Sal à gosto e temperos de sua preferência

### ***Modo de preparo do molho branco:***

1° Derreta a manteiga em fogo baixo  
2° Acrescente as farinhas e deixe dourar de 1 a 2 minutos.  
3° Tire do fogo e acrescentar os leites quente aos poucos, até virar um creme.  
4° Coloque sal e os temperos, leve novamente ao fogo até dar a consistência desejada, mexendo sempre para não empelotar.

## **PASTEL DE SOJA**

2º lugar  
Município: Porto Mauá  
Participante: Elirce Gandin de Oliveira

### ***Ingredientes Massa:***

250 gramas de farinha de soja  
250 gramas de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de banha  
1 colher (sopa) de açúcar  
½ colher (sopa) de sal  
Água morna até o ponto

### ***Modo de preparo da massa:***

1° Misture todos os ingredientes e amasse até dar o ponto de massa médoa;  
2° Estique a massa;  
3° Recheie e frite em óleo quente.

### ***Ingredientes do recheio:***

400g de carne moída  
100g de resíduo de soja  
Temperos a gosto

### ***Modo de preparo do recheio:***

1º Refogue a carne com temperos a gosto (cebola, tomate, pimentão, temperinho verde, sal).

2º Acrescente uma xícara de resíduo de soja.

## **EMPADINHA DE SOJA COM PEIXE**

1º lugar

Município: Porto Vera Cruz

Participante: Janice Elegda

### ***Ingredientes da massa:***

½ xícara de farinha de trigo

½ xícara de farinha de soja

250 gramas de margarina

1 pitada de sal

1 pitada de açúcar

1 ovo

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Misture todos os ingredientes e sove até ficar lisa.

2º Modele a massa na mão e coloque nas forminhas, reserve um pouco da massa para cobrir as empadas.

3º Passe no ovo batido e asse por 10 a 15 min. ou até corar.

4º Tire do forno, recheie, cubra com o restante da massa e pincelar ovo e orégano.

5º leve para assar novamente até dourar.

### ***Ingredientes do recheio:***

300g de peixe desfiado

1 xícara de resíduo de soja

Cebola tomate pimentão orégano

Molho branco com leite de soja

### ***Modo de preparo do recheio:***

1º Refogue a cebola, o tomate, o pimentão e o orégano.

2º Adicione o resíduo de soja e refogue mais alguns minutos.

3º Acerte o sal. E, por último, coloque o peixe cozido e desfiado.

4º Mexa cuidadosamente, com o molho branco de leite de soja (ver receita a seguir).

### ***Ingredientes do molho branco:***

½ cebola  
1 colher (sopa) de manteiga  
2 colheres (sopa) de farinha de soja  
1 litro de leite de soja

### ***Modo de preparo do molho branco:***

1º Refogue a cebola com a manteiga.  
2º Acrescente a farinha de soja e mexa até dourar.  
3º Coloque o leite de soja aos poucos para não empelotar.

## **PANQUECA DE SOJA**

2º lugar  
Município: Porto Vera Cruz  
Participante: Francieli Gomes Magerl e Maria Semilda Magerl

### ***Ingredientes da massa básica***

60g de farinha de trigo;  
40g de farinha de soja;  
½ colher (chá) de sal;  
3 ovos;  
1 gema;  
200 ml de leite de soja;  
25 ml de manteiga derretida.

### ***Modo de preparo da massa básica:***

1º Peneire a farinha de trigo com o sal.  
2º Junte os ovos levemente batidos e a gema, misturando bem.  
3º Acrescente o leite aos poucos, até que a massa fique homogênea. Deixe descansar 30 minutos e prepare as panquecas em frigideira untada com manteiga.

### ***Ingredientes do molho de carne moída:***

½ kg carne moída  
½ cebola  
Temperos verdes  
3 tomates  
sal  
óleo

½ xícara grãos de soja cozida

½ cenoura

### ***Modo de preparo do recheio:***

1º Frite a carne moída, acrescentando a cebola, o tomate, a cenoura e os temperos verdes e a soja cozida, cozinhando até formar um molho.

Montagem das panquecas:

1º Sobre a massa da panqueca, coloque o recheio da carne moída, e enrole.

2º Sobre elas colocar um pouco de molho da carne moída e o queijo parmesão.

## **LASANHA DE SOJA**

1º lugar

Município: Porto Xavier

Participante: Grupo de Senhoras e Jovens Nova Esperança

### ***Ingredientes:***

4 xícaras de mandioca cozida com sal e esmagada

1 lata de creme de leite

1 xícara de cenoura picada

3 xícaras de repolho picado

4 cebolas picadas

5 tomates picados (sem pele e sem sementes)

½ kg de carne moída

3 xícaras de proteína texturizada de soja (PTS)

2 xícaras de queijo ralado

Pimentão picado, sal e temperos verdes

2 xícaras de soja cozida

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

1º Faça um purê de mandioca e creme de leite e reserve.

2º Prepare um refogado com a metade da cebola, repolho, metade dos tomates e a soja, cozida anteriormente. Coloque sal e tempero verde a gosto.

3º Faça um molho com a carne moída, o restante da cebola e dos tomates, pimentão, PTS já umedecida, água e sal a gosto.

### ***Montagem:***

Em uma forma untada e polvilhada com farinha de rosca, fazer camadas:

- 1ª camada: Purê de mandioca

- 2ª camada: Refogado de legumes
- 3ª camada: Molho de carne moída e PTS
- 4ª camada: Queijo ralado

Repetir as camadas e assar em forno quente por 10 minutos.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 10 porções

## PETISCO DE SOJA

1º lugar

Município: Rolador

Participante: Rosane Marques

### ***Ingredientes da massa:***

3 xícaras de farinha de trigo integral

½ xícara de leite de soja

¼ xícara de chá de óleo de soja

1 colher de café rasa de sal

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Misture todos os ingredientes e amasse bem.

2º Abra a massa bem fininha e corte as bolachinhas com a boca de um copo.

3º Leve para assar por alguns minutos. Depois de assada, use os ingredientes do picadinho, misturados com a maionese para o recheio e use para cobertura das bolachinhas.

### ***Ingredientes da maionese de soja incrementada:***

2 xícaras de leite de soja

2 xícaras de leite de soja

Suco de 2 limões

### ***Modo de preparo da maionese de soja incrementada:***

Liquidifique até que fique consistente.

### ***Picadinho:***

1 colher (café rasa) de sal

200g de pepino em conserva

100g de queijo colonial

100g de presunto

2 colheres (sopa) de gergelim  
1 xícara de soja em grãos  
Salsinha a gosto

### ***Modo de preparo do picadinho:***

Misture todos os ingredientes

## **SALADA DE SOJA**

1º lugar

Município: Roque Gonzales

Participante: Clube de Mães Nova Esperança

### ***Ingredientes:***

2 xícaras de grãos de soja (200g)  
½ xícara de pepino em conserva picado (100g)  
½ xícara de pimentão picado (100g)  
2 tomates picados (200g)  
1 xícara de trigo (120g)  
Sal, vinagre, salsa e azeite de oliva a gosto

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

- 1º Ferva 2 litros de água, adicionar o soja sem lavar.
- 2º Após 5 minutos de iniciada a fervura, desligue e escorra em seguida, lavando os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos.
- 3º Cozinhe os grãos meia hora em panela aberta ou por 15 minutos em panela de pressão, descarte a água de cozimento e deixar esfriar.
- 4º Coloque o trigo de molho em água fria e depois cozinhe até amolecer.
- 5º Após misture todos os ingredientes e temperar com vinagre, sal e azeite de oliva.

Tempo de Preparo: 1h30min

Rendimento: 10 a 12 porções

# TORTA SALGADA DE SOJA

2º lugar

Município: Roque Gonzales

Participantes: Clube de Mães Saúde e Alegria

## ***Ingredientes da massa:***

- ½ copo de óleo (120 ml)
- 1 copo de leite de soja (250 ml)
- 3 ovos (15 g)
- 1 pitada de sal (5g)
- ½ xícara (chá) de queijo ralado (80g)
- ½ xícara (chá) de amido (60g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- ½ xícara (chá) de farinha de soja (120g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico ( 5g)

## ***Modo de preparo da massa:***

- 1º Bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador.
- 2º Em uma vasilha coloque a farinha, o amido, o sal, o queijo, o fermento e a mistura do liquidificador.
- 3º Mexa delicadamente até incorporar bem todos os ingredientes.

## ***Ingredientes do recheio:***

- ½ xícara de milho verde escorrido (100g)
- 1 cebola picada (100g)
- 1 tomate picado (100g)
- 1 dente de alho (5g)
- 1 xícara de peito de frango desfiado(100g)
- 1 xícara de queijo ralado(100g)
- Tempero verde a gosto
- 1 xícara de proteína texturizada de soja hidratada (100g)
- 2 colheres (sopa) de margarina(30g)

## ***Modo de preparo do recheio:***

- 1º Em uma panela refogue a cebola e o alho na margarina.
- 2º Junte o tomate, o milho verde e o sal.
- 3º Retire do fogo e acrescente o peito de frango, o cheiro verde e a proteína já hidratada.

### ***Montagem:***

1º Em uma forma untada e polvilhada, coloque metade da massa, em seguida o recheio, o queijo ralado e o restante da massa. Decore a gosto.

2º Asse a 180° C aproximadamente por 45min.

Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 30 fatias

## **PÃO DE CEREAIS**

1º lugar

Município: Salvador das Missões

Participante: Joceli Maria Sturm

### ***Ingredientes:***

7 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo integral

3/4 xícara (chá) de extrato de soja em pó (leite de soja)

3/4 xícara (chá) de linhaça em grão

3/4 xícara (chá) de aveia em flocos

3/4 xícara (chá) de óleo de soja

4 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou melado

1 colher (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de fermento biológico

Aproximadamente 500ml de água

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

1º Junte todos os ingredientes numa bacia e sove bem.

2º Deixe crescer.

3º Modele os pães.

4º Coloque em formas untadas e deixe crescer novamente.

5º Depois de crescidos, leve ao forno para assar, em temperatura de 200°, de 45 minutos a 1 hora.

Rendimento: 2 pães.

# BOLINHOS COM SOJA

2º lugar

Município: Salvador das Missões

Participante: Joana Elizabeta Royer

## ***Ingredientes para Preparar o Resíduo de Soja:***

2 xícaras (chá) de soja

1 litro de água

## ***Modo de preparo do resíduo de soja:***

1º Lave a soja e deixe de molho durante a noite.

2º De manhã esfregue os grãos com as mãos para tirar as peles.

3º Liquidifique.

4º Para cada xícara desta batida, coloque 3 xícaras de água.

5º Leve ao fogo para ferver.

6º Quando levantar fervura, adicione 1 xícara de água fria.

7º Repita o processo mais duas vezes.

8º Tire do fogo e coe em pano limpo.

9º Reserve o leite para usar se necessário ou para outras preparações e use o resíduo.

## ***Ingredientes para Bolinhos:***

2 xícaras (chá) de resíduo de soja

5 ovos batidos

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) rasa de sal

Temperos verdes a gosto

Óleo de soja para fritar

## ***Modo de preparar os Bolinhos:***

1º Bata os ovos, acrescente o resíduo de soja, a farinha, o sal e os temperos.

2º Bata bem a massa. Se estiver muito grossa, deixe mais mole acrescentando um pouco de leite de soja.

3º Frite às colheradas em óleo quente.

Obs.: ótimo acompanhamento para sopa de legumes.

# SALADA REFRESCANTE DE SOJA

1º lugar

Município: Santa Rosa

Participante: Angelita Coldebella

## ***Ingredientes da salada:***

2 xícara de soja cozida  
1 peito de frango cozido e desfiado em lascas médias  
1 xícara de abacaxi picado  
2 xícaras de brotos de alfafa  
Nozes picadas a gosto

## ***Ingredientes do molho:***

2 potes de iogurte natural  
2 colheres (sopa) de mostarda  
2 colheres (sobremesa) de mel  
1 colher (sopa) de vinagre branco ou limão  
2 colheres (sopa) de azeite

## ***Modo de preparo da salada:***

1º Numa vasilha misture os ingredientes da salada.  
2º A parte, misture os ingredientes do molho  
3º Misture tudo.

## ***Acompanhamento:***

10 discos de massas de pastel  
100 gramas de queijo parmesão

## ***Modo de preparar o acompanhamento:***

1º Espalhe sobre uma assadeira os discos de massa de pastel e sobre estas uma camada de queijo parmesão e leve ao forno, até dourar.  
2º Acrescente uma camada de salada.

# EMPADÃO DE SOJA

1º lugar

Município: Santo Ângelo

Participante: Maria Dolores Coletto Scola

## ***Ingredientes da Massa:***

02 xícaras (chá) de gordura (nata ou manteiga)

02 xícaras (chá) de farinha de trigo

01 xícara (chá) de farinha de soja

½ xícara (chá) de leite

01 ovo

02 colheres (sopa) de açúcar

Sal a gosto

01 colher (sopa) de fermento químico

01 gema para pincelar

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

1º Junte a gordura com as farinhas e faça uma farofa com a ponta dos dedos.

2º Acrescente os demais ingredientes até formar uma massa homogênea.

3º Abra a massa com um rolo.

4º. Forre o fundo e as laterais da uma forma redonda.

5º. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa.

6. Pincele com a gema e leve para assar em forno pré-aquecido (200°C) por mais ou menos meia hora.

## ***Ingredientes para o Recheio:***

1 cebola média picada

2 colheres (sopa) de óleo de soja

1 dente de alho picado

250 gramas de carne moída ou frango em cubos

2 xícaras (chá) de cenoura crua cortada em cubos

2 xícaras (chá) de batata inglesa crua cortada em cubos

½ xícara de chá de pimentão verde picado

2 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja (veja modo de preparar ao final desta receita)

Colorau e sal a gosto

½ litro de água

1 copo de requeijão cremoso (veja modo de preparar ao final desta receita)

### ***Modo de preparo do recheio:***

- 1º Doure a cebola no óleo. Junte o alho e o pimentão.
- 2º Adicione a carne e frite mais um pouco.
- 3º Acrescente o restante dos ingredientes e deixe cozinhar por completo.
- 4º Antes de colocar o recheio na massa, acrescente o requeijão cremoso (ver receita ao final) e misture bem.

### ***Ingredientes da proteína texturizada de soja:***

- 2 xícaras proteína texturizada de soja
- ½ litro de água

### ***Modo de preparo da proteína de soja:***

- 1º Misture a proteína com a água quente.
- 2º Deixe descansar por 15 minutos.
- 3º Escorra bem em uma peneira para sair todo o excesso de líquido.
- 4º Acrescente ao preparado de carne.

### ***Ingredientes do requeijão cremoso caseiro:***

- 02 litros de leite
- 04 colheres (sopa) de nata pasteurizada
- 05 colheres (sopa) de vinagre ou limão
- 01 colher (chá) rasa de sal

### ***Modo de preparo do requeijão cremoso caseiro:***

- 1º Leve o leite para ferver. Retire 1 copo (200 ml) deste leite fervente.
- 2º No restante do leite misture o vinagre. Espere talhar. Coloque para dessorar.
- 3º Depois de dessorado, liquidifique a massa com o copo de leite reservado e a nata.
- 4º Adicione o sal, coloque em um pote na geladeira até ficar consistente.

# MILANESA DE SOJA

2º lugar

Município: Santo Ângelo

Participante: Dinair da Silva

## ***Ingredientes:***

03 xícaras de soja cozido

02 ovos

½ xícara de amido de milho

03 colheres (sopa) de queijo ralado

Sal e temperos a gosto

02 xícaras de farinha de rosca para moldar

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

1º Prepare a soja fazendo a imersão em água fervente por 5 minutos.

2º Escorra e coloque os grãos de molho por algumas horas para facilitar a retirada da película.

3º Liquidifique, sendo que para cada medida de grãos, utilize 4 medidas de água.

4º Leve ao fogo para cozinhar por 15 minutos. Espere esfriar para coar.

5º Neste processo você obterá o leite e o resíduo. Para esta receita, utilizaremos o resíduo.

6. Misture 3 xícaras de resíduo de soja com os ovos, o amido, o sal, os temperos e o queijo.

7. Molde os bifés na palma da mão.

8. Passe na farinha de rosca e frite.

# SALADA DE SOJA VERDE

1º lugar

Município: Santo Antônio das Missões

Participante: Norma Hilacy Rojas Fanfa

## ***Ingredientes:***

5 batata Inglesa (grandes)

2 ovos cozidos

1 x de soja verde

1 maçã

1 lt atum p/salada

½ colher (chá) sal

1 colher (sopa) azeite de oliva  
½ cx creme de leite de soja  
1 colher (sopa) de vinagre  
tempero verde (a gosto picado)

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

1º Descasque as batatas, corte em cubos (2cmx2cm), cozinhe e escorra. Pique ovos e reserve.  
2º Soja verde- colocar de molho na água fervente e deixe até desgrudar a casca. Ponha para cozinhar o grão até ficar macio, coe.  
3º Pique a maçã (bem lavada, e sem o miolo) em cubos pequenos (1cmx1cm) e junte com as batatas picadas, o atum, o creme de leite de soja, o azeite de oliva, o sal, os ovos o vinagre e o tempero verde. Misture tudo delicadamente. Servir gelado.

## **SALADA DE SOJA VERDE NUTRITIVA**

1º lugar  
Município: Santo Cristo  
Participante: Celita Pellenz

### ***Ingredientes:***

300g de soja verde (ver modo de preparo à seguir)  
alface roxa  
150g de brotos de alfafa  
200g de cenoura  
150g de azeitonas  
150g de mini milho  
05 unidades de tomate cereja  
06 ovos de codorna  
5 morangos  
1 kiwi  
1 laranja em gomos  
08 grãos de uvas

### ***Modo de preparo da soja verde:***

1º Cozinhe a soja verde no vapor por 15 minutos. Retire e escalde em água fria por 2 minutos.  
2º Cozinhe a cenoura por 20 minutos e proceda da mesma forma.

### ***Ingredientes do vinagrete:***

½ xícara de vinagre balsâmico  
½ xícara de molho de soja  
1 colher (chá) de sal  
2 colheres (sopa) de azeite de oliva

### ***Modo de preparo do vinagrete:***

Misture todos os ingredientes.

### ***Montagem:***

1º Numa travessa disponha a alface roxa e os brotos de alface.  
2º Misture a soja verde, a cenoura e tempere com molho vinagrete.  
3º Enfeite com mini milho, tomate cereja e ovos de codorna.  
Se preferir pode-se acrescentar laranja em gomos, morangos, uvas e kiwi.

## **PASTEL DE SOJA ASSADO**

1º lugar

Município: São José do Inhacorá

Participante: Marines Antocheviz

### ***Ingredientes da massa:***

1 xícara (chá) de farinha de soja  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 ovo  
2 colheres (sopa) de fermento químico  
4 colheres (sopa) de leite de soja  
1 pitada de sal

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Faça uma mistura com todos os ingredientes da massa. Amasse bem, e deixe descansar por 2 horas.  
2º Espiche a massa e faça os pastéis.  
3º Coloque os pastéis em uma forma untada e leve ao forno.  
4º Asse em forno a 180° C, por aproximadamente 20 min.

### ***Ingredientes do recheio:***

1 xícara (chá) de resíduo de soja  
1 xícara (chá) de carne moída  
2 tomates (médio)  
1 cebola (média)  
1 xícara (chá) de palmito  
Cebola cheiro verde  
Uma pitada de Sal,  
1 colher (sopa) de manteiga

### ***Modo de preparo do recheio:***

1º Coloque em uma panela a carne moída, a manteiga de uma fritada, logo após acrescente o tomate picado, a cebola e uma pitada de sal.  
2º Acrescente o resíduo de soja, o palmito bem picadinho e o cheiro verde.

Rendimento: 30 pastéis tamanho médio

## **SALADA DE SOJA**

1º lugar

Município: São Luiz Gonzaga

Participante: Érica Maria Schillreff da Silva

### ***Ingredientes:***

01 xícara. (chá) de soja (200g)  
01 limão  
01 colher (sopa) de óleo ( 15 ml)  
½ xícara de salsa e cebola picada  
Sal a gosto.

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

1º Ferve 1 litro de água, adicione os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhe por 5 minutos, contados a partir da segunda fervura  
2º Descarte a água de cozimento, escorre os grãos e lave-os em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos.  
3º Coloque-os lavados em um recipiente fundo, adicionar 1 litro de água fria e deixar de molho por 4 horas.  
4º Descarte 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 Escorra a água, tempere a soja, ainda quente, com os demais ingredientes.

7º Sirva fria.

Preparo: 01 hora

Rendimento: 04 porções

## **LASANHA DE SOJA**

2º lugar

Município: São Luiz Gonzaga

Participante: Maria Siloé Souza Hoffman

### ***Ingredientes da massa:***

02 ovos

01 xícara de farinha de soja (240 g )

02 colheres (sopa) de azeite de soja (30 ml )

Farinha de trigo até dar o ponto.

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Bata os ovos em seguida coloque o azeite e a farinha de soja.

2º Misture bem, sove, e logo estique a massa em tiras.

### ***Ingredientes do molho:***

02 xícaras de proteína de soja (carne de soja) (400g )

300g de queijo fatiado

02 cebolas

02 tomates

pimenta do reino

01 pitada de sal

Temperos verdes a gosto.

### ***Modo de preparo do molho:***

1º Coloque água na carne de soja para umedecer. De preferencia em água quente. Reserve.

2º Faça o molho como outro qualquer. Azeite para refogar a cebola picada, o tomate sem pele e semente, pimenta, temperos a gosto e sal.

3º Adicione a carne de soja úmida.

### ***Montagem da lasanha:***

Em um refratário, coloque as camadas: molho, massa, queijo e assim por diante sendo a última camada de queijo.

5º Assar por 20 min. à 200º.

Preparo: 01 hora

Rendimento: 10 porções

## **SOJA TROPEIRA**

1º lugar

Município: São Miguel das Missões

Participante: Clube de Mães Rainha Vencedora

### ***Ingredientes:***

3 xícaras (chá) de soja em grãos

500g de lingüiça fresca

1 xícara (chá) de toucinho defumado picado

2 colheres (sopa) de cebola

2 dentes de alho

3 ovos cozidos

1 xícara (chá) de farinha de mandioca

sal a gosto

3 colheres (sopa) de salsa

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

1º Coloque a soja em água fervente e ferva por 5 minutos.

2º Escorra e cozinhe em outra água por aproximadamente 20 minutos.

3º Escorra novamente e reserve.

4º Afervente a lingüiça, corte em cubos e reserve.

5º A parte, doure o toucinho e acrescente a cebola e o alho.

6º Junte a lingüiça, a soja, os ovos e a farinha de mandioca

7º Verifique o sal e salpique a salsa.

# TORTINHA DE SOJA

2º lugar

Município: São Miguel das Missões

Participante: Grupo de Artesanato Vó Angelina

## ***Ingredientes:***

1 xícara (chá) de proteína de soja  
1 kg de carne moída  
1 cebola picada  
1 colher (sopa) de salsa  
1 colher (sopa) de óleo  
1 ovo  
2 colheres (sopa) de leite de soja  
1 colher (sopa) de farinha de trigo integral  
1 colher (sopa) de farinha de trigo branca  
½ colher (sopa) de amido de milho  
1 pitada de orégano, salvia  
pimentão, mangericão, tomate  
sal a gosto

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

1º Refogue a carne com a cebola, tomate, pimentão e a salsa e o restante dos temperos  
2º Após misture o ovo, o leite, as farinhas e o amido de milho.  
4º Para assar coloque em forminhas.  
5º Asse por 20 minutos em fogo médio.

# LASANHA DE SOJA

1º lugar

Município: São Nicolau

Participante: Zilá dos Santos Dutra

## ***Ingredientes da massa:***

02 ovos  
01 xícara de farinha de soja (240 g )  
02 colheres (sopa) de azeite de soja (30 ml )  
Farinha de trigo até dar o ponto.

### ***Modo de preparo da massa:***

1º Bata os ovos em seguida coloque o azeite e a farinha de soja.

2º Misture bem, sove, e logo estique a massa em tiras.

### ***Ingredientes do molho:***

3 xícaras de proteína de soja

2 cebolas picadas

1 colher (sopa) de orégano

2 tomates pequenos

4 dentes de alho

cheiro verde a gosto

200g de queijo mussarela

Azeite

300g de extrato de tomate

½ copo de água quente.

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

1º Hidrate a proteína de soja por uns 10 min. com água quente, em seguida lave-a bem e escorra.

2º Refogue o alho, a cebola e o orégano e acrescente a proteína, coloque o restante dos ingredientes e deixe em fogo baixo por 15 min.

3º Monte a lasanha intercalando camadas de massa e molho.

4º Finalize com queijo.

## **ALMÔNDEGA DE PEIXE COM FARELO E PROTEÍNA DE SOJA**

2º lugar

Município: São Nicolau

Participante: Neusa Prestes Schropfer

### ***Ingredientes:***

3 xícaras de peixe desfiado

2 xícaras de farinha de soja

1 xícara de proteína de soja

1 ovo

1 cebola

Tempero verde e sal a gosto.

### ***Modo de Fazer:***

1º- em uma tigela, desfie o peixe, adicione a farinha de soja, a proteína, o ovo e os temperos verdes, a cebola picada e o sal

2ª Misture todos os ingredientes e amasse

3º Forme as almôndegas.

4º Passe-as no ovo, farinha de rosca e frite em óleo de soja.

## **SALADA DE SOJA**

1º lugar

Município: São Pedro do Butiá

Participante: Grupo Renascer da Linha Santa Teresinha

### ***Ingredientes:***

500g de soja

1 cenoura

1 pimentão verde

1 pimentão vermelho

3 tomates sem sementes cortado em cubos pequenos

1 cebola cortada em cubos pequenos

1/2 xícara de salsa e cebolinha verde

milho verde e azeitonas a gosto

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

1º Lave a soja em água fervente.

2º Cozinhe a soja como se estivesse cozinhando feijão.

3º Pique os legumes e reserve.

4º Lave a soja depois de cozida.

5º Misture a soja com os demais ingredientes picados.

6º Tempere com sal, limão e azeite de oliva.

# BOLO SALGADO

2º lugar

Município: São Pedro do Butiá

Participante: Grupo Flor Brinco de Princesa da Linha Boa Esperança

## ***Ingredientes da massa:***

- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 8 colheres (sopa) de farinha de soja
- 2 xícaras de leite de soja
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó químico

## ***Modo de preparo da massa:***

- 1º Liquidifique todos os ingredientes, adicionando por ultimo o fermento.
- 2º Unte uma assadeira com óleo e coloque a metade da massa.
- 3º Despeje o recheio.
- 4º Cubra com o restante da massa.
- 5º Leve para o forno aquecido a 200°C e asse por aproximadamente 30 minutos ou faça o teste do palito: quando furar e não grudar estará no ponto.

## ***Ingredientes do recheio:***

- 3 ovos cozidos e picados
- 2 tomates picados sem pele e sem semente
- 1 cebola média picada
- 1 colher (chá) de sal
- 6 a 8 salsichas
- Cheiro verde
- Pimenta a gosto

## ***Modo de preparo do recheio:***

- 1º Misture tudo e reserve.

# PIZZA À BASE DE SOJA

1º lugar

Município: Senador Salgado Filho

Participante: Coordenadoria da Assistência Social

## ***Ingredientes da massa caseira:***

3 ovos  
2 colheres (sopa) de açúcar  
2 colheres (sopa) de óleo de soja  
1 colher (sopa) rasa de sal  
1 copo (180ml) de leite de soja  
1 colher (sopa) de fermento biológico  
2 colheres (sopa) de margarina de soja  
2 xícaras de farinha de soja  
Farinha de trigo

## ***Modo de preparo da massa caseira:***

1º Bata os ovos, com o açúcar, o azeite, o sal, a margarina de soja e adicione o leite morno, misture bem todos esses ingredientes.  
2º Adicione a farinha de soja, o fermento e a farinha de trigo, e mexa até ficar no ponto de sovar. Deixe descansar por 30 min.  
3º A massa estará pronta, quando dobrar de volume.  
4º Após crescida espalhe um pouco de farinha sobre a mesa e na massa. Abra com o rolo, deixando-a com a mesma medida da assadeira, 35cm de diâmetro.  
5º Estique a massa com as mãos, coloque-a na assadeira de alumínio, retire o excesso de massa. Deixar crescer por cerca de 30min.  
6º Asse em forno pré-aquecido a 200 graus, pelo período de 10 min.

## ***Ingredientes do molho caseiro:***

200g carne moída;  
2 xícaras de proteína de soja;  
4 xícaras de água morna;  
4 colheres (sopa) de óleo de soja;  
4 tomates maduros;  
2 cebolas grandes;  
2 dentes de alho;  
1 pimenta vermelha madura;  
200g de calabresa;

300g queijo mussarela;  
1 colher (chá) de orégano;  
Tempero verde a gosto.

### ***Modo de preparo do molho caseiro:***

- 1º Reserve em bacia a proteína de soja com as 4 xícaras de água.
- 2º Leve ao fogo uma panela com o óleo e a carne moída, quando estiver dourada, retire a água da proteína de soja e misture com a carne moída.
- 3º Adicione a cebola picada e deixe refogar, após adicione o tomate picado, o sal, alho e a pimenta.
- 4º Por último, coloque os temperos verdes.
- 5º Depois de pronto, despeje o molho na massa pré-assada, coloque o queijo, a calabresa e decore a seu gosto, salpicando com o orégano.
- 6º Leve ao forno pré aquecido 200 graus.

## **PASTEL DE SOJA DE FORNO**

2º lugar  
Município: Senador Salgado Filho  
Participante: Suzane Minikel

### ***Ingredientes da massa:***

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara de água
- 2 colheres (sopa) de azeite de soja
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de leite de soja
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

### ***Modo de preparo da massa:***

- 1º Junte todos os ingredientes, faça a massa e abra com o rolo.
- 2º Faça os pastéis, recheie-os, pincele com ovo batido e leve para assar.

### ***Ingredientes do recheio:***

- 1 xícara de resíduo de soja
- 2 tomates
- alho
- Tempero verde
- 2 cebolas

### ***Modo de preparo do recheio:***

Frite os temperos em 2 colheres de azeite e por último acrescente o resíduo de soja,

## **PIZZA DE SOJA**

1º lugar

Município: Sete de Setembro

Participante: Clube de Mães Inovação

### ***Ingredientes:***

03 xícaras de farinha de trigo

01 xícara de farinha de soja

01 colher (sopa) de fermento de pão

03 colheres (sopa) de gordura (manteiga, banha ou azeite)

01 colher (chá) de sal

02 colheres (sopa) de açúcar

Leite até dar o ponto de massa de pão

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

1º Numa bacia misture as farinhas num canto da bacia junto as farinhas coloque o fermento e o açúcar, coloque o leite morno sobre o fermento e o açúcar.

2º Após misture os outros ingredientes (o sal, a gordura) no restante da farinha, misture tudo e sove muito bem.

3º Amasse em ponto de massa de pão, sove e coloque na forma e deixe crescer por 10 minutos.

4º Leve assar em forno médio, quando começar a corar, retire do forno, adicione o recheio, coloque queijo.

5º Leve ao forno para assar por mais 15 minutos.

### ***Ingredientes do recheio:***

200g de proteína de soja

300g de carne moída de gado

02 tomates

01 cebola

Sal a gosto

Queijo ralado

02 colheres (sopa) de azeite

Outros temperos verdes a gosto.

### ***Modo de preparo do recheio:***

1º Hidrate a proteína de soja em água fria. Reserve.

2º Numa panela coloque o azeite, a carne moída e frite a carne, coloque o sal, a cebola picada e o tomate.

3º Escorra a água pique a proteína em pedaços, coloque junto da carne já frita e temperada e por último coloque os temperos verdes a gosto.

## **TORTA FRIA DE SOJA**

2º lugar

Município: Sete de Setembro

Participante: Clube de Mães Nossa Senhora do Carmo

### ***Ingredientes:***

02 xícaras de farinha de trigo

01 xícara de farinha de soja

01 colher (sopa) de azeite

02 colheres (sopa) de açúcar

01 colher (chá) de sal

01 colher (sopa) de fermento biológico

Água morna até o ponto de dar o ponto da massa de pão.

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

1º Numa bacia coloque a farinha de trigo num canto da farinha coloque o fermento, o açúcar e um pouco de água morna. No restante da farinha, misture a farinha de soja, o azeite e o sal, misture tudo e sove bem. Deixe a massa crescer até dobrar de tamanho.

2º Sove novamente e coloque a massa numa forma retangular com tampa (forma para pão de sanduíche) deixe crescer novamente e leve para assar em forno 250°C por aproximadamente 30 minutos.

### ***Ingredientes do Recheio:***

01 peito de frango desfiado

02 colheres (sopa) de sal

Grãos de 02 espigas de milho verde

100g de ervilha

100g de proteína texturizada de soja

03 dentes de alho

02 tomates maduros

100g de pepino em conserva

Temperos verdes à gosto

### ***Modo de preparo do recheio:***

- 1º Coloque a proteína texturizada de soja de molho em água fria
- 2º Cozinhe o peito de frango com o sal, desfie. Reserve.
- 3º Em uma panela, coloque um pouco de óleo, acrescente a cebola, o tomate, o milho verde e o alho picados, refogando e depois fritando até dourar.
- 4º Acrescente agora, o peito de frango desfiado e frite mais um pouco.
- 5º Desfie a proteína de soja que estava de molho, e adicione na panela, como também a ervilha e por último os temperos verdes.

### ***Montagem da torta:***

- 1º Corte o pão no sentido horizontal, passe maionese caseira (ver receita a seguir) e recheie com o molho de frango, adicione o pepino picado, coloque outra camada de pão, maionese e prossiga sucessivamente com o pão, o recheio de frango e o pepino.
- 2º Por último, cubra a maionese em toda torta. Decore a gosto. Conserve em geladeira.

### ***Ingredientes da maionese caseira:***

- 02 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara de água
- 03 ovos
- 1 colher de (chá) de sal
- Azeite até o ponto de creme

### ***Modo de preparo da maionese:***

- 1º Coloque o amido de milho em uma panela com a água e cozinhe até virar um creme firme, deixe esfriar coloque no liquidificador;
- 2º Bata a mistura anterior com os ovos o sal colocando, o azeite aos poucos até obter a consistência desejada.

## **POLENTA NUTRITIVA DE SOJA**

1º lugar  
Município: Três de Maio  
Participante: Clarice Pandolfo

### ***Ingredientes:***

- 7 copos (americanos) de água
- 2 copos (americanos) de farinha de milho média
- 1 copo (americano) de farinha de soja
- Sal a gosto

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

- 1º Coloque a água para ferver na panela de pressão com o sal. Desligue.
- 2º Deixe amornar e misture as farinhas. Quando começar a cozinhar, tampe a panela e deixe ferver por 15 minutos. Desligue. Espere sair a pressão.
- 3º Abra a panela e ligue novamente o fogo. Mexa algumas vezes. Pronto.

### ***Ingredientes do molho bolonhesa:***

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas médias
- 2 tomates
- 2 colheres (sopa) de massa de tomate
- 1 xícara de vagem picada
- 1 xícara de cenoura picada
- 1 pimenta de cheiro picada
- 2 xícaras de carne moída
- 1 xícara de proteína de soja hidratada

### ***Modo de a bolonhesa:***

- 1º Coloque a proteína de soja para hidratar com 1 xícara de água, sal, pimenta e tempero verde a gosto. Reserve.
- 2º Refogue o alho e a cebola. Acrescente a carne moída, a pimenta e o sal. Reserve para esfriar.
- 3º Acrescente os legumes, a proteína de soja hidratada e a massa de tomate. Misture. Acrescente um pouco de água e deixe apurar o sabor.

### ***Ingredientes do molho de soja:***

- 1 xícara de brócolis picados em cubos
- 1 xícara de cenoura em cubos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola pequena
- 1 xícara de resíduo de soja
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 copos (americanos) de extrato de soja
- Sal e noz moscada a gosto
- 1 xícara de soja em grãos (fazer choque térmico conforme receita no início do livro)

### ***Modo de preparo do molho de soja:***

1º Refogue a cebola na margarina. Acrescente o brócolis, o soja em grãos e a cenoura. Refogue.

2º Misture o resíduo de soja, o amido de milho e o extrato de soja. Junte ao molho.

3º Tempere com sal e noz moscada. Deixe ferver mais um pouco. Reserve.

Montagem da polenta:

- 1ª camada: polenta com molho a bolonhesa

- 2ª camada: polenta com molho de soja

- 3ª camada: queijo colonial ralado ou fatiado. Leve ao forno para gratinar.

## **BOLO NUTRITIVO COM LEGUMES**

2º lugar

Município: Três de Maio

Participante: Nelci Pieniz

### ***Ingredientes:***

3 ovos

1 xícara de leite de soja

1 xícara de leite

½ xícara de óleo de soja

1 xícara de farinha de soja

1 xícara de farinha de trigo

1 pitada de sal

1 xícara de resíduo de soja

1 xícara de queijo ralado

½ xícara de carne moída frita

1 tomate picado

1 cebola picada

½ xícara de milho verde

1 cenoura ralada

½ xícara de ervilha

1 colher de fermento em pó

tempero verde picado

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

1º Liquidifique os oito primeiros ingredientes. Transfira-os para uma bacia.

2º Adicione os demais ingredientes. Misture.

3º Unte uma forma e coloque a mistura. Leve para assar em forno médio por 30 minutos.

# SALADA DE SOJA

1º lugar

Município: Tucunduva

Participante: Elci Salanti

## ***Ingredientes:***

1 xícara de soja (cozida conforme instruções no início deste livro)

½ xícara de cebola picada

½ xícara de tomate picado

1 xícara de cenoura cozida e picada

2 colheres (sopa) de azeitonas picadas

½ xícara de ervilha

sal

limão e maionese.

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

1º Misture todos os ingredientes, acrescente sal, o suco de limão e a maionese.

Dica: Pode acrescentar queijo em cubinhos.

# CROQUETE DE SOJA

1º lugar

Município: Tuparendi

Participante: Neide Terezinha Gehrki

## ***Ingredientes:***

2 xícaras de resíduo de soja

4 colheres (sopa bem cheia) de flocos de aveia

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (chá) de sal

½ xícara de tempero verde picadinho

2 dentes de alho picado

1 cebola média picada

½ xícara de leite de soja

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

1º Misture todos ingredientes e leve ao fogo numa panela para formar uma pasta, tipo polenta. Retire do fogo e deixe esfriar.

2º Forme croquetes. Passe-os na clara de ovo batida e depois na farinha de rosca.

3º Frite os croquetes.

## **SALGADINHO CROCANTE COM PATÊ DE SOJA E CONDIMENTOS**

1º lugar

Município: Ubiretama

Participante: Nelci Szinvelski

### ***Ingredientes dos salgados:***

02 ovos

50 ml de leite de soja

50 ml de óleo de soja

100g de farinha de soja

300g de farinha de trigo

01 colher (sopa rasa) de sal

01 colher (sopa rasa) de tempero seco de alecrim

### ***Modo de preparo dos salgados:***

1º Liquidifique os ovos, o leite de soja, óleo, o sal e o tempero.

2º Derrame essa mistura em um recipiente e incorpore bem a farinha de soja e trigo alternadamente.

3º Abra a massa com um rolo ou cilindro, na espessura de ½ centímetro e corte quadrados de 3cm. Frite em óleo de soja quente.

### ***Ingredientes de patê:***

300 ml de leite de soja

50 ml de xícara de óleo de soja

½ xícara de temperos verdes (salsa, pimentão, cebolinha, cebola e 01 dente de alho)

10 unidades de azeitonas sem caroço

30 ml de suco de limão

### ***Modo de preparo do patê :***

1º Reserve o suco de limão.

2º Bata no liquidificador os demais ingredientes por 03 minutos, acrescente o suco de limão e bata até incorporar.

3º Leve para gelar antes de servir acompanhado dos salgados.

# BOLINHO NUTRITIVO

2º lugar

Município: Ubiretama

Participante: Neuseli Schein

## ***Ingredientes:***

500g de carne bovina moída

500g de carne suína moída

200 ml de leite de soja

150g de farinha de soja

100g de farinha de trigo

02 colheres (sopa) de resíduo de soja

02 colheres (sopa) de fibra de soja

01 tomate sem pele picado

04 dentes de alho

01 cebola picada

03 ovos

25gr de sal

Para fritar: 500 ml de óleo de soja

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

1º Em uma tigela, coloque os ingredientes na ordem descrita e por fim, após bem misturado, acrescente a farinha de trigo.

2º Faça em forma de bolinhas ou no formato desejado e fritar em óleo quente.

Rendimento 30 porções.

## Referências Bibliográficas:

MORAIS, A.A.C. et al. Otimização do Uso da Soja. Revista Brasileira de Nutrição Clínica, Vitória, v. 15, p. 350-357, 2000.

MANDARINO, José Marcos Gontijo & PANIZZI, Mercedes Concórdia Carrão. A Soja na Cozinha – Londrina: EMBRAPA Soja. 1999. p. 13-17.

BENASSI, Vera de Toledo & MANDARINO, José Marcos Gontijo. Receitas Práticas com Soja - Londrina: EMBRAPA Soja. 2004. p. 18.

EMATER/RS – ASCAR – Regional Santa Rosa e 45 Escritórios Municipais da Emater/RS-Ascar.