

RECETARIO DE SOYA

El presente recetario de soya, tiene como objetivo ayudar a las familias a elegir opciones más saludables y sustentables con el medio ambiente.

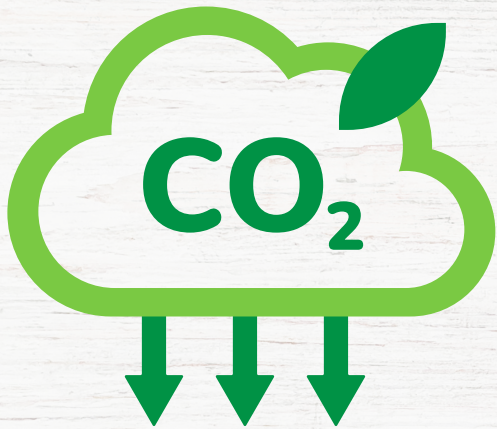
Cada una de las recetas tiene un alto valor nutricional, son económicas y fáciles de preparar para toda la familia.

**LA PROTEÍNA DE SOYA ES LA ÚNICA PROTEÍNA DE
ORIGEN VEGETAL
EQUIVALENTE A LA PROTEÍNA ANIMAL.**

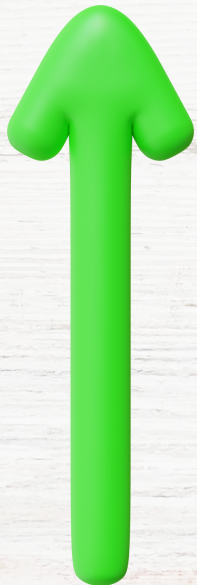


LA SOYA Y EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

El calentamiento global **NOS AFECTA A TODOS**, y cada día los recursos naturales disminuyen (agua potable). Llevar una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** y elegir **ALIMENTOS MÁS SUSTENTABLES** nos permitirá cuidar nuestro planeta.



2 SENCILLAS ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR LA EMISIÓN DE GASES DE EFECTO INVERNADERO:



AUMENTA tu consumo de **VERDURAS, FRUTAS, LEGUMINOSAS (SOYA, FRIJOL, LENTEJAS, ETC.)**



DISMINUYE tu consumo de **ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (carne de res, pollo, cerdo, etc.)**



BENEFICIOS SOYA

La soya es un producto versátil que se puede encontrar como aceite, análogos de carne (salchicha, carne deshebrada, chorizo, etc.) bebidas líquidas o en polvo, tofú, guisos, soya texturizada, salsas, suplementos, botanas, proteínas de soya como harina, concentrado y asilado, entre otros.

Asimismo, es importante resaltar que esta leguminosa se puede incluir como parte de una vida saludable, acompañado de actividad física y una adecuada hidratación.

Se considera como leguminosa derivado de que contiene un alto contenido de grasa (20%), proteína (40%), hidratos de Carbono (25%), agua (10%) y cenizas (5%) (Luna, 2007).

De todas las leguminosas, la soya es la que tiene mayor cantidad y mejor calidad de proteína, por lo cual, se utiliza para fortificar productos a base de cereales como el maíz y el trigo (Levinson, 1974); la proteína de soya es la única proteína de origen vegetal equivalente a la proteína animal.

La Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE.UU. y diferentes estudios (Torres, 2009), (Jiménez, 2006) muestran que el consumo de 25 g proteína de soya al día, está asociado con la disminución del riesgo a presentar enfermedades cardiovasculares y enfermedades coronarias; al respecto, la proteína de soya reduce los depósitos de grasa en el hígado y en el páncreas, previniendo la lipotoxicidad.



HIDRATACIÓN SOYA TEXTURIZADA

La soya texturizada se puede hidratar con agua potable, caldos o consomé de res, pollo, camarón, pescado etc. Es importante señalar que la cantidad de agua o líquido para hidratar debe estar en proporción con la soya texturizada.

Ingredientes:

- 285 g Soya texturizada
- 1 ½ Litro agua potable natural
- 1 Rebanada de cebolla
- Jugo de un limón
- 1 ramita de laurel o hierbas de olor
- 1 diente de ajo



Modo de preparación:

1. Hervir el agua; agregar la cebolla, el jugo de limón, el ajo, la ramita de laurel y la soya texturizada.
2. Mantener a fuego lento entre 10 y 15 minutos, asegurándose que toda la soya esté hidratando, mover con una cuchara y reservar.
3. Colar y exprimir la soya quitando el exceso de agua.

HIDRATACIÓN SOYA TEXTURIZADA EN FRÍO

Ingredientes:

- 285 g de texturizado de soya
- 1 ½ litro de agua potable
- 1 rebanada de cebolla
- Jugo de un limón
- 1 ramita de laurel
- 1 cucharadita de sal



Modo de preparación:

1. Hervir el agua.
2. Agregar la cebolla, el juego de limón, el laurel y el texturizado de soya.
3. Esperar 30 minutos, mantener en agua natural.
4. Colar y exprimir, quitar el exceso de agua.

ALBÓNDIGAS DE CARNE Y SOYA

Ingredientes:

- 285 g soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 100g carne molida
- 3 piezas de huevo
- 2 ramitas de perejil picado
- ½ pieza cebolla blanca
- 2 ramitas de hierbabuena picada
- 100g de pan molido
- Sal al gusto
- 2 litros de caldillo de jitomate
- 2 dientes de ajo



Modo de preparación:

1. La carne se mezcla con una pieza de huevo y un tomate crudo machacado, agregar la soya previamente hidratada, el perejil, la hierbabuena, el pan molido. Sazonar con sal al gusto.
2. Cocer dos huevos.
3. Formar las bolitas de carne y colocar en el centro trozos de huevo cocido. Reservar.
4. Calentar el caldillo y cocer las albóndigas.

ALBÓNDIGAS AL CHIPOTLE

Ingredientes:

- 215 g soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 100g carne molida
- 2 piezas de huevo
- 2 ramitas de perejil picado
- 2 ramitas de hierbabuena picada
- Una pizca de comino
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 500g de jitomate
- 1 pieza de cebolla blanca picada
- 30 g de chipotle
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de soya
- 100g de pan molido

Modo de preparación:

1. Mezclar la soya previamente hidratada, la carne, los huevos, el perejil, la hierbabuena y el comino. Sazonar con sal y pimienta.
2. Formar las bolitas. Reservar.
3. Licuar el jitomate, el ajo, la cebolla y el chile chipotle.
4. Freír la salsa y agregar las albóndigas, dejar cocer y servir.



CHILES EN NOGADA

Ingredientes:

- 600g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 120 g de jitomates picados
- 50 g de cebolla picada
- 1 manzana
- 1 granada
- 1 pera
- 100 g de nueces
- 50 g pasas
- 5 piezas chiles poblanos desvenados
- 150 g de crema
- 3 rebanadas de piña en almíbar
- Pizca de sal
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo
- ½ cucharada de azúcar
- ½ taza de leche.
- 1 taza de almíbar

Modo de preparación:

1. Asar los chiles.
2. Licuar la crema con la nuez, la azúcar, la leche y el almíbar.
3. Sofreír la cebolla, el ajo, la carne y la soya, agregar la piña, la manzana, la pera y las pasas. Sazonar con sal, caldo de pollo y almíbar.
4. Desflemar los chiles con agua y sal.
5. Rellenar los chiles con los ingredientes, servir con la crema y adornar con la granada.



SOYA A LOS 3 CHILES

Ingredientes:

- 285 g soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 3 piezas de chile ancho limpio y desvenado
- 4 piezas de chile guajillo limpio y desvenado
- 4 piezas de chile pasilla limpio y desvenado
- 1 diente de ajo
- ½ pieza de cebolla
- Sal al gusto
- 4 cucharadas de aceite de soya
- 5 cucharadas de ajonjolí tostado

Modo de preparación:

Hidratación de soya texturizada:

1. Hervir el agua, la cebolla, el ajo fileteado y 2 cucharadas de aceite. Sazonar el consomé con sal.
2. Hidratar la soya texturizada en el consomé por 10 minutos. Exprimir y filetear la soya en trozos.

Para la salsa:

1. Tostar y cocer los chiles.
2. Licuar o moler los chiles con un diente de ajo y media cebolla. Sazonar con sal al gusto.
3. Cocer la salsa y agregar la soya.
4. Servir y espolvorear el ajonjolí tostado.



TOSTADAS CEVICHE DE SOYA

Ingredientes:

- 600g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 6 piezas de jitomates picados
- 1 pieza de cebolla picada
- 1 manojo de cilantro desinfectado y picado
- 2 piezas de chile serrano picado
- 4 limones (jugo)
- Sal al gusto
- 250 g de salsa de jitomate
- 3 piezas de aguacate rebanado
- Tostadas



Modo de preparación:

1. Mezclar la soya previamente hidratada con el jitomate, la cebolla, el cilantro, el chile y el jugo de limón.
2. Sazonar con sal al gusto. Reservar en refrigeración por 30 minutos.
3. Agregar la salsa de jitomate. Servir con el aguacate rebanado y acompañar con tostadas o galletas.

ALAMBRE DE SOYA

Ingredientes:

- 285 g soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 2 rebanadas tocino picado
- 2 rebanadas jamón picado
- Salsa de soya al gusto
- 2 cucharadas de aceite de soya
- 3 piezas pimiento morrón en trozos
- Infusión de comino, clavo y pimienta
- 1 cucharadita consomé de pollo
- 100 g queso Oaxaca deshebrado
- 300 g cebolla fileteada
- Tortilla
- 1 pizca de comino
- 5 pimientas

Modo de preparación:

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. Freír el tocino, agregar el jamón y la salsa de soya. Reservar.
3. Freír la cebolla, el pimiento, sazonar con el consomé de pollo.
4. Agregar la soya texturizada y sazonar con sal, cominos, pimienta y clavos.
5. Agregar el queso y tapar para gratinar.
6. Servir con salsa al gusto, cilantro, cebolla y limón.



CHORIZO DE SOYA

Ingredientes:

- 600g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 100 gr de chorizo de pavo.
- 3 chiles anchos
- 7 chiles guajillos
- 1 diente de ajo
- ½ cebollas grandes
- 8 pimientas
- 6 clavos
- 1 cucharada de comino
- ¼ taza vinagre de manzana
- 10 hojas de laurel
- Una pizca de tomillo
- 2 cucharaditas de aceite
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de jugo Maggi.
- 1 cucharadita de salsa de soya.



Modo de preparación:

1. Cocer el chile guajillo, los chiles anchos. Agregar una cabeza de ajos, la cebolla, la pimienta, los clavos, una cucharada de comino, vinagre, laurel, tomillo, el jugo Maggi y la salsa de soya.
2. Licuar los ingredientes y agregar la soya texturizada previamente hidratada y el chorizo. .
3. Dejar reposar 12 horas.
4. Freír en aceite hasta que la soya se seque.

CROQUETAS DE SOYA Y QUESO

Ingredientes:

- 240g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 1 taza de acelgas finamente picadas
- ½ taza de zanahorias finamente picadas
- ½ taza de chayote picado
- ½ pieza de cebolla picada
- Pimienta al gusto
- Una pizca de sal
- ½ taza de bebida de soya
- 180g de queso requesón
- 90g de queso
- 1 cucharadas de harina integral
- 1 huevo batido
- 2 cucharaditas de pan molido
- 2 cucharadas de aceite de soya

Modo de preparación:

1. Sofreír las verduras, sazonar con sal y pimienta. Añadir la soya previamente hidratada.
2. Agregar, el queso, el requesón, y la harina hasta hacer una masa.
3. Dejar enfriar.
4. Formar las croquetas.
5. Rebosar en huevo y pan molido.
6. Calentar en aceite.



ENSALADA DE ATÚN Y SOYA

Ingredientes:

- 150g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 2/3 de lata de atún (66g)
- ½ kg de jitomate picado (300g)
- 1 pieza de cebolla picada
- 2 ramitas de cilantro picado
- 2 chiles serranos picados
- 5 piezas de tostadas horneadas
- Una pizca de sal
- ½ limón (el jugo)



Modo de preparación:

1. Mezclar la soya con el atún, agregar el jitomate, la cebolla, el cilantro y el chile serrano.
2. Sazonar con sal.
3. Servir en tostadas.

PICADILLO DE SOYA

Ingredientes:

- 500g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 8 cucharadas de aceite de soya
- 1 pieza de cebolla picada
- 4 piezas de zanahoria picada finamente
- 3 piezas de papa picada finamente
- 600 kg jitomates
- 1 diente de ajo
- 3 hojas de laurel
- Pizca de sal
- Pimienta al gusto



Modo de preparación:

1. Picar y sofreír la cebolla, añadir la soya texturizada. 2. Hervir el jitomate, cebolla y ajo. Licuar y Reservar.
2. Añadir la salsa, sazonar con sal y pimienta.
3. Agregar la papa y la zanahoria.

ENTOMATADO DE SOYA Y NOPALES

Ingredientes:

- 300g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 3 cucharadas de aceite de soya
- ½ pieza de cebolla picada
- 5 piezas de nopales picados
- 10 piezas de tomates verdes picados
- 1 diente de ajo molido
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1 cucharadita de jugo maggi
- Una pizca de sal
- Orégano al gusto
- 1 taza de caldo de pollo
- Una pizca de tomillo
- Pizca de mejorana
- Hojas de laurel



Modo de preparación:

1. Sofreír la cebolla, los nopales y los tomates.
2. Agregar el ajo y sazonar con sal, orégano, salsa de soya y jugo maggi.
3. Agregar el tomillo, la mejorana, el laurel, el caldo de pollo y la soya texturizada, dejar cocer y servir.

ENTOMATADO CON CHIPOTLE

Ingredientes:

- 300g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 10 tomates picados
- 1 pieza de cebolla picada
- Chipotle al gusto
- 3 cucharadas de aceite de soya
- Una pizca de sal
- 80g de queso fresco
- 5 cucharadas de crema
- 5 piezas de tostadas horneadas

Modo de preparación:

1. Moler 2 tomates, la cebolla y el chipotle.
2. El resto de los tomates se pican en cuadritos.
3. Sofreír la soya texturizada, agregar todo el tomate y la cebolla.
4. Sazonar con la sal.
5. Dejar a fuego lento por unos minutos y servir con queso, crema y tostadas.



PACHOLAS DE SOYA

Ingredientes:

- 300g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ pieza de cebolla picada
- ¼ taza de perejil finamente picado
- Ajo picado finamente
- 3 cucharadas de pan molido
- 1 pieza de huevo
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de Jugo maggi
- 3 cucharadas de aceite de soya



Modo de preparación:

1. Mezclar la soya, la zanahoria, la cebolla, el perejil, el ajo, el huevo y el pan molido.
2. Sazonar con sal, pimienta y el jugo Maggi.
3. Formar las pacholas.
4. Freír en aceite, escurrir en papel absorbente.

TINGA DE SOYA

Ingredientes:

- 300g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 5 piezas de jitomate picados
- 1 pieza de cebolla picada
- 2 piezas de chile chipotle
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de perejil
- 3 cucharadas de aceite de soya
- 4 cucharadas de salsa de soya
- Una pizca de sal



Modo de preparación:

1. Licuar la cebolla, el jitomate, el ajo, el chile chipotle y el perejil.
2. Sofreír la salsa, agregar la soya texturizada con la salsa y sazonar con la salsa de soya y sal.
3. Dejar hervir por unos minutos y servir acompañado de tostadas.

TORTITAS DE SOYA EN SALSA VERDE

Ingredientes:

- 300g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 2 piezas de huevo
- 2/3 de taza de avena molida
- 2 piezas de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 pieza de cebolla
- 1 taza de cilantro desinfectado y picado
- Una pizca de comino
- Una pizca de sal
- 5 cucharadas de aceite de soya



Modo de preparación:

1. Mezclar el huevo, con la soya y la avena.
2. Licuar el tomate, el ajo, la cebolla y el cilantro. Sazonar con sal y el comino. Reservar.
3. Freír las tortitas y agregar la salsa para servir.

TARTAR DE CREMA

Ingredientes:

- 200g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 1taza de avena
- 1 taza de bebida de soya (4 cucharadas de harina de soya)
- 75g de pechuga de pollo
- 8 cucharadas de crema.
- ½ taza de cebolla
- 1 taza de caldo de pollo.
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto



Modo de preparación:

1. Remojar la avena en la bebida de soya
2. Cocer las pechugas de pollo y deshebrarlas.
3. Sazonar la cebolla con la sal, pimienta.
4. Agregar todos los ingredientes y servir.

SOYA ADOBADA

Ingredientes:

- 300g de soya texturizada hidratada (Véase procedimiento anteriormente)
- 5 cucharaditas de salsa de soya
- 5 cucharadas de salsa catsup
- Chile chipotle adobado al gusto
- 3 cucharadas de aceite de soya
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto
- 1 ½ pieza de cebolla picada
- 5 ramitas de cilantro



Modo de preparación:

1. Licuar la salsa, el chile chipotle. Reservar.
2. Sofreír la soya texturizada y agregar la salsa. Sazonar con sal y pimienta.
3. Servir con cilantro, cebolla y tortillas.