

## Receitas

1 xícara  $\cong$  240ml

Observe que as várias receitas aqui apresentadas podem e devem ser ajustadas ao próprio gosto. Para as pessoas que querem limitar a quantidade ingerida de açúcar ou sal, o leite fresco feito com a **SojaMac** pode ser apreciado puro. Experimente para encontrar o sabor que mais lhe agrada.

### Leite de Soja Básico

2 litros de leite de soja preparados com a **SojaMac**

¼ xícara de açúcar (ou mel)

¼ colher de chá de baunilha (opcional)

½ colher de chá de sal

Misture os ingredientes com o leite quente. Refrigere e sirva. Ajuste o tempero de acordo com o gosto.

### Leite de Coco

1¼ xícara de coco ralado seco e sem açúcar previamente macerado em água fria por 1 hora

Siga o procedimento para o leite de soja. Tempere de acordo com a receita básica ou ao gosto. Depois que o leite esfriar, o creme sobrenadante poderá ser removido com uma colher e usado como um creme de leite comum.

### Leite de Soja+Aveia+Arroz

½ xícara de soja (macerar 12h em água fria ou 2½h a 50°C)

¼ xícara de arroz integral (macere da mesma forma)

¼ xícara de farelo de aveia (NÃO MACERE)

1 colher de sopa de lecitina granulada

Siga o procedimento para o leite de soja. Tempere de acordo com a receita básica ou ao gosto. A polpa poderá ser temperada e consumida.

### Maionese Básica

1 fornada de *tofu* (aprox. 350g)

¼ xícara de suco de limão ou ao gosto

1 dente de alho pequeno

½ colher de chá de sal

Misture todos os ingredientes no liquidificador. Irá engrossar quando colocado na geladeira. Castanhas de caju podem ser adicionadas para se obter uma consistência maior.

Variações: adicione cebola em pó ou então temperos frescos ou desidratados à sua escolha. Para temperar saladas, acrescente um pouco mais de leite de soja, água ou azeite de oliva até obter a consistência adequada.

### Vitamina de Frutas

Coloque no liquidificador:

¾ xícara de leite de soja

½ xícara de *tofu*

1 banana

½ colher de chá de baunilha

Misture tudo em alta velocidade. Adicione morangos ou outra fruta à sua escolha até que fique firme e cremoso.

### Almôndegas sem Carne

1 xícara de *okara* (polpa de soja)

1 xícara de aveia

½ xícara de nozes picadas

1 colher de chá de sal

2 colheres de chá de cebola em pó

1 colher de chá de alho em pó

1 colher de sopa de caldo de carne em pó

Faça pequenas bolas com a massa. Frite em uma frigideira untada, virando sempre para tostar todos os lados. Podem também ser assadas em uma forma de assar. Neste caso, acrescente ¼ xícara de azeite na mistura antes de fazer as bolas. Após fritar ou assar, cubra com molho de tomate e aqueça antes de servir.

### Tofu (queijo de soja)

Dissolva 1½ colher de chá de *nigari* (agente coagulante sal amargo) em ½ xícara de água morna. Aguarde 5 minutos e acrescente ao leite de soja bem quente. Mexa levemente com uma colher para dispersar a solução de uma maneira homogênea. Deixe em repouso por uns 15 minutos para coalhar. Derrame a mistura lentamente através de um coador. Drene totalmente. Armazene em um recipiente e coloque na geladeira. Para fazer um *tofu* bem firme e fatiável, é necessário utilizar uma soja com alto teor de proteínas.

### Torta de Okara com Caju

½ xícara de *okara* (polpa de soja)

1 xícara de aipo picado

¾ xícara de castanhas de caju picadas

½ xícara de cebola fatiada

1½ colher de sopa de caldo de galinha em pó

1 lata de sopa de cogumelos + 1 lata de água

1 pacote de macarrão instantâneo

Misture todos os ingredientes e coloque em uma forma.

Asse em forno comum a 180°C por aprox. 1 hora.

### Queijo “Prato” que fatia e derrete!

(Pode ser congelado e ralado quando necessário)

½ xícara de água fervente

4 colheres de sopa de gelatina sem sabor

1½ xícara de *tofu* bem firme

1½ xícara de castanhas de caju enxaguadas em água quente

1 colher de sopa de levedura

¼ colher de chá de alho em pó

2 colheres de chá de sal

3 colheres de sopa de suco de limão fresco

1 colher de chá de cebola em pó

4 colheres de sopa de suco congelado de maçã

4 colheres de sopa de suco congelado de laranja

½ colher de chá de sementes de endro

1 lata (100g) de pimenta-da-jamaica

3 colheres de sopa de suco de cenoura

1 pitada de tomilho

Coloque a água fervente no liquidificador. Adicione a gelatina e agite até dissolver. Adicione todos os outros ingredientes exceto o *tofu* e as castanhas, misturando bem. Adicione o *tofu* e as castanhas e continue misturando. Coloque em um recipiente, cubra e refrigere. O suco de cenoura ajuda a melhorar a cor e o sabor.

### Hamburguer de Okara ou Tofu

1 xícara de *okara* ou *tofu*

1 xícara de arroz integral cozido

1 colher de sopa de caldo de galinha em pó

1 xícara de farinha de rosca

1 ovo

½ xícara de nozes picadas

1 colher de chá de cebola em pó

1 colher de chá de alho em pó

Misture todos os ingredientes. Corte a massa no formato de discos e frite os dois lados em azeite. Pode ser saboreado puro ou com uma cobertura de molho de tomate ou cogumelos.

### Leite de Arroz Integral

½ xícara de arroz integral doce (macere por 12h em água fria ou 2½ horas a 50°C)

Adicione 1 colher de sopa de lecitina granulada na água e mexa. Siga o procedimento para o leite de soja. Tempere de acordo com a receita básica ou ao gosto. Use a polpa em outros pratos ou então saboreie como um mingau: basta polvilhar com um pouco de açúcar mascavo e canela.