

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.

www.doctoresauolivar.com

Elaboró Dr. Esaú Olivar



BENEFICIOS SOYA

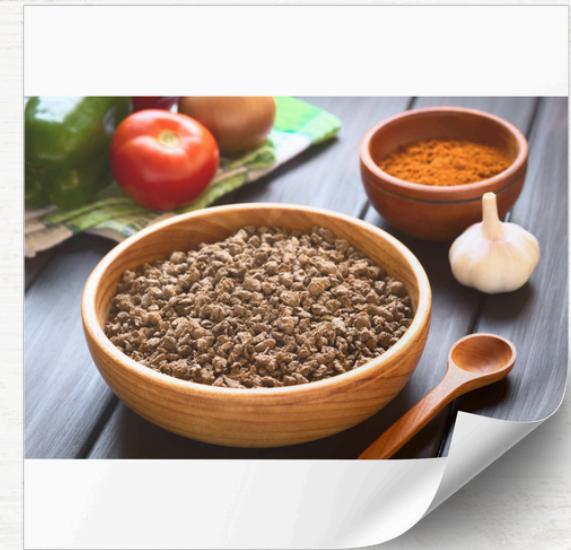
La soya es un producto versátil que se puede encontrar como aceite, análogos de carne (salchicha, carne deshebrada, chorizo, etc.) bebidas líquidas o en polvo, tofu, guisos, soya texturizada, salsas, suplementos, botanas, proteínas de soya como harina, concentrado y asilado, entre otros.

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 jugo 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.

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.