

21039

3 cop

04 OCT. 2005



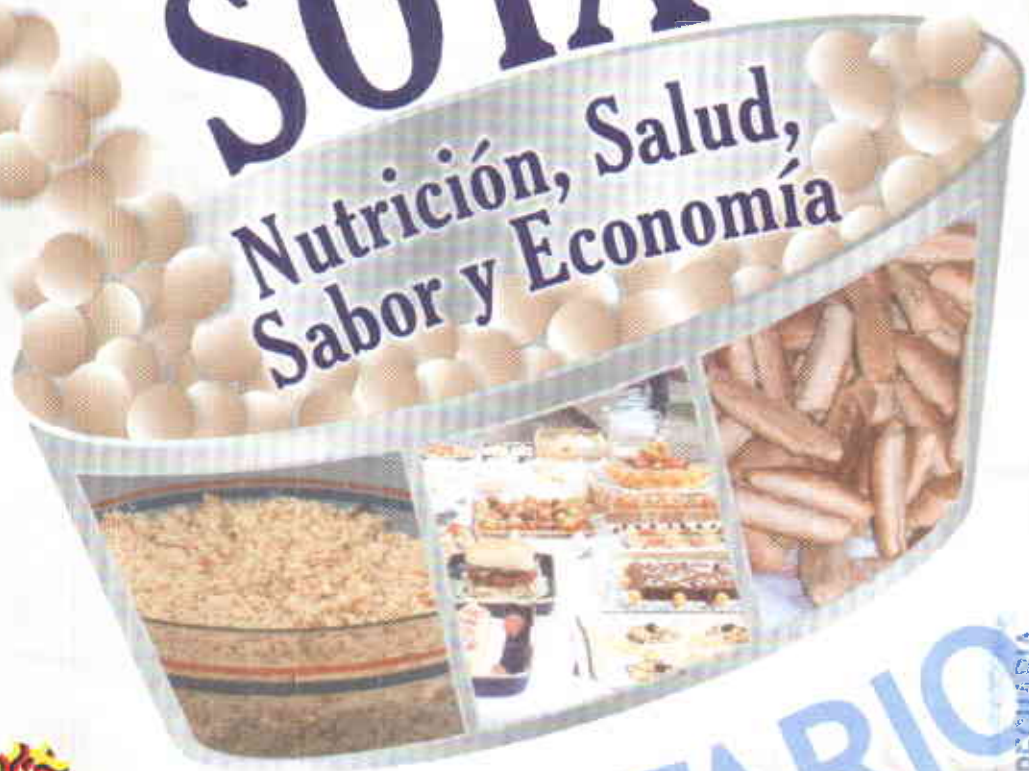
C.I. La Libertad

BIBLIOTECA AGROPECUARIA
DE COLOMBIA



SOYA

Nutrición, Salud, Sabor y Economía



RECETARIO

BIBLIOTECA AGROPECUARIA
DE COLOMBIA



Siénto tu bandera
Cree en tu país

Boletín
Divulgativo
No. 15

Junio de 2005
Villavicencio, Meta, Colombia.

Compiladores:
Rubén Alfredo Valencia Ramírez
Edna Liliana Alfonso Cuan¹

¹ I.A. M.Sc. Genética vegetal. Investigador CORPOICA Centro de Investigación La Libertad. Villavicencio, Meta, Colombia.
² I.A. Asesor Particular. Villavicencio, Meta.



La reimpresión de esta publicación fue posible gracias a los recursos de cofinanciación del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, mediante el proyecto “Validación, ajuste y transferencia participativa de tecnología para la producción competitiva de soya”, ejecutado por CORPOICA en el período del 2003-2004.

Compiladores
Valencia R., R.A.
Alfonso C., E.L.

ISBN: 958-97610-3-8

Primera edición: 1999

Segunda edición: Julio de 2005

Publicación CORPOICA C.I. La Libertad

Código: 02.07.15.08.32.04

Edición: César Augusto Jaramillo Salazar

Programa Transferencia de Tecnología

Corpoica C.I. La Libertad

Fotografía: César Augusto Jaramillo Salazar

Rubén Alfredo Valencia R.

Tiraje: 500 ejemplares

Diseño: Luis Fernando Rivero Sánchez

Impresión: Litografía La Bastilla Ltda.



CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	5
RECETARIO	
1. Leche de soya	7
2. Leche brasilera	8
3. Leche acaramelada	9
4. Jugos con leche de soya	9
5. Batido de maracuyá con leche de soya	10
6. Yogurt	10
7. Kumis	11
8. Queso doble crema	11
9. Queso de Soya	12
10. Pericos con afrecho de soya	13
11. Pericos con queso de soya	14
12. Arepas	15
13. Envueltos	16
14. Pan de trigo y soya	17
15. Pandebono	18
16. Almojábanas	19
17. Croquetas	20
18. Buñuelos de maíz y soya	20
19. Torta	21
20. Carne de soya	22
21. Carne especial de soya y lentejas	23
22. Arroz con leche de soya	24
23. Natilla	25
24. Espaguetis con leche de soya	26
25. Harina de soya	27
26. Café de soya	27
27. Chancarina de café y harina de soya	28
28. Galletas	28
29. Caramelos de soya	29
30. Mantequilla	30
31. Mayonesa	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31



INTRODUCCIÓN

La Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria -CORPOICA- viene promoviendo el uso de la soya en la alimentación humana, por ser fuente importante de proteína, de bajo costo y alto beneficio sobre la salud. El grano de soya contiene en proteína 35-45%, carbohidratos 34%, grasas 18-22%, Calcio, Hierro, Fósforo y vitaminas A, B y D. La proteína vegetal concentrada en el grano posee los nueve aminoácidos que se encuentran en la carne, pollo, leche y pescado.

Ante la carencia mundial de proteína, los altos niveles de miseria y los problemas económicos actuales, la soya se constituye en una excelente alternativa de alimentación para la humanidad, por cuanto es de bajo costo y puede

suplir la proteína animal. El consumo de soya es importante en los períodos de crecimiento, embarazo, lactancia y en general, en todas las edades, ya que es el único grano que tiene proteínas completas con los aminoácidos esenciales que el organismo no puede sintetizar, las que el cuerpo humano utiliza para la formación de tejidos y renovación de elementos desgastados, por la relación Calcio-Fósforo óptima y necesaria para el desarrollo óseo y dental, por el contenido de Tiamina, Niacina y Riboflavina, factores del complejo B esenciales para el desarrollo y mantenimiento de los nervios y la piel. Adicionalmente, tiene grandes beneficios sobre la salud al reducir los problemas cardiovasculares, de colesterol, triglicéridos en la



sangre, diabetes y por tener un efecto preventivo de tumores de seno, próstata y colon.

En Colombia, poca importancia se ha dado a la soya como alimento humano, tal vez por el desconocimiento de sus bondades y beneficios como elemento fundamental para suplir la deficiencia nutricional, especialmente de la población rural, donde es limitado el acceso a productos con un buen balance nutricional y donde la soya puede suplir a la carne, la leche y los huevos.

Por ello, CORPOICA ha desarrollado cursos-talleres como estrategia de difusión, con el propósito de capacitar a las comunidades campesinas, madres comunitarias, madres sustitutas, UMATA y demás personas comprometidas con

el bienestar social en aspectos relacionados con el cultivo de la soya y su manejo integral a nivel de economía campesina y en el procesamiento de la soya para obtener una gran diversidad de productos como la carne de soya, leche, queso, pan, croquetas, arepas, arequipe y en general, cerca de 200 productos.

En este proceso de capacitación, CORPOICA ha elaborado el presente recetario como guía para la elaboración de productos derivados de la soya, como base para la alimentación familiar y para la creación de microempresas.



1. LECHE DE SOYA



Ingredientes

- ✓ **1 kilo de soya.**
- ✓ Canela en astillas.
- ✓ Sal y azúcar o panela.
- ✓ 6 litros de agua.
- ✓ 1 zanahoria mediana pelada, partida en cruz.
- ✓ 1 papa mediana pelada.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Licuadora o molino.
- ✓ Cuchara de palo.
- ✓ Colador (preferiblemente de lienzo).



Preparación

Deje la soya en remojo durante 10 a 12 horas con bastante agua limpia, luego lávela frotándola para retirar la cutícula. El grano desnudo se licua en 2½ litros de agua y todo el contenido se pone al fuego, se le adiciona una zanahoria pelada y una papa mediana pelada.

Cuando comience el hervor disminuya el fuego. Se deja hervir durante 35 a 40 minutos, revolviendo constantemente con una cuchara de palo para evitar que se pegue.

Deje enfriar y luego se cuela, utilizando un lienzo, preñese bien para escurrir la mayor cantidad de líquido, que es la leche. El residuo o afrecho se utiliza en otras recetas. Para tomar, agregue a cada vaso media cucharadita de azúcar y una pizca de sal.

2. LECHE BRASILEIRA



Ingredientes

- ✓ **1 libra de soya seca.**
- ✓ 4½ litros de agua.



Utensilios

- ✓ Olla mediana.
- ✓ Colador (preferiblemente de lienzo).
- ✓ Cuchara de palo.



Preparación

Adicione los granos secos y escogidos a un litro y medio de agua hirviendo. Cuando retomen el hervor cuente cinco minutos. Luego enjuáguelos bien en agua corriente y de ser posible, se les retira la cutícula. Póngalos nuevamente al fuego y se cuenta otros cinco minutos después del hervor.

Bájelos y cuando estén fríos, en la misma agua en que fueron cocidos, licúelos durante dos minutos. Ponga el licuado a hervir durante 10 minutos más y bájelo del fuego para dejarlo reposar. Cuando esté tibio, cuélelo, usando un paño o colador de tela preferiblemente, y se pone únicamente la leche a hervir durante otros dos minutos.

Adicione una pizca de sal y ¼ de cucharadita de azúcar a cada vaso en el momento de servir.



3. LECHE ACARAMELADA



Ingredientes

- ✓ 4 tazas de leche de soya.
- ✓ 2 tazas de azúcar.



Utensilios

- ✓ Olla mediana.
- ✓ Limpión.
- ✓ Cuchara de madera.



Preparación

Coloque el azúcar en una olla y lleve a fuego bajo, mezclando bien hasta que el azúcar se derrita y quede bien dorado. Agregue la leche al azúcar y deje hervir hasta que quede bien disuelto. Sirva frío o caliente.

4. JUGOS CON LECHE DE SOYA



Ingredientes

- ✓ 1 litro de leche de soya.
- ✓ 1 libra de azúcar
- ✓ 1 libra de fruta que no sea ácida (Guayaba o guanábana, por ejemplo).



Utensilios

- ✓ Licuadora.
- ✓ Colador.



Preparación

Licúe la fruta bien lavada y limpia con la leche y azúcar al gusto. Si es necesario, cuélelo. Sirva frío. Si la fruta utilizada es ácida, el jugo se corta y debe ser utilizado de inmediato.

5. BATIDO DE MARACUYÁ CON LECHE DE SOYA



Ingredientes

- ✓ **1½ taza de leche de soya bien concentrada.**
- ✓ 1½ taza de jugo de maracuyá concentrado.
- ✓ 1 taza de vodka o aguardiente.
- ✓ Hielo.
- ✓ Azúcar al gusto.



Utensilios

- ✓ Licuadora.



Preparación

Si desea adicionar azúcar, bátalo junto con todos los demás ingredientes en la licuadora. Sírvalo y adiciónale hielo al momento de consumir.

6. YOGURT



Ingredientes

- ✓ **2 litros de leche de soya.**
- ✓ 3 limones de castilla.
- ✓ ¾ libras de azúcar.
- ✓ 1 libra de mora o cualquier otra fruta.



Utensilios

- ✓ Licuadora.
- ✓ Olla pequeña o sartén.
- ✓ Colador de malla.



Preparación

A la leche aún caliente agréguele, poco a poco, jugo de limón hasta que corte. Por aparte coloque en una olla la fruta lavada y un poco más de la mitad del azúcar, revuelva constantemente hasta que se forme un almíbar y la fruta esté bien cocida. Después de que la leche corte, agréguele el dulce de fruta y licúe. Si es necesario, adicione un poco más de azúcar. Si desea, cuélelo. Sirva frío.



7. KUMIS



Ingredientes

- ✓ **1 litro de leche de soya.**
- ✓ 5 cucharadas de canela de polvo.
- ✓ $\frac{3}{4}$ libras de azúcar.
- ✓ 3 limones de castilla.



Utensilios

- ✓ Licuadora.



Preparación

La leche de soya aún caliente es cortada con el jugo de limón, se deja reposar y se licúa con hielo, canela y azúcar al gusto.

También se puede cortar la leche dejándola por fuera de la nevera de un día para otro.

8. QUESO DOBLE CREMA



Ingredientes

- ✓ **2 litros de leche de soya.**
- ✓ 3 limones de castilla medianos.
- ✓ Sal.
- ✓ $1\frac{1}{2}$ taza de aceite de soya (preferiblemente).



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Olla pequeña.
- ✓ Olla más grande para cocinar al baño María.
- ✓ Molino.
- ✓ Colador.



Preparación

Una vez obtenido el queso, muélalo con el molino. Agregue, poco a poco y amasando constantemente, la cantidad de aceite necesaria para darle una consistencia suave y firme.

Se prensa dentro de un recipiente resistente al calor y se cocina al baño María durante 50 minutos. Se deja reposar y se desmolda.

9. QUESO DE SOYA



Ingredientes

- ✓ 2 litros de leche de soya.
- ✓ 3 limones medianos.
- ✓ ½ pocillo de sal.



Utensilios

- ✓ Olla mediana.
- ✓ Colador.



Preparación

A la leche caliente, sin haberle agregado canela, sal o azúcar, agréguele poco a poco, batiendo suavemente, el jugo de limón hasta que corte y no adicione más jugo.

Deje reposar y luego pásela por un colador de malla o lienzo. Después enjuague con agua pura o aguasal, amasando suavemente para retirarle el ácido del limón y si se desea, prén-selo.



10. PERICOS CON AFRECHO DE SOYA



Ingredientes

- ✓ 1½ taza de afrecho de soya cocido y bien escurrecido.
- ✓ 2 tomates.
- ✓ 3 ramas de cebolla larga o
- ✓ 2 cebollas cabezonas.
- ✓ 5 cucharadas de aceite.
- ✓ ½ pocillo de sal.
- ✓ 1 ajo mediano.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Sartén.



Preparación

En un sartén prepare un guiso con el tomate, la cebolla, el ajo machacado, el aceite y sal al gusto. Luego de que se ha sofrito, agregue desmenuzado el afrecho. Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que obtenga la humedad deseada.

11. PERICOS CON QUESO DE SOYA



Ingredientes

- ✓ **1½ taza de queso de soya.**
- ✓ 2 tomates.
- ✓ 3 ramas de cebolla larga o
- ✓ 2 cebollas cabezonas.
- ✓ 5 cucharadas de aceite.
- ✓ Medio pocillo de sal.
- ✓ 1 ajo mediano.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Sartén.



Preparación

En un sartén prepare un guiso con el tomate, la cebolla, el ajo machacado, el aceite y la sal al gusto.

Luego de que se ha sofrito, agregue desmenuzado el queso.

Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que obtenga la humedad deseada.



12. AREPAS



Ingredientes

- ✓ **1½ taza de afrecho de soya cocido y escurrido.**
- ✓ ¼ libra de queso.
- ✓ ½ libra de harina de trigo o promasa.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ Sal y azúcar.
- ✓ 300 ml de aceite



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Recipiente plástico para mezclar.
- ✓ Sartén.
- ✓ Plato o bandeja.



Preparación

Mezcle el afrecho con los huevos, poco a poco adicione la harina hasta que la masa permita formar las arepas sin que se quiebren.

Agregue sal y azúcar al gusto, arme las arepas y áselas o sofríalas según lo desee.

La cantidad de harina o promasa que se debe agregar, depende de la finura del afrecho, que está dada por el tiempo de licuado.

13. ENVUELTOS



Ingredientes

- ✓ **3 tazas de afrecho de soya.**
- ✓ ¼ libra de queso.
- ✓ ¼ libra de mantequilla.
- ✓ ½ libra de promasa, harina de maíz o de arroz.
- ✓ ½ panela rallada o ½ libra de azúcar.
- ✓ Hojas de plátano, bijao o ameros de maíz.
- ✓ Uvas pasas.
- ✓ 1 cucharada de polvo de hornear.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Recipiente para mezclar.
- ✓ Olla mediana con tapa.
- ✓ Cucharas.
- ✓ Plato o bandeja.
- ✓ Limpiones.



Preparación

Mezcle todos los ingredientes, adicionando de acuerdo a su gusto, la panela rallada o azúcar. Amase muy bien, envuelva porciones de la masa en hojas de bijao y llévelos a cocinar por media hora o hasta que al introducir un tenedor o cuchillo, éste salga limpio.



14. PAN DE TRIGO Y SOYA



Ingredientes

- ✓ **1½ taza de afrecho de soya.**
- ✓ ½ libra de queso.
- ✓ ¼ de mantequilla.
- ✓ 2 libras de harina de trigo.
- ✓ Sal o panela al gusto y bocadillo (si se desea).
- ✓ 3 cucharadas soperas de levadura (preferiblemente de panadería).



Utensilios

- ✓ Estufa u horno.
- ✓ Caldero grueso, amplio con tapa.



Preparación

Si la levadura no es de la de panadería, en medio pocillo de aguadepanela tibia, agregue la levadura y dos cucharas de harina de trigo. Disuelva bien y deje reposar por un rato para que crezca o siga las instrucciones del empaque. Si la levadura es de la de panadería, simplemente agréguela junto con los demás ingredientes. Al afrecho de soya adicione poco a poco los demás ingredientes, amase muy bien, arme los panes, introduciéndoles en el centro una tirita de queso o bocadillo.

Se llevan a un molde enmantecado y enharinado (deje el pan crecer un poco antes de hornearlo). Hornear con horno precalentado durante 20 minutos.

15. PANDEBONO



Ingredientes

- ✓ 2 tazas de afrecho de soya cocido y escurrido.
- ✓ 1 taza de almidón de yuca.
- ✓ 3 tazas de queso costeño rallado.
- ✓ 1 taza de cuajada fresca.
- ✓ 2 huevos batidos.



Utensilios

- ✓ Vasija plástica para mezclar los ingredientes.
- ✓ Estufa u horno.
- ✓ Sartén martillado o caldero con tapa.



Preparación

Ponga todos los ingredientes en un recipiente plástico. Mezcle bien.

Saque las bolitas y váyalas poniendo en un molde engrasado, no muy cerca la una de la otra.

Se hornean durante 10 a 15 minutos.



16. ALMOJÁBANAS



Ingredientes

- ✓ 3 tazas de afrecho de soya bien escurrido.
- ✓ ½ libra de queso.
- ✓ ¼ libra de mantequilla más
- ✓ 3 cucharadas para el molde.
- ✓ Tiritas de bocadillo.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ ½ libra de harina de trigo.
- ✓ ½ pocillo de sal.
- ✓ 3 cucharaditas de polvo de hornear.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Sartén martillado con tapa o caldero con tapa.



Preparación

Mezcle los ingredientes, agregue sal al gusto, amase y lleve a un molde enmantecado y enharinado, armando bolitas. Se les puede introducir un poquito de bocadillo en el centro. Se hornean en un sartén y llévelos a la estufa, o en un horno precalentado, durante 10 a 15 minutos.

17. CROQUETAS



Ingredientes

- ✓ **3 tazas de afrecho de soya cocido y escurrido.**
- ✓ ¾ libra de harina de trigo.
- ✓ ½ de panela raspada.
- ✓ ¾ libra de queso rallado.
- ✓ 1 libra de yuca cocinada sin sal, bien blanda.
- ✓ 300 mililitros de aceite.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Sartén para freír.
- ✓ Recipiente para mezclar.
- ✓ Cucharón de frito.



Preparación

Mezcle poco a poco los ingredientes, se amasa, se hacen rosquillas y se fríen.

18. BUÑUELOS



Ingredientes

- ✓ **1 libra de afrecho de soya cocido y bien escurrido.**
- ✓ ½ libra de harina de maíz.
- ✓ 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- ✓ 1 litro de aceite.
- ✓ 1 libra de queso rallado, preferiblemente costeño.
- ✓ ½ pocillo de sal.
- ✓ 2 huevos.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Sartén o paila honda para freír.
- ✓ Cuchara de frito.
- ✓ Limpión.
- ✓ Bandeja o plato grande.



Preparación

Se mezclan los ingredientes, se amasa bien, se forman los buñuelos y se sofríen, manteniendo la temperatura del aceite adecuada, que se da cuando al depositar un buñuelo, éste tarda 10 segundos en subir.



19. TORTA DULCE



Ingredientes

- ✓ **1 libra de afrecho de soya.**
- ✓ 2 cucharadas de esencia de vainilla.
- ✓ ¼ libra de mantequilla más 5 cucharadas para el molde.
- ✓ Un paquete mediano de uvas pasas.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ ½ libra de harina de trigo más ½ pocillo para el molde.
- ✓ ½ panela en melado o media libra de azúcar.
- ✓ 3 cucharaditas de polvo de hornear.
- ✓ 1 cucharadita de nuez moscada.
- ✓ Un limón grande o una naranja bien verde.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Sartén o caldero con tapa.

- ✓ Lata que se le pone al arroz cuando seca.
- ✓ Recipiente plástico para mezclar.
- ✓ Plato grande o bandeja.
- ✓ Limpiones.



Preparación

Se mezclan la mantequilla y el azúcar, batiéndolos muy bien. Luego se le adicionan, uno a uno, los huevos sin dejar de batir fuertemente. Por último, añada el afrecho. Por aparte, mezcle muy bien la harina de trigo y el polvo de hornear y añádalos a la masa tamizándolos. Agregue la ralladura de limón o naranja.

Bata fuertemente durante unos minutos, luego vierta la mezcla en un molde enmantequillado y enharinado para hornearla.

20. CARNE DE SOYA



Ingredientes

- ✓ **2 tazas de afrecho de soya cocido y bien escurrido.**
- ✓ 1 zanahoria cocida y rallada.
- ✓ 1 remolacha rallada.
- ✓ 2 tomates maduros finamente picados.
- ✓ ½ taza de harina de trigo.
- ✓ 300 mililitros de aceite.
- ✓ 2 cebollas cabezonas rojas o blancas finamente picadas.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ ½ pimentón maduro finamente picado.
- ✓ Laurel, tomillo, ajo, sal, etc.
- ✓ 4 tostadas ralladas.



Utensilios

- ✓ Estufa
- ✓ Sartén amplio y pando para dorar.
- ✓ Limpiones.

- ✓ Vasija plástica para mezclar.
- ✓ Bandeja o plato grande.



Preparación

Mezcle todos los ingredientes, excepto la remolacha y el huevo, agregando el pimentón, el tomillo, el ajo y la sal al gusto. Amase. Si la masa está muy seca, adicione los huevos. Si está muy húmeda, adicione más harina de trigo o tostadas ralladas. Forme las arepas y sofrialas o áselas.

La remolacha se le agrega rallada, poco a poco hasta que la masa tome un color rosado intenso (como el de las salchichas crudas). Con esta misma masa se pueden hacer salchichas, armándolas de forma alargada.

Puede modificar la condimentación, de acuerdo a su gusto.



21. CARNE ESPECIAL DE SOYA Y LENTEJAS



Ingredientes

- ✓ **2 tazas de afrecho de soya cocido y bien escurrido.**
- ✓ 1½ taza de lenteja molida, remojada la noche anterior.
- ✓ 1 zanahoria cocida y rallada.
- ✓ 1 remolacha rallada.
- ✓ 2 tomates maduros finamente picados.
- ✓ 300 mililitros de aceite.
- ✓ 2 cebollas cabezonas rojas o blancas finamente picadas.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ ½ pimentón maduro finamente picado.
- ✓ Laurel, tomillo, ajo, sal, etc.
- ✓ 4 tostadas ralladas.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Molino.
- ✓ Sartén amplio y pando para dorar.
- ✓ Limpiones.
- ✓ Vasija plástica para mezclar.
- ✓ Bandeja o plato grande.



Preparación

Mezcle todos los ingredientes, excepto la remolacha y el huevo, agregando el pimentón, el tomillo, el ajo y la sal al gusto. Amase. Si la masa está muy seca, adicione los huevos. Si está muy húmeda, adicione más harina de trigo o tostadas ralladas. Forme las arepas y sofríalas o áselas.

La remolacha se le agrega rallada, poco a poco hasta que la masa tome un color rosado intenso (como el de las salchichas crudas). Con esta misma masa se pueden hacer salchichas, armándolas de forma alargada. Puede modificar la condimentación, de acuerdo a su gusto.

22. ARROZ CON LECHE



Ingredientes

- ✓ **1½ litro de leche de soya.**
- ✓ 1 pocillo de arroz.
- ✓ 4 pocillos de agua.
- ✓ ¾ libra de azúcar.
- ✓ 6 cucharadas de mantequilla.
- ✓ Uvas pasas.
- ✓ Limón verde.
- ✓ Canela, clavo, esencia de vainilla.
- ✓ 1 pizca de sal.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Olla mediana.
- ✓ Cuchara de palo.
- ✓ Limpión.



Preparación

Cocine el arroz con el agua contenida en cuatro pocillos hasta que se haya abierto y esté casi seco. Adicione la leche, la canela, la mantequilla y la pizca de sal.

Deje cocinar hasta obtener el espesor deseado. Al bajar, agregue una cucharada de esencia de vainilla, la ralladura de la cáscara de limón y las uvas pasas.



23. NATILLA



Ingredientes

- ✓ 2 litros de leche de soya.
- ✓ 2 tazas de fécula de maíz (Maicena).
- ✓ 1 pocillo de jugo de naranja.
- ✓ Coco rallado, uvas pasas o ciruelas pasas.
- ✓ 1 libra de azúcar.
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla.
- ✓ Astillas de canela, clavo, esencia de vainilla.



Utensilios

- ✓ Olla metálica.
- ✓ Platos desechables pequeños.
- ✓ Bandeja onda para servir y desmoldar.



Preparación

Disuelva el azúcar y la fécula de maíz en la leche, póngala a hervir en una paila con las astillas de canela, sin dejar de rebullir hasta que esté espesa. Añada el jugo de naranja y la mantequilla.

Deje hervir nuevamente hasta que dé punto. Añada las uvas pasas, el coco o las ciruelas y se sirve. El punto se da cuando al pasar la cuchara de palo por el fondo de la paila, la natilla se abre, dejando ver el fondo del recipiente.

24. ESPAGUETIS CON LECHE DE SOYA



Ingredientes

- ✓ 1 litro de leche de soya.
- ✓ ½ libra de espaguetis.
- ✓ Canela, clavos.
- ✓ Uvas pasas y queso rallado al gusto.
- ✓ 1 taza de azúcar.
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Olla mediana.
- ✓ Limpión.
- ✓ Cuchara de palo.
- ✓ Platos desechables.



Preparación

Cocine la pasta en agua, tal y como se hace para seco. Luego lávela y agregue los demás ingredientes. Se sigue cocinando hasta que espese y al servir adicione el queso rallado y las uvas pasas.



25. HARINA DE SOYA



Ingredientes

- ✓ 1 libra de soya seca en grano.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Sartén o caldero.
- ✓ Molino.
- ✓ Cucharón de palo.



Preparación

Tueste la soya en un sartén hasta que medio dore y luego muéla. Para conocer el grado de tostión debe fijarse en el color del grano, que es diferente al de la cáscara.

26. CAFÉ DE SOYA



Ingredientes

- ✓ 1 taza de soya seca en grano.
- ✓ Astillas de canela o canela en polvo.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Sartén o caldero.
- ✓ Molino.
- ✓ Cucharón de palo.



Preparación

Tueste la soya hasta que quede de color canela oscuro.



Muéalo fino y, si se desea, agregue la canela, revuélvalo bien y guárdelo bien tapado.

El café se prepara en forma idéntica al tradicional, agregando dos cucharaditas por pocillo.

27. CHANCARINA DE CAFÉ Y HARINA DE SOYA



Ingredientes

- ✓ **Café de soya.**
- ✓ Harina de soya.
- ✓ Azúcar.



Utensilios

- ✓ Vasija para mezclar.



Preparación

Se mezclan el café y la harina en proporciones iguales y se le agrega azúcar al gusto.

28. GALLETAS



Ingredientes

- ✓ **1½ tazas de harina de soya.**
- ✓ 1½ taza de harina de trigo.
- ✓ ¼ libra de mantequilla.
- ✓ 1 naranja verde.
- ✓ 2 huevos.
- ✓ 2 tazas de azúcar.
- ✓ Esencia de vainilla.



Utensilios

- ✓ Sartén.
- ✓ Rodillo.
- ✓ Vasija plástica para mezclar.
- ✓ Cuchillo o moldes para recortar galletas.



Preparación

Mezcle muy bien la harina de

soya con la harina de trigo. Adicione la mantequilla y amase. Adicione azúcar, esencia de vainilla y ralladura de cáscara de naranja al gusto. Amase hasta formar una pasta suave y firme. Si la masa está muy dura, agregue un huevo y si es necesario, otro.

Cuando la masa esté lista, con la ayuda de un rodillo, alísela formando una capa del grosor deseado para sus galletas. Córtelas, utilizando un cuchillo o moldes especiales para galletas. Hornéelas en estufa u horno a fuego mediano hasta que estén secas y se puedan despegar del molde sin que se desbaraten.



29. CAMELOS DE SOYA



Ingredientes

- ✓ 1 pocillo de soya en remojo.
- ✓ ½ libra de azúcar.
- ✓ 2 cucharadas de maicena.



Utensilios

- ✓ Estufa.
- ✓ Sartén.
- ✓ Olla pequeña.
- ✓ Cucharón o pala de madera.
- ✓ Bandeja o plato para servir.



Preparación

La soya en remojo por 12 horas se lava. Se retira la cutícula, se deja escurrir y se pone a tostar un rato. Aparte se derrite el azúcar con un poquito de agua y cuando esté la soya se adiciona al dulce.

Se deja cocinar por un rato revolviendo. Se agrega la maicena disuelta en un poco de leche hasta que el azúcar se haya adherido al grano y esté dorado. Se deja enfriar.



30. MANTEQUILLA



Ingredientes

- ✓ **1 pocillo de leche de soya bien concentrada.**
- ✓ ½ cucharadita de sal.
- ✓ 2 cucharaditas de esencia de mantequilla.
- ✓ 1 taza de aceite de cocina.



Utensilios

- ✓ Licuadora.
- ✓ Vasija para servir.



Preparación

Se licúa la leche con la sal y la esencia de mantequilla y simultáneamente, se agrega el aceite en forma de hilo hasta cuando se cierre completamente el vacío del centro del vaso de la licuadora.

31. MAYONESA



Ingredientes

- ✓ **1 pocillo de leche de soya bien espesa.**
- ✓ 3 dientes de ajo.
- ✓ 1 cucharada de pimentón picado.
- ✓ 1 pocillo de aceite, preferiblemente de soya.
- ✓ 1 rodaja de cebolla cabezona.
- ✓ 1 cucharada de melado de panela o miel.
- ✓ ½ cucharadita de sal.
- ✓ 3 cucharadas de jugo de limón.
- ✓ ½ cucharada de mostaza.



Utensilios

- ✓ Licuadora.
- ✓ Recipiente para servir.



Preparación

Se licúa a media velocidad la leche, el ajo, la cebolla, el pimentón, la mostaza y el melao.

Mientras se licua, adicione el aceite en forma de hilito.

Luego se añade el limón, poco a poco hasta que espese. Adicione sal al gusto.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

IIA. Instituto de Investigaciones Agroindustriales. 1979. Recetario Frijol Soya. Lima, Perú. 96 p.

EMBRAPA. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuaria. 1988. Delicias de Soja. Un cardapio nutritivo. Editora Rio Gráfica Ltda. Rio de Janeiro, Brasil. 76 p.

Valencia R., R.A y Garzón A., V. 1999. Soya. Sabor y nutrición. Corpoica Regional 8; Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. Plegable divulgativo No. 8. Villavicencio, Meta.

Valencia R., R.A y Garzón A., V. 1999. Potencialidades de la Soya y usos en la alimentación humana y animal. Corpoica C.I. La Libertad. Ministerio de Agricultura y Desarrollo rural. Boletín Divulgativo No. 13. 2da edición. Litografía La Bastilla. Villavicencio, Meta, Colombia. 24 p.

EMBRAPA. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuaria. 1998. Soja: Uma opção saborosa e nutritiva. 12 p.



Biblioteca Agropecuaria
de Colombia - BAC



010100022047

Programa
Transferencia de Tecnología
Corpoica C.I. La Libertad

Villavicencio, Meta
Colombia

2005