

# Aprenda a fazer receitas com soja, ingrediente nutritivo e versátil

Seg 30 março

Já imaginou servir um coquetel de soja? Preparar um “tira-gosto” de soja? Ou até mesmo colocar à mesa um brigadeiro de soja como opção de sobremesa? Pode parecer diferente, mas preparar receitas com este grão rico em proteínas, fonte de vitaminas, lipídios e minerais, é mais fácil do que você imagina.

Os benefícios da soja são extensos e ela não é vendida apenas em grãos para o consumo humano. Por meio de iniciativas de empresários do setor hoje é possível encontrar soja em diferentes formas nos supermercados do país, como em farinha, óleo, tofu e aperitivos.

O alimento pode ser considerado um campeão de proteínas, pois possui mais teor que qualquer outra fonte. O feijão, por exemplo, possui 20% de proteína, já a soja dispõe de uma média de 36% a 40% de proteínas, ou seja, quase o dobro.

A lista de benefícios continua. A soja possui compostos bioativos capazes de retardar o envelhecimento e o surgimento de doenças, e é um alimento que auxilia na redução dos níveis de colesterol e ajuda a proteger o coração. Além disso, ela tem menor teor de carboidratos quando comparada ao milho e ao trigo, fator importante para pessoas com diabetes ou que buscam perder peso.

Por ser um alimento versátil na criação de pratos e que traz inúmeros benefícios para a saúde, a soja tem conquistado o paladar dos brasileiros, embora ainda não esteja tão presente nas refeições do dia a dia. Segundo dados da [Embrapa](#), o Brasil é o segundo maior produtor de soja do mundo, atrás somente dos Estados Unidos. Contudo, grande parte dessa produção é utilizada na fabricação de ração para animais, óleo de soja e enviada para o exterior.

A [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#) iniciou, em 1980, uma parceria com a Embrapa e a Fundação Triângulo, de Uberaba (MG), para estimular o desenvolvimento da soja na região do Cerrado Mineiro. Um dos objetivos era produzir grãos de soja voltados para a alimentação humana, com sabor suave, boa textura e colorações adequadas para diferentes receitas. A parceria, que se estendeu até 2015, transformou de vez o Cerrado em uma potência agrícola e colaborou para aumentar o uso dos grãos no dia a dia da população.

Em 2008, fruto da parceria entre essas três instituições, foi lançada a cultivar BRSMG 790A, soja de casca amarela com forte aptidão para alimentação humana. Em seguida, o grupo de pesquisadores disponibilizou a cultivar BRSMG 800A, de cor marrom, bastante aceita pelos consumidores por possuir aparência próxima a do feijão cariquinho. Não transgênicas, as duas variedades têm sabores suaves, tempo de cozimento curto e casca que não se solta durante o preparo. Já em 2015, foi lançada a BRSMG 715A, soja de coloração preta, com mais proteínas, altíssimo teor de ferro e antioxidantes, e mais macia que as outras duas leguminosas desenvolvidas anteriormente.

A Epamig disponibiliza, de forma gratuita, uma cartilha com receitas à base da leguminosa. Para

conferir, [clique aqui](#).