



ORGANIZADORA
JEANNE MARGARETH

SOJA

QUALIDADE DE VIDA EM GRÃOS



Resumo de Soja. Qualidade De Vida Em Grãos

Em tempo de alimentação saudável, pode-se dizer que a soja não tem concorrência. Trata-se do grão mais versátil a leguminosa que oferece maior número de derivados, tais como óleo farelo farinha proteína texturizada (a carne da soja) extrato protéico (o leite da soja) tofu (o queiro da soja) e missô (pasta de soja) podendo ser aproveitada para fazer bebidas e pratos salgados e doces conforme se vê nas mais de 50 receitas que publicamos nesta edição. A soja levou bastante tempo até começar a ser aceita no Ocidente pelas suas qualidades alimentares e pelos benefícios para a saúde largamente conhecidos há muitos séculos na Ásia - na Xhina principalmente de onde se origina.

Porém o que se tem visto nas últimas décadas é que a ciência médica ocidental tem contribuído enormemente para a aceitação plena da soja em escala mundial por meio de pesquisas e descobertas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)