

RECETAS CON SOJA GERMINADA

J. COLOMINES - MERCADO DE LA BOQUERIA

La soja está especialmente recomendada para evitar o combatir las siguientes enfermedades:

Presión alta
Arteriosclerosis
Exceso de COLESTEROL en la sangre
Angina de pecho
Enfermedades del CORAZON
ACIDO URICO
ARTRITISMO
GOTA
REUMA
HIGADO (Lesiones celulares)
RIÑONES
DIABETES
ESTOMAGO e Intestinos
Trastornos del Lactante
RAQUITISMO
TUBERCULOSIS
Enfermedades infecciosas y de la Piel
ANEMIA
Alteraciones producidas por irradiaciones.
Estados de agotamiento (Caquexia)
Debilidad NERVIOSA

Posiblemente ANTICANCEROSO (por su contenido en MAGNESIO)

PROTEINAS

La soja es el alimento vegetal que mayor cantidad de PROTEINAS COMPLETAS contiene.

AVENTAJANDO a todos los demás productos animales, con la única excepción de los LANGOSTINOS.

VITAMINAS

La soja contiene: (En cada 100 grs.)
Vitamina A 130 U.I.
Vitamina B1 0,9 mg
Vitamina B2 0,3 "
Vitamina B3 2,2 "
Vitamina B5 1,- "

Vitamina B6 2, " "
Vitamina C indicios
Vitamina E 5,- mg.
Vitamina K 0,2 "
Vitamina PP 1,2 "
CAROTENO 1,- "
Provitamina D indicios

MINERALES

La soja contiene en cada 100 grs.

POTASIO.....1.800 mg.
FOSFORO.....1.563 "
AZUFRE..... 300 "
MAGNESIO..... 241 "
CALCIO..... 218 "
CLORO..... 24 "
HIERRO..... 11 "
MANGANESO..... 4,1 "
SODIO..... 4,- "
CINC..... 2,9 "
COBRE..... 0,9 "
IODO..... 0,2 "

OBSERVACIONES

o Si se desea que la soja quede crujiente como en la ensalada, debe dársele sólo tres vueltas en la sartén.

o Si se quiere que los frutos secos queden más blandos, remojarlos en agua caliente 2 horas antes de cocinarlos.

o TODAS LAS RECETAS ESTAN PREPARADAS PARA CUATRO RACIONES.

S O J A C O N A P I O

3 ó 4 troncos de apio
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite
700 grs. de germen de soja

Se vierte en la sartén, el chorrito de aceite, se le añade la soja, el apio cortado a rodajas y se sazona con sal. Se le dá unas vueltas en la sartén y se sirve.

S O J A A L G U S T O

OREGANO-MEJORANA-ROMERO-TOMILLO.

Un ramito de la hierba elegida.
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite
700 grs. de germen de soja

En una cacerola se vierte la mitad de un vaso de agua, se echan las hierbas y se deja hervir durante 3

minutos, para que el agua merme un poco. Se cuele el caldo y se echa en una sartén, juntamente con el aceite, la soja y la sal. Se da unas vueltas y se sirve caliente.

SOJA SALTEADA

Dos ajos
700 grs. de germen de soja
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite

En una sartén se pone el aceite, los ajos cortados a trocitos y el germen de soja y se va revolviendo todo ello durante un minuto, sin dejar que el germen pierda su entereza. Se sirve seguidamente añadiéndole, o no salsa de soja.

ENSALADA CON SOJA

Lechuga
Cebolla tierna
Rábanos
Zanahoria
Algas marinas blancas
300 grs. de germen de soja

Una vez lavados los ingredientes, se cortan a lonjas muy pequeñas, los rábanos, las zanahorias y las cebollas. La lechuga se corta muy pequeña y las algas se cortan de unos 3 centímetros de largo. En una ensaladera y se remueve todo junto con el germen de soja. Se aliña con salsa de soja o bien con sal, aceite y vinagre.

ENTREMESSES CON SOJA

50 grs. de jamón en dulce
50 grs. de pechuga de pollo hervida.
100 grs. de aceitunas verdes
2 huevos duros
Tomates maduros fuertes.
300 grs. de germen de soja.

Se corta el jamón en lonjitas largas lo mismo que el pollo. Los huevos y el tomate se cortan a rodajas.

Se coloca en una fuente el germen de soja, que se habrá asustado previamente en una sartén sin aceite, solo con la sal. Se colocan las lonjas de Jamón, pollo, los huevos duros y el tomate. Se adorna con las aceitunas y se aliña con salsa de soja o con aceite y vinagre.

SOJA CON CARNE

200 grs. de carne de cerdo o ternera.

1 zanahoria
1 cebolla
50 grs. guisantes.
Un chorrito de aceite
Una cucharadita de harina de patata.
Una pizca de sal.
500 grs. de germen de soja.

Se corta la carne a lonjas pequeñas y delgadas, se sofríen en la sartén, en el mismo aceite se frien la cebolla y la zanahoria cortadas en rodajas delgadas. Se coloca en una cazuela de barro un chorrito de agua, el aceite y la sal y la harina de patata, se remueve todo, se añade la carne, la zanahoria, la cebolla los guisantes y la soja al final. Se le da unas vueltas mas durante un minuto y se sirve.

SOJA CON LECHUGA

1 lechuga rizada (escarola)
300 grs. de germen de soja
Un limón
Un chorrito de aceite.

Se corta la lechuga, se coloca en una fuente, se añade la soja, se aliña con el zumo del limón y el aceite y se sirve.

SOJA CON PEREJIL

Unas ramitas de perejil (bastantes)
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite
700 grs. de germen de soja

Se vierte en una sartén, el chorrito de aceite, se le añade la soja y el perejil picado y se sazona con sal. Se le dá unas vueltas y se sirve.

SOJA CON ALMENDRAS

O PIÑONES; PASAS; CIRUELAS; AVELLANAS

50 grs. de almendras, o avellanas, pasas piñones. Si son ciruelas 100 grs.
Un chorrito de aceite
Una pizca de sal
Una pizca de gomasio/Si se tiene/
700 grs. de germen de soja

En una sartén se pone el aceite y la soja, se le añade, lo que se haya elegido, almendras etc., la sal y el gomasio y se le dá unas vueltas en la sartén a fuego normal. Se sirve caliente.

SOJA CON CALDO
VEGETAL

Una rama de apio
Un puerro
Una zanahoria
Un trozo de chirivía
Unos ajos tiernos
Una pizca de sal
700 grs. de germen de soja

Se hace un caldo con el apio, la zanahoria, el puerro y la chirivía. Una vez colocado se vierte en la sartén una parte (El resto se guarda para otras veces) y se le añade el chorrito de aceite, la soja y la sal, se le dá unas vueltas en la sartén y se junta con los ajos tiernos, que se habrán cortado a trozos y frito en muy poco aceite. Se remueve todo y se sirve caliente.

SOJA CON CHAMPIÑONES

100 grs. de champiñones.
700 grs. de germen de soja.
Sal, aceite, ajo.
Una pizca de maizena.

Se trocean los champiñones. En una sartén se pone el aceite y los ajos picados, antes de que se doren, añadir medio vaso de agua, cuando rompa a hervir, se añaden los champiñones, se remueve durante 5 ó 6 minutos, se añade la maizena y se continúa dando vueltas hasta que se espese un poquito, entonces añadir la sal y la soja, se le da unas vueltas en la sartén y se sirve.

SOJA CON SETA CHINA O
MUXARNONS

10 grs. de seta china o muxarnons.
700 grs. de germen de soja
Sal, aceite y ajo.
Una pizca de maizena.

Se ponen las setas en remojo durante un día. Se trocean. Se hace todo igual que en la receta de los champiñones.

SOJA CON LAUREL

6 hojas de laurel
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite

700 grs. de soja.

En una sartén se pone un chorrito de agua largo y las cuatro o seis hojas de laurel, se deja hervir durante 3 minutos, se sacan las hojas de laurel y se añade la soja, el aceite y la sal, se le dá unas vueltas en la sartén y se sirve con el jugo.

SOJA SALTEADA

700 grs. de germen de soja
2 ajos
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite

En una sartén se pone el aceite y los ajos cortados, el germen de soja y la sal y se va removiendo durante un minuto y se sirve caliente

SOJA CON VERDURAS

Berenjena
Pimiento
Col
Zanahoria
Calabacín-guisante
500 grs. de soja germinada

Se corta a lonjitas largas y delgadas, la berenjena, el pimiento, el calabacín, la zanahoria y la col.

Se coloca en una cazuela de barro con un poco de aceite y unos ajos se le da unas vueltas durante unos minutos y se le añade el germen de soja, se da unas vueltas a todo y se sirve caliente.

SOJA CON HIERBA BUENA (MENTA)

Unas ramitas de hierba buena (tierna o seca)
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite
700 grs. de germen de soja

Se echa un chorrito de agua largo en una sartén y las ramitas de hierba buena. Se deja cocer durante tres minutos. Cuando el agua haya memado un poco (Se sacan las hojas de la hierba buena si es seca) se le añade un chorrito de aceite, la soja y la sal, se le dá unas vueltas en la sartén y se sirve en su propio jugo.

REVOLTILLO

600 grs. germen de soja
2 zanahorias
1 berenjena
2 huevos duros
aceite y sal

Se cortan a cuadros la berenjena y las zanahorias, se frien en una sartén y cuando falte un minuto para su cocción se le añadirá el germen de soja y se remueve todo durante un minuto. Se adorna con el huevo duro y se sirve.

SOJA CON GAMBAS

8 gambas grandes
600 grs. de germen de soja
1 limón
Sal
Aceite
Ajo

Se salan las gambas y se hacen a la plancha en una sartén; en la misma sartén se echa, el aceite los ajos y el germen de soja, se le da unas vueltas durante un minuto.

Se coloca en una fuente juntamente con las gambas y el limón como adorno.

SOJA COMPI CADA

200 grs. de carne picada
500 grs de soja
Una pizca de sal
Un chorrito de aceite
Unos ajos.

Se sofrien en la sartén los ajos, antes de que lleguen a dorarse se le añade la carne picada, se frie todo junto y una vez frito se le añade la soja y la sal. Se sirve caliente.

LA SOJA GERMINADA PERMITE REALIZAR LOS MAS DIVERSOS PLATOS, SABROSISIMOS Y SEGUN EL GUSTO DEL COCINERO ARTISTICOS Y AGRADABLES A LA VISTA, ESTO UNIDO A LA IMPORTANCIA QUE REPRESENTA PARA NUESTRO ORGANISMO, SU APORTACION, VITAMINICA MINERAL Y PROTEINICA, HACE QUE LAS PERSONAS PODAMOS VIVIR SANAMENTE Y SIN TEMOR A LA OBESIDAD (Especialmente las señoras)