

La Soja

Publicado el: 22-05-2018

Los frijoles de soja son frijoles que crecen alrededor de todo el mundo. A pesar de que los frijoles de soja son consumidos mayormente por personas de otras culturas, y son usados como alimento para ganado, últimamente más y más personas en los Estados Unidos los están incluyendo en su dieta diaria.

¿Por qué debo comer productos de soja?

Los frijoles de soja son ricos en proteína y más bajos en grasa que la mayoría de los productos de carne. Aunque los productos de soja contienen grasa, ellos no tienen la grasa saturada que puede causar problemas como enfermedades cardiovasculares. Además, los frijoles de soja contienen vitaminas, minerales, y muchos otros nutrientes que pueden prevenir cáncer y enfermedades cardiovasculares.

¿Qué alimentos contienen la soja y dónde puedo encontrarlos?

Los alimentos que contienen frijoles de soja pueden ser encontrados en tu tienda local, tiendas donde vendan productos naturales, tiendas donde venden productos asiáticos, o por correo por orden de catálogo.

Frijoles de soja verdes: Los frijoles de soja verdes se deben hervir en agua con poca sal por 15-20 minutos. Estos después de cocidos se pueden comer como merienda o en las comidas.

Proteína vegetal hidrolizada: La proteína vegetal hidrolizada es hecha de frijoles de soja y otros vegetales y puede ser añadida a sopas y guisos para añadirle proteína y sabor.

Miso: Miso es una pasta hecha de frijoles de soja, granos, y sal, que son envejecidas. El miso puede ser usado para hacer sopas y salsas.

Queso de soja: Queso de soja es hecho de leche de soja y puede ser usada como sustituto de crema agria, queso crema, o queso.

Harina de soja: La harina de soja es hecha de frijoles de soja molidos y tostados. La harina de soja puede ser añadida a productos horneados para añadirles proteína. Sin embargo, la harina de soja no contiene gluten, así que cuando se le añade a productos horneados los hace más densos. La harina de soja no puede usarse para sustituir completamente la harina de trigo, porque no tiene el gluten necesario.

Leche de soja: La leche de soja es hecha de frijoles de soja remojados, los cuales han sido molidos y colados. La leche de soja fortificada (con vitaminas y minerales) puede ser usada en lugar de la leche regular para tomar con cereal y para diferentes recetas.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>