

Cocina

9 SENCILLAS, DELICIOSAS Y SALUDABLES RECETAS

Ahorrando

AGRADECIMIENTO ESPECIAL

A LA MAESTRA DE ALTA COCINA

Lolita Gallardo de Alba

POR COMPARTIR SUS RECETAS

AYOS

Alimentación y Organismos
Saludables S.A. de C.V.

Tel. (395) 785 2901 / 725 5232

www.soynutrition.com.mx



DISFRUTA DE LOS BENEFICIOS DE LA SOYA AL INCLUIRLA EN TUS PLATILLOS

Los Saludables
Platillos Sencillos

COMO HIDRATAR LA SOYA



6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE SOYA TEXTURIZADA
- 2 LITROS DE AGUA
- 1/2 CEBOLLA (MEDIANA)
- 3 HOJITAS DE LAUREL
- 1 DIENTE DE AJO
- UN POCO DE SAL

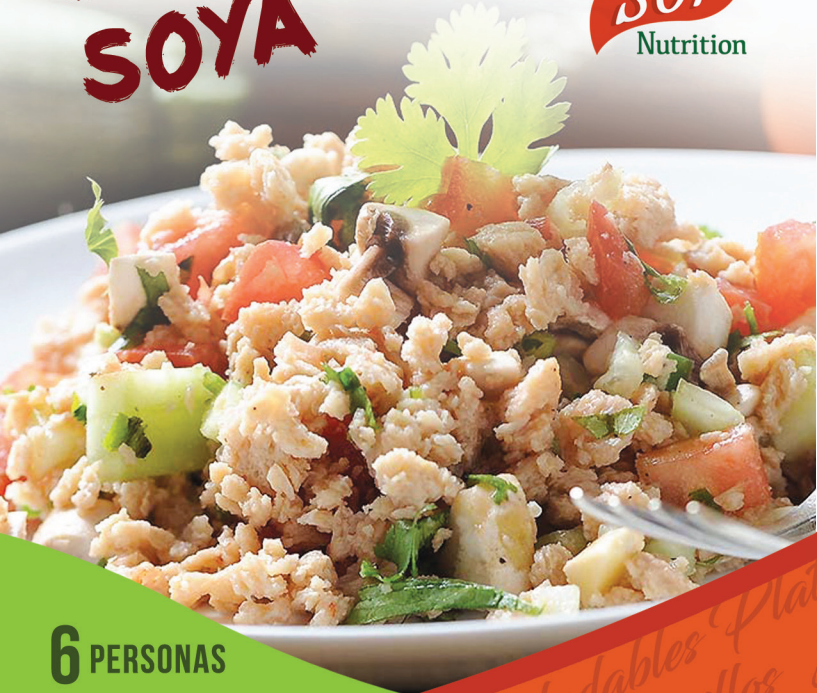
PREPARACIÓN

EN UNA OLLA CALENTAMOS LOS INGREDIENTES HASTA QUE HIERVA, RETIRAMOS DEL FUEGO, AGREGAMOS LA SOYA Y SE DEJA REPOSAR POR 15 MINUTOS. VACIAMOS LA SOYA EN LA COLADERA PARA DESHACERNOS DEL AGUA Y LA OPRIMIMOS CON LA YEMA DE LOS DEDOS O CON LA AYUDA DE UNA CUCHARA PARA DESHACERNOS DEL AGUA QUE LA SOYA ABSORBE, VOLVEMOS A LLENAR EL RECIPIENTE CON AGUA LIMPIA DEL GARRAFÓN PARA ENJUAGAR DE NUEVO LA SOYA QUE EXPRIMIMOS Y LA PASAMOS NUEVAMENTE AL COLADOR. *ESTE PASO LO HACEMOS UN PAR DE VECES HASTA QUE EL AGUA SE VEA LIMPIA.



Los Saludables
Platillos Sencillos

CEVICHE DE SOYA



6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE SOYA (YA HIDRATADA)
- 1/4 TAZA DE CEBOLLA PICADA
- 1/2 TAZA DE ZANAHORIA RAYADA
- 1/4 TAZA DE CILANTRO PICADO
- 1/2 TAZA PEPINO PICADO
- 1/2 CUCHARADA DE CONSOMÉ
- JUGO DE LIMÓN
- ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA
- JUGO MAGGI

PREPARACIÓN

HIDRATAMOS Y DEJAMOS ENFRIAR LA SOYA SOY NUTRITION, EN UN RECIPIENTE, SE LE AGREGA EL LIMÓN, JUGO MAGGI, PIMIENTA, CONSOMÉ Y SE VAN AGREGANDO POCO A POCO LOS DEMAS INGREDIENTES MIENTRAS REVOLVEMOS PARA MEZCLAR BIEN TODO.

*SE PUEDE ACOMPAÑAR CON JITOMATE O AGUACATE SOBRE TOSTADAS.



Los Saludables
Platillos Sencillos

SOYA EN SALSA VERDE



4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE SOYA (YA HIDRATADA)
- 15 TOMATES VERDES
- 1/2 CHILE POBLANO SIN SEMILLA
- 1 CHILE AMARILLO
- 1/2 DIENTE DE AJO
- 1 CHILE DE ÁRBOL
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE
- SAL AL GUSTO

PREPARACIÓN

EN UNA CAZUELA SE ASAN TODOS LOS INGREDIENTES MENOS LA SOYA Y SE LICUAN CON UN POCO DE AGUA Y SAL, UNA VEZ QUE YA QUEDO NUESTRA SALSA LA COLAMOS. EN UNA CAZUELA PONEMOS A CALENTAR POCO ACEITE Y PONEMOS A FREÍR LA SOYA SOY NUTRITION SIN DEJAR DE MOVER PARA QUE NO SE PEGUE, SI ES NECESARIO AGREGAMOS UN POCO DE AGUA Y SE SAZONA CON SAL Y CONSOMÉ.

*SE PUEDE SERVIR COMO GUISADO EN TACOS, GORDITAS, BURRITOS, QUESADILLAS O LO QUE SEA DE SU PREFERENCIA.



Los Saludables
Platillos Sencillos

MACHACA DE SOYA CON HUEVO



4 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE SOYA (YA HIDRATADA)
- 1 CEBOLLA FINAMENTE PICADA
- 2 CHILES SERRANOS PICADOS
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 5 HUEVOS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE
- SAL Y ORÉGANO (AL GUSTO)

PREPARACIÓN

EN UNA CAZUELA PONEMOS EL ACEITE A CALENTAR, UNA VEZ CALIENTE AGREGAMOS LA CEBOLLA, EL AJO Y DESPUÉS LE AGREGAMOS LA SOYA SOY NUTRITION YA HIDRATADA Y DEJAMOS FREÍR BIEN, UNA VEZ QUE ESTÉ FRITA AGREGAMOS LA SAL Y LOS HUEVOS BATIDOS, REVOLVEMOS HASTA QUE SE CUEZA Y SERVIMOS.

*SE SUGIERE ACOMPAÑAR CON FRIJOLES.



Los Saludables
Platillos Sencillos

SOYA ADOBADA



6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 1/2 TAZA DE SOYA (YA HIDRATADA)
- 1/2 LIMÓN (SU JUGO)
- 1/2 CEBOLLA
- 1 DIENTE DE AJO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

PARA EL ADOBO:

- CHILES
- 3 GUAJILLOS, 2 ANCHOS, 1 PASILLA
- 1 Jitomate
- 8 TOMATES VERDES
- 1 DIENTE DE AJO
- CONSOMÉ
- PIMIENTA
- CLAVO
- OREGANO
- COMINO
- VINAGRE BLANCO
- 1 TROZO DE CEBOLLA

PREPARACIÓN

PARA EL ADOBO SE CUECEN EN Poca AGUA LOS CHILES, Jitomate, TOMATES Y SE LICUA JUNTO CON EL RESTO DE LOS INGREDIENTES, AGREGAMOS SAL Y CONSOMÉ PARA SAZONAR Y COLAMOS. COLOCAMOS LA SOYA EN UNA CAZUELA CON ACEITE CALIENTE, SE AGREGA EL ADOBO Y SE FRÍE.

*ES RICA PARA SOPES, TACOS Y TOSTADAS Y PODEMOS DECORAR CON CEBOLLA PICADA Y CILANTRO.



Los Saludables
Platillos Sencillos

ALBÓNDIGAS DE CARNE Y SOYA



15 BOLITAS

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE SOYA (YA HIDRATADA)
- 300G DE CARNE MOLIDA
- 1 LITRO DE AGUA
- 4 JITOMATES
- 1 TAZA DE PURE DE TOMATE
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO
- 2 CHIPOTLES DE LATA
- SAL Y PIMIENTA
- TOMILLO · AJO EN POLVO
- OREGANO · CLAVO

PREPARACIÓN

SE REVUELVE LA CARNE CON LA SOYA SOY NUTRITION MUY BIEN, AGREGAMOS LOS CONDIMENTO (AJO EN POLVO, ORÉGANO, PIMIENTA, SAL Y CILANTRO FRESCO Y PICADITO) HACEMOS BOLITAS Y LAS PONEMOS A FREÍR EN POCO ACEITE HASTA QUE SE DOREN UN POCO. APARTE CUECE LOS JITOMATES, LES QUITAMOS LA PIEL Y LOS LICUAMOS JUNTO CON EL CHIPOTLE, 2 CLAVOS Y TOMILLO, FREÍMOS UN POCO Y AGREGAMOS LAS ALBÓNDIGAS, CALENTAMOS POR 10 MINUTOS Y AGREGAMOS SAL.



Los Saludables
Platillos Sencillos

TACOS AL PASTOR DE SOYA



6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 1/2 TAZA DE SOYA (YA HIDRATADA)
- 1/4 TAZA DE CHORIZO DESMENUZADO
- 2 REBANADAS DE PIÑA EN ALMÍBAR
- 1/4 TAZA CEBOLLA PICADITA
- 4 CHILES GUAJILLOS
- 2 CHILES MORITAS
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE
- 1 DIENTE DE AJO

PREPARACIÓN

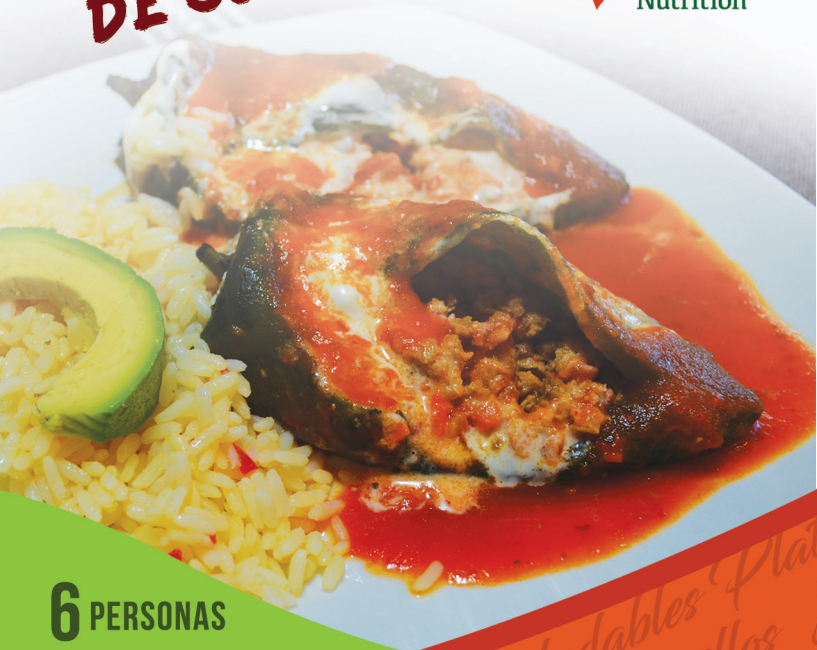
EN UNA CAZUELA AGREGAMOS EL ACEITE, FREÍMOS EL CHORIZO CON LA CEBOLLA Y SE AGREGA LA SOYA SOY NUTRITION. EN POCA AGUA HERVIMOS LOS CHILES CON EL AJO Y UN TROCITO DE CEBOLLA, SE LICUA Y SE AGREGA A LA SOYA FRITA Y AHÍ SE LE PONE LA PIÑA CON UN POCO DE ALMÍBAR DEJÁNDOLO 10 MINUTOS AL FUEGO Y SE SAZONA CON SAL, PIMIENTA Y CONSOMÉ.

*SE SIRVE EN TORTILLA DE MAÍZ ACOMPAÑADA DE CEBOLLA Y CILANTRO.



Los Saludables
Platillos Sencillos

CHILES RELLENOS CON PICADILLO DE SOYA



6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 1/2 TAZA DE SOYA (YA HIDRATADA)
- 5 CHILES POBLANOS ASADOS
- 1 ZANAHORIA EN CUADRITOS
- 1/2 PIMIENTO EN CUADRITOS
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 6 JITOMATES
- 1 CHILE GUAJILLO
- ACEITE
- 1/2 LIMÓN (SU JUGO)
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

EN UNA CAZUELA CALENTAMOS EL ACEITE, SE AGREGAN LOS INGREDIENTES PICADOS Y SE FRÍEN, LE AGREGAMOS EL JUGO DE LIMÓN Y MEDIA CUCHARADITA DE SAL. EN OTRA CAZUELA APARTE SE PONE A FREÍR LA SOYA HASTA QUEDAR DORADITA Y UNIMOS LOS INGREDIENTES ANTERIORES Y AGREGAMOS UN POCO DE SALSA.

PARA LA SALSA LICUAMOS EL JITOMATE COCIDO CON POCA AGUA, CHILE SAL, CONSOMÉ Y UNA PIZCA DE AZÚCAR, FREÍMOS Y DEJAMOS HERVIR 5 MINUTOS.



Los Saludables
Platillos Sencillos

HAMBURGUESA DE SOYA



6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 3 TAZAS DE SOYA (YA HIDRATADA)
- 3 CUCHARADAS DE CEBOLLA PICADA
- 1 CHILE MORRÓN PICADITO
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 2 PAPAS COCIDAS Y PRENZADAS
- JUGO DE LIMÓN
- 1 TAZA DE PAN MOLIDO
- CONSOMÉ EN POLVO
- SAL

PREPARACIÓN

EN UN RECIPIENTE AGREGAMOS LA SOYA SOY NUTRITION Y EL RESTO DE LOS INGREDIENTES OMITIENDO EL PAN MOLIDO, SE SAZONA CON SAL Y CONSOMÉ. CON LA SOYA QUE YA HEMOS PREPARADO HACEMOS BOLITAS Y CON AYUDA DE UNA TORTEADORA APLANAMOS. EN UN RECIPIENTE APARTE AGREGAMOS EL PAN MOLIDO, FINALMENTE EMPANIZAMOS Y PONEMOS A FREÍR. PREPARA LOS PANES DE HAMBURGUESA CON LOS INGREDIENTES DE TU PREFERENCIA Y DISFRUTA.



Los Saludables
Platillos Sencillos

CHORIZO DE SOYA



6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 1/2 TAZA DE SOYA (YA HIDRATADA)
- 1/3 TAZA DE PAPA COCIDA Y PICADA
- VINAGRE DE MANZANA
- TOMILLO
- PIMIENTA
- CLAVO
- 1/2 TAZA DE AGUA
- 1/3 TAZA DE CEBOLLA PICADA
- 6 CHILES GUAJILLOS COCIDOS SIN SEMILLAS
- AJO EN POLVO
- CANELA
- OREGANO
- SAL
- 2 HOJAS DE LAUREL DESMENUZADO

PREPARACIÓN

SEPARAMOS LA PAPA Y LA CEBOLLA Y SE LICUAN LOS CHILES CON TODOS LOS DEMÁS INGREDIENTES CON 4 CUCHARADAS DE VINAGRE DE MANZANA, SE AGREGA UN POCO DE AGUA Y SE CUELA DEJÁNDOLO ESPESAR UN POCO. DESPUÉS SE AGREGA LA SOYA.

GUISAMOS LA CEBOLLA CON LAS PAPAS Y AGREGAMOS LA SOYA PREPARADA.

*EL CHORIZO PUEDE ACOMPAÑAR O COMBINAR CON DISTINTOS PLATILLOS COMO TACOS HUEVO, ETC.

