

RECEITAS JUNINAS À BASE DE SOJA SÃO DELICIOSAS OPÇÕES PARA INTOLERANTES À LACTOSE

Quem se preocupa com uma alimentação mais saudável, ou ainda para quem é intolerante à lactose ou alérgico à proteína do leite, a SupraSoy criou um cardápio especial que deixará o arraial ainda mais gostoso



Dadinhos de amendoim

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado (260 g)

- 1 xícara (chá) de **SupraSoy Sem Lactose Sabor Chocolate** (130 g)

- 4 colheres (sopa) de mel (64 g)

Decoração:

- 4 colheres (sopa) de açúcar de confeitiro

(50 g)

- 1 colher (sopa) de suco de limão (15 ml)

Preparo:

Triture o amendoim no processador ou liquidificador até formar uma farofa. Passe para uma vasilha, acrescente o SupraSoy e o mel. Com as mãos, amasse até formar uma massa homogênea. Se necessário, acrescente, aos poucos, 1 colher (sopa) de água para dar o ponto.

Pegue pequenas porções de massa com as mãos e molde os dadinhos.

Faça a decoração: coloque o açúcar em uma tigela pequena e vá acrescentando o suco de limão, aos poucos, misturando até ficar cremoso. Molhe um palito na mistura de açúcar e decore pingando gotinhas sobre os dadinhos. Espere secar para decorar os outros lados dos dadinhos.

Rendimento: 35 dadinhos

Tempo de Preparo: 35 minutos.

Varição: acrescente à receita 2 colheres (sopa) de mel e ½ xícara (chá) de farinha de aveia (60 g). Não é necessário dar o ponto com a água.

Informação nutricional – 1 dadinho de amendoim:

Valor calórico:	71,3 kcal
Carboidratos:	5,7 g
Proteínas:	2,9 g
Lipídios:	4,5 g
Fibras:	0,6 g

Curau com Suprasoy



Ingredientes:

- 9 espigas de milho (2 kg)
- 1 xícara (chá) de açúcar (160 g)
- ½ xícara (chá) de **SupraSoy Integral** (65g) dissolvido em 500ml de água
- açúcar e canela para polvilhar

Preparo:

Retire os grãos de milho da espiga com uma faca e bata-os no liquidificador junto com 500ml de água, utilizando a tecla 'pulsar'. Passe pela peneira, apertando bem com uma colher para retirar todo o suco. Coloque o suco de milho em uma panela, junte o açúcar e o SupraSoy e leve ao fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 25 minutos ou até engrossar. Despeje em pequenas tigelas, deixe esfriar e polvilhe açúcar e canela.

Rendimento: 12 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Dica: aproveite o bagaço do milho e faça um bolo com ovos, SupraSoy Integral, açúcar e farinha.

Informação nutricional – 1 tigela pequena:

Valor calórico:	212,6 kcal
Carboidratos:	46,7 g
Proteínas:	5,6 g
Lipídios:	3 g
Fibras:	5,9 g

Obs.: utilizado 1,5 kg de milho cozido (sem contar a espiga).

Bolo de Banana



Ingredientes:

- 6 bananas nanicas (660 g)
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (160 g)
- ¼ de xícara (chá) de **SupraSoy Sem Lactose Sabor Banana** (32 g)
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (12 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120 g)
- ¼ de xícara (chá) de óleo (50 ml)

- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (10 g)
- açúcar e canela para polvilhar

Preparo:

Corte as bananas em rodelas e arrume-as sobre o fundo de uma forma (20 cm de diâmetro) untada e polvilhada com açúcar.

Em uma tigela, misture os ovos, o açúcar, o SupraSoy, o cacau, a farinha, o óleo, o fermento e ½ xícara (chá) de água fervente (100 ml) até formar uma massa homogênea. Despeje a massa, aos poucos, sobre as bananas, leve ao forno médio-alto pré-aquecido (200°C) e asse por cerca de 30 minutos ou até que ao espetar um palito na massa, esse saia limpo e seco. Desenforme morno e polvilhe açúcar e canela por cima.

Rendimento: 8 porções

Tempo de Preparo: 15 minutos

Informação nutricional – 1 fatia de bolo:

Valor calórico:	293,3 kcal
Carboidratos:	52,7 g
Proteínas:	5,6 g
Lipídios:	8 g
Fibras:	1,2 g

Sobre a linha de produtos SupraSoy

SupraSoy é uma linha de produtos de alto valor nutricional, feito com a proteína isolada de soja e que tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa. **SupraSoy** conta com alimentos em pó extremamente saudáveis, que possuem alto valor nutritivo (rico em vitaminas e minerais) e, acima de tudo, muito sabor, tendo sido idealizados para mudar conceitos e hábitos familiares. Está disponível nos sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, com Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e com Fibras Light*. Além do diferencial em sabor, **SupraSoy** é um alimento em pó que garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol. Junto aos benefícios nutricionais da proteína da soja estão a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da

menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata. Para saber mais, basta acessar o site: www.suprasoy.com.br