

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

*Arroz doce, curau, cuscuz e docinho de amendoim são alguns dos quitutes saudáveis e sem lactose sugeridos pela SupraSoy*

Chega a temporada fria e com ela as receitas mais deliciosas do ano. Entre as delícias da estação, estão, sem dúvida, os quitutes juninos.

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

### **Arroz doce sem lactose**

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de arroz **Tio João** (200g)
- 1 pau de canela
- 5 cravos
- 1 xícara de chá de **SupraSoy sem lactose** (130 g) dissolvida em 1 L de água
- 1 ½ xícara de chá de açúcar (240g)
- cascas de uma laranja sem a parte branca
- canela em pó para polvilhar



#### **Modo de preparo:**

Coloque o arroz junto com 1L de água, a canela e os cravos em uma panela grande. Cozinhe em fogo alto até ferver, tampe, e deixe cozinhar em fogo baixo até toda a água secar (cerca de 15 minutos).

Acrescente o SupraSoy dissolvido, o açúcar e as raspas de laranja ao arroz. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, com a panela semitampada por cerca de meia hora ou até o arroz ficar cremoso.

Despeje o arroz em potinhos e polvilhe canela em pó por cima na hora de servir. Pode ser consumido quente ou frio.

**Rendimento:** 12 porções

**Tempo de preparo:** 40 minutos

#### **Informação nutricional – 1 potinho:**

<b>Valor calórico:</b>	187,8 kcal
<b>Carboidratos:</b>	37 g
<b>Proteínas:</b>	4,1 g
<b>Lipídios:</b>	2,8 g
<b>Fibras:</b>	0,4 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:**

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

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

## 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 confeiteiro (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:**

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

### **Cuscuz de tapioca**



#### **Ingredientes**

- 1 xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose (130 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar (80 g)
- ½ xícara (chá) de leite de coco (100 ml)
- ¼ de xícara (chá) de SupraSoy Sem Lactose (32 g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (24 g)
- 1 xícara (chá) de tapioca granulada (160 g)
- ¼ de xícara (chá) de coco ralado (15 g)
- coco fresco para decorar

#### **Preparo**

Comece preparando a calda: coloque no liquidificador o SupraSoy, o açúcar, ½ xícara (chá) de água fervente e bata por 1 minuto. Passe para uma molheira e leve à geladeira até a hora de servir.

Faça o cuscuz de tapioca: em uma panela, misture o leite de coco, o SupraSoy, o açúcar e 1 xícara (chá) de água (200 ml). Leve ao fogo médio até levantar fervura, despeje sobre a tapioca granulada e deixe-a hidratando por 30 minutos. Junte o coco ralado, misture e coloque em uma assadeira pequena (18 x 28 cm), apertando bem com as costas de uma colher. Polvilhe com o coco fresco, corte em quadrados e sirva com a calda gelada.

**Rendimento:** 12 unidades

**Tempo de Preparo:** 15 minutos

**Variação:** Se preferir, sirva o cuscuz de tapioca com leite de coco adoçado.

**Informação nutricional – 1 cuscuz de tapioca:**

<b>Valor calórico:</b>	142,8 kcal
<b>Carboidratos:</b>	18,7 g
<b>Proteínas:</b>	3,8 g
<b>Lipídios:</b>	5,9 g
<b>Fibras:</b>	0,1 g

**Sobre a 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](http://www.suprasoy.com.br).