



Chen Pao-Ching

Representative, Consulting
程宝清 貿易代理, 投資諮詢顧問

Av. Belgrano 3046
1209 Buenos Aires Argentina
Tel/Fax: (54-11) 4957-2557
Part.: (54-11) 4932-5219
chenpaoching@flashmail.com

HARINA DE SOJA (SOY FLOUR) 黄豆粉

La harina de soya es rica en proteína de buena calidad y otros nutrientes, con una textura ideal para para preparación de una gran variedad de recetas o productos.

Se prepara sojas secas y luego molidos hasta un polvo fino.

Se encuentra en la preparación con grasa o baja en grasa. La forma con grasa contiene los aceites naturales de los frijoles de soya y la forma sin grasa los aceites han sido removidos durante el procesamiento.

La harina de soya debe de ser almacenada en refrigeración o en el congelador. Puede durar hasta 12 meses.

Es una excelente fuente de proteína, hierro, vitaminas del complejo B y calcio. La harina de soya sin grasa, es también una fuente importante de fibra. Contiene isoflavones, que actúan como antioxidantes, para la prevención del cáncer, osteoporosis y la enfermedad cardiovascular



MILANESAS,
HAMBURGUESA
DE SOJA



豆腐是中华民族几千年的传统食品，皆以大豆为原料制成。大豆在当代被誉为“绿色的乳牛”，其蛋白质和脂肪的含量一般在百分之四十左右，比瘦肉、鸡蛋、牛奶等的蛋白质和脂肪的含量都要多得多。豆腐含有大豆的全部营养成分，消化吸收率在百分之九十五以上。豆腐含有丰富的钙、磷、铁和B族维生素等的营养成分，能保持体内的弱碱性。两小块豆腐即可满足一个人一天钙的需要。



Chen Pao-Ching

Representative, Consulting
程宝清 貿易代理, 投資諮詢顧問

Av. Belgrano 3046
1209 Buenos Aires Argentina
Tel/Fax: (54-11) 4957-2557
Part.: (54-11) 4932-5219
chenpaoching@flashmail.com

LECHE DE SOJA (SOY MILK) 豆浆

Es una bebida utilizada mucho en la gente que tiene intolerancia a la lactosa (productos lácteos). Tiene una consistencia suave, y en la dieta diaria de muchas personas.

La leche de soya es una buena fuente de Tiamina, hierro, fósforo, cobre, potasio y magnesio. P poco sodio y algunas marcas son fortificadas con vitamina D, calcio, y vitamina B12 (muy importante para los vegetarianos). Es baja en grasa saturada y no tiene colesterol.

Lavar los granos de soja y dejarlos en remojo mas de 12 horas. Sacar los granos de remojo, quitando las cáscaras, y lavar bien. Triturar, moliendo los granos con agua. el liquido es filtrado. Dejar hervir ½ hora y retirar del fuego. Y debe de conservarse en refrigeración, como cualquier producto lácteo.

TOFU (QUESO DE SOJA) 豆腐

Calentando leche de soja, sin que llegue a hervir. como cuajo se utiliza el sulfato de calcio. Dejar escurrir la cuajada, y prensarla para expulsar el líquido que quede. Salar el requesón y ponerlo, apretándolo, en un molde mojado. Conservar en la heladera. El tofu así preparado adquiere una textura similar, mejor sustituye a la carne.

Es bajo en grasa saturada y no contiene colesterol. Con su consistencia como a “natilla o nata”, pero a la vez “dura” como el queso blanco, el tofu actúa como una esponja en las recetas, absorbiendo el sabor de los ingredientes utilizados. Hay variedades de tofu que varían en si consistencia o firmeza, textura y valor nutricional.

Es una excelente fuente de proteína vegetal de alta calidad. Contiene los nueve amino ácidos esenciales. Puede ser también una fuente de calcio, porque algunas de las compañías que lo manufacturan, utilizan sales de calcio para cuajarlo (lea la etiqueta).

El tofu también contiene isoflavones, antioxidantes que ayudan en la prevención de cáncer y enfermedades del corazón. No contiene gluten, por lo que es apto para celíacos, es muy bajo en calorías.

