

Los secretos de la soja

Los secretos de la soja

[imprimir](#)



Procede de la **cocina oriental**, pero se ha popularizado en nuestro país durante los últimos años. **La soja en grano** puede cocinarse como si de otra legumbre se tratara (hervida, guisada, al vapor...). **La soja en brotes** se suele tomar cruda en ensaladas o salteada con verduras, arroz, pasta o carne. Hoy te contamos algunos de los secretos de la soja.

Beneficiosa para todos

- La soja posee un alto valor **nutritivo** y un gran poder **saciante**.
- Es rica en **calcio**, por lo que ayuda a mantener nuestros huesos sanos y fuertes.
- Tiene **proteínas** y **fibra**, de manera que puede sustituir a la carne o a la leche animal. Idónea para personas **vegetarianas**.
- Puede ser consumida en forma de **harina** (para rebozar o hacer salsas), por lo que es ideal para alérgicos al gluten.
- También se puede consumir **leche de soja**, adecuada para los [intolerantes a la lactosa](#).
- Puede **reducir el colesterol malo** y nos aleja de enfermedades cardiovasculares.
- Tiene **poder antioxidante** y, entre otros beneficios, puede disminuir los **síntomas de la menopausia** como los sofocos.

Ningún alimento es milagroso, por lo que siempre hay que ir con cuidado con las cantidades que comemos. La soja no es una excepción: sus beneficios son muchos, siempre y cuando la consumamos equilibradamente. ¡Todo en exceso puede ser contraproducente!

Centenares de recetas

¿Te animas a preparar unas **albóndigas de soja**? ¿O mejor un **wok de verduras al tofu**? ¿Prefieres un delicioso **arroz frito japonés**? **Chef Plus Induction** te echa un cable en la cocina para hacer más fáciles tus comidas. ¡No esperes más y disfruta de platos sanos y originales!

Etiquetas

[dieta vegetariana](#)

[Nutrición](#)

[soja](#)

[vegetarianos](#)

[vida sana](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar