

INICIO

PRODUCTOS

AGROINDUSTRIAS

FOTOS

DISTRIBUIDORES

## Soja



La **soja** o soya (*Glycine max*) es una especie de la familia de las leguminosas (Fabaceae) cultivada por sus semillas, de alto contenido en aceite y proteína. El **grano de soja** y sus subproductos (aceite y harina de soja, principalmente) se utilizan en la alimentación humana y del ganado. Esta especie es originaria de China, y su nombre (soy) viene del Japón. Se comercializa en todo el mundo, debido a sus múltiples usos. Es usada para una infinidad de productos que pueden reemplazar a otros de origen animal. La soja es utilizada por su aporte proteico también como alimento para animales, en forma de harina de soja, área en la que compete internacionalmente con la harina de pescado.

## Valor Nutricional

<b>Porción por unidad aproximada 100g</b>	
<b>Energía</b>	<b>422 kcal</b>
<b>Calorías por grano de soja</b>	<b>335</b>
<b>Vitaminas</b>	<b>A, E, K, B1, B2, B3</b>
<b>hidratos de Carbono</b>	<b>31,3%</b>
<b>Antioxidantes Y Minerales</b>	
Calcio, hierro, magnesio, zinc	

El consumo de productos de soja ha sido relacionado a muchos beneficios de salud, y pueden proteger contra el cáncer de mama y el cáncer de próstata, también reduce los síntomas de la menopausia, disminuye el riesgo de enfermedad cardíaca y osteoporosis. Muchos de estos beneficios vienen de los isoflavones de soja y los fitoestrógenos.

## Recetario Light

### Bistec de soja

Ingredientes:

- \* 2 tazas de soja texturizada (hidratada)
  - \* 2 tazas de trigo molido
  - \* 1 huevo o sustituto
  - \* 1 taza de patata cocida y molida
  - \* Sal a gusto
- PREPARACIÓN

Hidratar la soja, poniéndola 5 minutos en un litro de agua hirviendo. Colar la soja, poniendo un papel absorbente en el fondo del colador y recoger la masa formada. Poner en un tazón y añadir el resto de los ingredientes, remover para mezclarlos. Formar bolitas y aplastarlas entre dos plásticos. Freír en aceite. Se debe servir acompañado de ensalada de tomate, lechuga y cebolla.

## SubMenu

- + Tomate
- + Maiz
- + Pimientos
- + Cártamo
- + Poroto
- + Soja
- + Tomates Cherry

## Productos Destacados



### Tomates

**seleccionados** Conozca nuestros tomates especialmente seleccionados

### Sello de calidad

Prestamos especial atención a cada proceso para llevar a su mesa los productos de mayor calidad en el país.



### Maiz Salvita

Uno de nuestros productos premium mas vendidos. Cosechado en suelo Salteño listo para acompañar la comida de los consumidores mas exigentes

## Galeria de Fotos



[ver más »](#)

Buen Provecho!  
**Por consultas:**

Su nombre   
(requerido)

Email   
(mail valido requerido)

Website

Mensaje

[Inicio](#) | [Productos](#) | [Agroindustrias](#) | [Fotos](#) | [Distribuidores](#) | [Enlaces](#) | [Online Business Optimization](#) | [Contáctenos](#)  
**2008 © Hijos de Salvador Muñoz SRL**

[SUSCRIBIRSE](#)