

PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA (PTS)



Dicas e orientações de uso



PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA (PTS)



Dicas e orientações de uso





O que é PTS?

A Proteína Texturizada de Soja:

- É uma leguminosa de origem vegetal
- É feita a partir da farinha de soja desengordurada
- É fonte de proteínas e completa nutricionalmente.



Mito: Hormônios X PTS

- Há um tempo atrás, houve um receio quanto ao consumo de soja e efeitos colaterais hormonais.
- Porém, hoje sabe-se que não há malefício em seu consumo.
- Portanto, homens e mulheres podem inserir a Soja como parte da sua dieta!



Onde utilizar a PTS?

- É um alimento versátil, podendo ser utilizado em várias preparações, como: hambúrguer, molhos, almôndegas, quibes, tortas, recheios, refogados, massas e em saladas.
- E para deixá-la ainda mais saborosa, capriche nos temperos!



Curiosidade

- Por ser um alimento de fácil acesso, preparo e consumo, tem conquistado além do público vegetariano / vegano estrito, por seu alto valor proteico e nutricional. E para deixá-la ainda mais saborosa, capriche nos temperos!



Dica 01 para a hidratação de PTS



1

Adicione a PTS num recipiente.



2

Acrescente água fervente até cobrir, com umas gotas de limão ou vinagre.



3

Deixe descansar por 2 horas.



4

Escorra e enxágue bem. Em uma peneira com o auxílio de uma colher, amasse até sair toda a água. Utilize após estiver bem seca!



Dica 02 para a hidratação de PTS

1



Em uma panela com água fervente, acrescente umas gotas de limão ou vinagre.

2



Deixe ferver por 10 min

3



Escorra toda água e enxágue bem.

4



Esprema até sair toda água e ficar bem seca. Utilize como preferir!



RECEITA 01

FAROFA DE PTS COM CENOURA

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de mandioca ou de rosca
- 1 xícara de PTS
- 3 col (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 xícara de cenoura ralada
- Sal à gosto
- Salsinha picada à gosto

Modo de preparo:

- Hidrate a PTS (conforme as dicas).
- Em uma panela, refogue o óleo, cebola e alho.
- Adicione a farinha e a PTS hidratada.
- Mexa bem para não grudar.
- Acrescente a cenoura e sal, e misture.
- Prove até acertar o tempero.
- Finalize com a salsinha picada.

Bom Apetite!



RECEITA 02

ESCONDIDINHO DE BATATA COM PTS

Ingredientes:

- 1 Kg de batata crua (doce ou inglesa ou salsa);
- 1 xícara de PTS;
- 1 pacote de molho de tomate;
- 1 cebola picada em cubos;
- 2 dentes de alho;
- 1 xícara de ervilha;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- Sal e temperos à gosto.

Modo de preparo:

- Descasque a batata e cozinhe em água com sal, até ficar amolecida;
- Hidrate a PTS (conforme as dicas);
- Refogue o alho e a cebola no óleo, e em seguida acrescente a PTS hidratada;
- Acrescente o molho de tomate e a ervilha, acerte o sal e os temperos, mexa bem e deixe cozinhar;
- Amasse as batatas com um garfo e junte a manteiga;
- Numa forma, forre com o molho da PTS e cubra com a batata amassada. Leve ao forno por 20 minutos para assar.

Bom Apetite!

**Desejamos a todos
um ótimo ano letivo!**



FUNDEPAR
60 ANOS
1962-2022