

# Alimentos alternativos para comer y consejos prácticos para hornear sin soja

Es relativamente sencillo evitar la soja a menos que sea vegetariano o vegano, y que dependa de la soja como sustituto de la carne; no obstante, los siguientes alimentos no contienen soja:

- Pan, bagel, galletitas, gofres, tortitas que no contengan harina de soja ni leche de soja
- Cereales sin soja como *Weetabix*, salvado de avena
- Arroz, arroz salvaje, arroz integral, patatas, batatas, fideos sin soja, macarrones, pasta, cuscús
- Cereales como quinoa, amaranto, mijo y alforfón
- Lentejas, judías, p. ej. habichuelas, judías adzuki y garbanzos
- Verduras frescas, congeladas y envasadas
- Frutas frescas, cocinadas, envasadas y deshidratadas
- Leche de vaca, cabra, oveja, queso y yogures
- Leches de arroz, avena, almendra, coco, avellana, quinoa y cáñamo
- Carnes magras, la mayoría de los quesos, huevos
- Todos los frutos secos exceptuando los granos de soja tostados, semillas
- Helados, pastas, pudín, tartas, tartaletas y donuts caseros
- Salsas caseras
- Miel, jalea, mermelada, azúcar
- Palomitas de maíz caseras, tortas de arroz
- Mantequilla
- Productos de untar sin soja
- Aguacate, tahini (pasta de sésamo) y mantequillas de frutos secos
- Mahonesa y aderezos de ensaladas caseros
- Especias y condimentos frescos
- Caldo de pollo o de ternera frescos
- Café, té, zumos de frutas, bebidas carbonatadas, zumos de verduras
- Sopas caseras, sopas de fideos hechas con fideos sin soja
- Aceites vegetales (de colza, de girasol) y aceite de oliva
- Crema de avena, almendra y anacardo
- Helado sin soja



Consulte la **Lista de alimentos - Verduras; Recomendaciones de comidas sin soja y las páginas web de alimentos sin** para obtener más información.



# Sin soja Recetas

## Crema de almendra/anacardo

(una crema vegana alternativa)

### Ingredientes:

- 1 taza de almendras o anacardos
- 125 ml de agua
- ½ cucharadita de vainilla, opcional
- 1 cucharada de sirope de arce, opcional

Bata todos los ingredientes, enfríe y sirva.

**Nota:** 1 taza = 250 ml

## Helado de vainilla casero

### Ingredientes:

- 250 ml de nata ligera para cocinar
- Una lata pequeña de leche condensada
- 1 a 2 cucharaditas de extracto de vainilla (al gusto)

### Preparación:

Coloque todos los ingredientes en un cuenco y mezcle hasta formar una pasta suave.

Transfiera la mezcla completa a una heladera y congele según las instrucciones del fabricante.

## Pastel de zanahoria, manzana y pasas

### Ingredientes:

- 225 g de harina con levadura
- ½ cucharadita de levadura química
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Ralladura de 1 naranja, más 4 cucharadas de zumo
- 140 g de azúcar moscovado
- 140 g de zanahoria rallada muy fina
- 1 manzana de mesa, pelada, sin el corazón y rallada
- 85 g de pasas
- 50 g de pipas de calabaza
- Azúcar glas, para espolvorear

### Preparación:

1. Caliente el horno a 180°C/aire 160°F/número 4 en horno de gas.
2. Engrase un molde redondo de 20 cm. Mezcle la harina, la levadura, la sal y la canela en un cuenco grande.
3. En un cuenco independiente mezcle el aceite, el zumo de naranja y el azúcar.
4. Añada la mezcla de naranja a la harina junto con la ralladura de zanahoria y manzana, la piel de naranja, las pasas y las pipas de calabaza.
5. Remueva hasta que esté perfectamente mezclado. Colóquelo en el molde engrasado.

Meta en el horno durante 50 minutos a 1 hora hasta que el pastel sobresalga por los bordes del molde. Deje enfriar en una estantería antes de desmoldar. Espolvoree azúcar glas y sirva.