



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

SOYA FASULYESİ

Hem insanlar, hem de hayvanlar için besin olarak kullanılan soya, içeriğindeki protein, vitaminler, mineraller ve doymamış yağların zenginliğiyle, alternatifi olan tüm besinlerden çok daha üstün.

Vejetaryenlere yönelik üretimin gelişmiş olduğu Avrupa ve Amerika'da, soya fasulyesinden biftek, tavuk göğsü, sucuk, sosis, hamburger köftesi ve benzeri ürünler yapılabiliyor. Ve bu ürünler her markette bulunabiliyor. Soya fasulyesi ile yapılan sucuk ve hamburger köftesindeki yağ oranı, orijinalinden yüzde 50 daha düşük. Bu ürünler teorik olarak sağlıklı ve asıllarından daha ucuz. Soya eti yakın bir zaman içinde Türkiye'de de satılmaya başlanacak. Tatları, kokuları ve dokuları bakımından et ürünlerine benzeyen bu ürünlerin tek farkı biraz daha sulu olmaları. Soya fasulyesi ile hazırlanan et ürünlerinin yanı sıra uzmanlar, yemeklerde soya yağını da öneriyorlar. Ayrıca marketlerde satılan soya filizini, üzerine limon sıkarak tek başına ya da diğer salatalarla karıştırarak tüketebilirsiniz. Tabii soya fasulyesinden türetilen yiyecekleri soya ekmeği ile yemenizi de tavsiye ediyoruz.