

**QUIMICA DE LOS
ALIMENTOS**

UNIDAD 4

2DO.CUATRIMESTRE

TEMA"OTROS

CONSTITUYENTES

NATURALES"

NUTRICIÓN

PROFESORA:LUZ ELENA

CERVANTES

MONROY

ALUMNA:SOFIA PEREYRA

ORANTES

FECHA: 2 DE ABRIL 2024



Ingredientes

- Soya
- Chile guajillo
- oregano
- tomillo
- ajo
- laurel
- chile ancho
- pimienta
- 1/4 kg Tomate verde
- 3 aguacate
- 2 chile habanero
- 1 cebolla
- piña
- cilantro
- sal(100 g)
- aceite(3 cucharadas)

Tacos de soya (sabor adobada)



Preparación de la soya

Se pone a hervir el agua con clavo, ya que está hirviendo la soya se deja caer la soya y esperamos a que se cocine. Ya que está cocida la echamos en un colador la lavamos muy bien con agua de garrafón hasta que salga limpia. Exprimir muy bien y ponerlo en una cacerola u en un sartén para poder cocerla con el adobo

Preparación del adobo

Poner el chile guajillo, la pimienta, ajo, laurel, tomillo, orégano, con el chile ancho en un sartén con un chorrito de aceite, y sofreír. Ya que esta sofrito se pone en una licuadora y se licua con un poco de agua de garrafón hasta que quede una salsa.



Preparación de la salsa

Asar en un comal el Tomate verde con una cebolla, y los chiles habaneros. Ya que están asados se licúan junto con el aguacate y el cilantro y poner sal al gusto.

Preparación de la piña con cebolla morada

Asar en un comal la piña hasta que se vea doradito. Picar la cebolla morada en gajos, y picar el chile habanero al gusto, ya que esté la piña picar y agregar a la cebolla morada con el habanero y revolver.

Preparación de la soya con el adobo antes hecho.

Mezclar el adobo con la soya y dejar cocer, ya que este cocido y se haya absorbido un poco el adobo poner un chorrito de aceite para freír un poco.



listo para servir. Acompañado con salsa y piña con cebolla morada.

BIBLIOGRAFIA

<https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/soya-beneficios-unicos/#:~:text=La%20soya%20es%20una%20fuente,como%20fibra%20soluble%20e%20insoluble.>