

# Cuisiner avec le soja !

Les graines de soja sont des légumes riches en protéines. Les protéines nous maintiennent en bonne santé et sont également nécessaires à la croissance des muscles, des ongles et des cheveux.

Les protéines sont constituées d'acides aminés et fournissent donc à l'organisme les acides aminés dont il a besoin. Il existe différentes sources de soja, telles que le lait de soja, la sauce de soja et le tofu. Les graines de soja peuvent être consommées et cuisinées de différentes manières.

## **Avantages du soja**

Les graines de soja sont une source de protéines. Elles améliorent la nutrition et le goût des aliments lorsqu'elles sont ajoutées au pain, aux céréales et aux produits à base de viande. Elles sont utilisées pour fabriquer des noix de soja, de la farine et des protéines de soja structurées

Les graines de soja sont utilisées pour fabriquer des noix de soja, de la farine et des protéines de soja structurées qui améliorent l'utilisation des plats de viande. Le soja permet également de réaliser des économies en termes de nutrition et de goût.