



# SOJA

La Soja es la proteína vegetal por excelencia. Sus propiedades nutricionales son inigualables. Además de que se puede comer en su diferentes variedades: tofu, edamame. leche tempeh, miso, etc..  
Es importante saber que

Hay que saberle sacar partido porque quizás sino puede resultar un poco insípida. Personalmente, me parecen más interesantes las versiones fermentadas de la soja: como el miso y el tempeh, por ejemplo. No olvidemos que es una legumbre y que a algunas personas les puede producir ciertas molestias.

## INFO NUTRICIONAL

CALORIAS	446
PROTEINA	35,9
HIDRATOS	9,78
FIBRAS	15,7
FOLATO	370
CALCIO	240