

»Kutumia soya kupika!«

Maharagwe ya soya yamekithiri viwango vya protini ambayo ni muhimu sana kwa afya yetu, na pia huhitajika kwa ukuaji wa misuli, kucha na nywele.

Protini hutengenezwa kwenye aminoasidi, kwa hivyo soya hutoa aminoasidi inayohitajika kwa mwili. Kuna vyanzo anuwai vya soya kama vile, maziwa ya soya, mchuzi wa soya na tofu. Maharagwe ya soya yanaweza kupikwa na kuliwa kwa njia tofauti.

Faida ya Soya

Soya ni chanzo kizuri cha protini. Soya huboresha lishe ya chakula na ladha ikiongezwa kwenye mkate, nafaka na bidhaa za nyama. Soya hutumika kutengeneza karanga za soya, unga na vipande vya protini ya soyo vinavyofanana nyama.

Pia soya hutoa chakula kinachopunguza gharama za kununua viungo vingine vilivyo na lishe na ladha.

Soy hubadilisha ladha ya viungo vingine kwani ina ladha yake asilia. Pia soya huongeza ladha nzuri na lishe bora kwa chakula.