

OKARA

Okara es el nombre que se le da a la pulpa residual obtenida una vez que se filtra el fríjol molido mezclado con agua para obtener la leche de soya.

El okara es ligero y esponjoso, sabroso y nutritivo. Absorbe bien los sabores y da cuerpo a los vegetales salteados, sopas, panes y ensaladas.

El okara es de color beige claro y tiene una textura grumosa fina, algunas personas lo visualizan como arena de mar mojada. Constituye la fibra dietética vegetal de la soya.

La fibra dietética se considera actualmente como parte esencial de una dieta bien balanceada. La fibra, por definición, no es digerible.

La fibra del okara está constituida por los carbohidratos de las capas externas de la soya, pasa sin cambios a través del aparato digestivo realizando dos funciones principales: provee de mayor parte del bolo necesario para los movimientos intestinales normales, previniendo el estreñimiento, y absorbe toxinas (incluyendo contaminantes ambientales), ayudando a su expulsión del organismo.

El okara contiene cerca del 17% de las proteínas originales de la soya, 3.5% de su peso, cerca de la misma proporción encontrada en la leche entera de vaca o en el arroz integral cocido. Por lo que además de las funciones de fibra, aporta también una cantidad de proteína.

www.foro vegetariano.org