

## Propiedades de la proteína de soja:

Se obtiene a partir de las semillas de soja. Disminuye el colesterol y los triglicéridos en la sangre e incrementa el colesterol HDL(bueno).Previene arteriosclerosis. Metaboliza las grasas. se recomienda en regímenes para adelgazar. Mejora la memoria y el rendimiento físico. Por su contenido de isoflavonas la soja aporta fitoestrógenos, regula el flujo de hormonas femeninas, previene osteoporosis, cáncer de próstata, colon y endometrio.

### Modo de uso:

Se hidrata en un caldo hecho con un sabor a elección, y luego que absorbe el líquido se utiliza como sustituto de trozos de carne para la comida que se desee. También puede mezclarse sin hidratar con granolas u otros granos o cereales para consumir en desayunos y meriendas.