

## Exitoso Primer Concurso de Recetas con Soya del DIF

\*\* Participan la Asociación Americana de Soya y Asociación Mexicana de Alimentos de Soya Córdoba, Ver.- Con el objetivo de promover el consumo de la soya como un alimento de bajo costo pero con alto valor proteínico, el DIF Municipal que preside Andrea Ríos Álvarez, realizó el Primer Concurso de Recetas Originales de Soya, resultando ganador el platillo ‘Flores de calabaza rellenas de soya’, realizado por Liliana Sánchez Flores, quien invirtió 40 pesos y ganó \$3,000, además de una dotación de soya y artículos para cocinar. El segundo lugar fue para Angélica Sánchez Nava, quien presentó un budín hecho con pan y soya, “prácticamente no gasté, todo ya lo tenía”; mientras que el tercer lugar fue para el joven César Rangel Zepahua, quien preparó tacos al pastor a base de soya; con un premio de \$2,000 y \$1,000 respectivamente. “Este concurso nació de la inquietud de integrar un recetario con ustedes, con sus propias recetas”, dijo Andrea Ríos, al dar la bienvenida a los participantes que mostraron platillos tales como ceviche, tamales, calabacitas rellenas, atún gratinado, barbacoa estilo Oaxaca, chiles rellenos, espagueti boloñesa, tinga, rollo de verdura, mole, soya enchipotlada, tezmole, empanadas y chiles fríos, con la soya como ingrediente principal. El presidente municipal Tomás Ríos Bernal destacó que no es necesario invertir grandes cantidades de dinero para la buena alimentación de las familias, al contar con un producto como la soya de fácil acceso, por lo que también representa una opción para el Banco de Alimentos de Córdoba. Con 24 concursantes, esta primera competencia contó con el patrocinio de Amieva Gourmet, distribuidora de soya, representada por Marcial Amieva Guevara; asimismo, como jurado estuvieron presentes Adela Pérez Delgado, consultora de la Asociación Americana de Soya (USSEC, por sus siglas en inglés), que además donó obsequios a los participantes.



# EL INFORMANTE

de Veracruz

También se contó con la presencia de Enrique Manzanares, director general de la Asociación Mexicana de Alimentos de Soya, quien además calificó cada platillo, junto con los chef José Rodríguez Medina y Daniel González García. Originalidad, sabor y presentación, fueron las características calificadas. La presidenta del DIF fue acompañada también por el síndico Luis Alberto García Hernández; los regidores Juan Antonio García Regules, Raúl Senties Portilla, Mirna Puertos Tinajeros, Ricardo Navarro Bermúdez, Rodolfo Cordera Perdomo e Iván Espinosa Hermida; la coordinadora de Turismo, Roxana González Ahumada; el presidente de la Canaco, Leonardo Penagos García; así como Ana María Zepahua Lazos y Mónica Langarica Galindo, directora y jefa administrativa del DIF, respectivamente. Cabe destacar que en el DIF Municipal se vende soya a bajo costo y en febrero reiniciará el taller de cocina con soya en el módulo CAIVF.

Tacos al pastor para veganos César Rangel, de 21 años de edad, desde hace dos años decidió ser vegano, es decir, no comer carne de animal ni producto derivado, incluyendo la leche, huevos y miel. Ante esto, para el estudiante de Agronomía no ha sido fácil encontrar opciones para alimentarse, “entonces investigo, hago recetas y así ya puedo comer lo que antes comía”. Asegura tener muy buena salud desde que es vegano, estilo de vida que combina con el ejercicio, siguiendo la regla de oro del plato de comida: que sea colorido y con varias texturas. Su mamá, Yolanda Rangel, cocina con soya desde hace 17 años y reconoce que su hijo ya la superó en el sazón. Ella lo apoyó con las tortillas a mano para los tacos, que acompañó con la tradicional salsa, cebolla y cilantro.