



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Tofu

Compre y Ahorre

- ❁ El tofu típicamente se encuentra en una caja refrigerada. Puede estar envasado en agua o al vacío sin agua. También hay paquetes de almacenamiento de larga duración que solo necesitan refrigeración después de abiertos.
- ❁ Para obtener la mejor calidad, utilice tofu sin abrir antes de la fecha “*mejor antes de*” que muestra en el paquete.
- ❁ Seleccione el tipo de tofu apropiado para la receta. El tofu suave o sedoso tiene una textura cremosa y se mezcla fácilmente. El tofu medio firme se desmoronará fácilmente. El tofu firme, extra firme o súper firme mantendrá su forma.

El tofu tiene un alto contenido de proteína, bajo contenido de grasa y es una buena fuente de calcio, hierro y vitaminas B.



Prese el Tofu

Presar el tofu elimina el exceso de agua y lo hace más firme. Los adobos pueden absorberse más fácilmente.

- ❁ El tofu suave o sedoso es muy frágil y no es apto para presar. Utilícelo en platos cremosos como licuados y dips.
- ❁ El tofu congelado tendrá una textura con hoyos más grandes y visibles. Exprima el agua fácilmente con las manos limpias. Absorbe bien los adobos.
- ❁ Para presar el tofu fresco mediano a súper firme: aplique una presión suave y constante:
 1. Coloque el tofu entre capas de toallas limpias en un plato.
 2. Cubra con otro plato plano para ayudar a distribuir el peso.
 3. Coloque una lata de comida grande o artículo de un peso semejante encima del plato. Esto expulsará el líquido sin colapsar el tofu.
 4. Deje reposar el tofu durante 30 minutos o más. Reemplace las toallas de ser necesario.
 5. Corte el tofu en las piezas deseadas y utilícelas o congélelas.

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Guarde el tofu sin abrir de la misma manera que lo encontró en la tienda. Si no se utiliza antes de la fecha “*mejor antes de*,” el tofu tendrá una calidad inferior pero puede ser seguro para comer. Busque señales de deterioro.
- El tofu descompuesto tiene un fuerte olor agrio y puede sentirse viscoso.

- Refrigere todo el tofu después de abrirlo y utilícelo dentro de 5 días. Cubra con agua fresca y cambie a diario.
- Congele el tofu por hasta 5 meses.
 - La textura será más firme, masticable y esponjosa. El color se oscurece. El tofu suave o sedoso ya no será cremoso.
 - Congele el tofu tal como lo compró, o oscura, prese y córtelo antes de congelarlo en un recipiente hermético etiquetado.



Desmenuce el tofu para reemplazar la carne molida de res en tacos, espaguetis y otras mezclas condimentadas.

Disfrute el Tofu

Pudín de Plátano con Tofu

Ingredientes:

- 16 onzas de **tofu sedoso**
- 3 **plátanos** maduros (machuque 2, rebane 1)
- 2 cucharadas de **azúcar**
- 1 cucharadita de **vainilla**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las frutas con agua de la llave antes de prepararlas.
3. Combine el tofu, 2 plátanos machacados, el azúcar y la vainilla. Mezcle hasta que quede sin grumos.
4. Vierta en un tazón o platos.
5. Cubra y refrigere hasta que esté frío. Cubra con rebanadas de plátano justo antes de servir.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 3 1/2 ó 4 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos + enfriamiento

Ensalada de “huevo” con Tofu

Ingredientes:

- 1 taza de (3 onzas) **tofu** extra firme
- 2 cucharadas de **apio**, picado
- 1 cucharada de **cebolla**, finamente picada
- 1 cucharada de **mayonesa** baja en grasa
- 1 cucharada de **yogur** natural sin grasa o bajo en grasa
- 1/4 de cucharadita de **mostaza** preparada
- 1/2 cucharadita de **jugo de limón**
- 1/8 de cucharadita de **sal** y 1/8 de cucharadita de **pimienta**
- 1/8 de cucharadita de **eneldo** (opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las verduras antes de prepararlas.
3. Presione el tofu y desmenuce en un tazón. Incorpore el apio y la cebolla.
4. En un tazón separado, combine la mayonesa, el yogur, la mostaza, el jugo de limón y las especias. Mezcle bien.
5. Añada el aderezo a la mezcla de tofu. Revuelva suavemente para combinar.
6. Utilice en sándwiches, wraps o ensalada.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 1 taza

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tofu Horneado

Ingredientes:

- 16 onzas de **tofu firme** o extra firme (fresco o descongelado)
- Ingredientes de adobo de su elección

Adobo de soya y miel

- 2 cucharadas de **salsa de soya** baja en sodio
- 2 cucharadas de **vinagre** (pruebe de sidra, arroz o balsámico)
- 1 cucharada de **miel de abeja** o **azúcar morena**
- 1 cucharada de **aceite vegetal** (pruebe aceite de ajonjolí)

Adobo de soya y limón

- 1/3 de taza de **salsa de soya** baja en sodio
- 1/3 de taza de **jugo de limón**
- 3 cucharadas de **aceite vegetal** (pruebe aceite de ajonjolí)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Presione el tofu. Corte como quiera: cubos, rebanadas, palitos o triángulos.
3. Mezcle los ingredientes del adobo. Añada los pedazos de tofu. Marine 30 minutos o más.
4. Escurra el tofu y coloque los pedazos en una bandeja para hornear. Forre la bandeja con papel de aluminio para una limpieza fácil.
5. Hornee a 350 grados F hasta que el tofu esté firme y ligeramente dorado, aproximadamente 30 minutos. Voltee los pedazos una vez durante la cocción.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde aproximadamente 2 tazas

Tiempo de preparación: 30 minutos para prensarlo + 30 minutos para adobarlo

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Visite FoodHero.org/es para más recetas de tofu deliciosas.



• Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- medir y mezclar ingredientes.
- desmenuzar tofu o cortar en rebanadas, cubos o palitos.