



¡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.