



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Tofu

Compras y Ahorros

- El tofu típicamente se encuentra en una caja refrigerada. Puede ser envasado en agua o al vacío sin agua. También hay empaques de almacenamiento de larga duración que no necesitan refrigeración hasta que se abran.
- Revise la fecha *'mejor antes de'* en el paquete. Por lo general, permite un mes o más después de la compra, siempre que el paquete no esté abierto.
- Seleccione el tipo de tofu apropiado para la receta. El tofu suave o de seda 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.



Presar el tofu

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

- El tofu suave o sedoso es demasiado frágil para presar bien. Úselo *'como está'* para platos cremosos como licuados y salsas.
- El tofu congelado tendrá una textura abierta con hoyos más grandes y visibles. Presione agua hacia afuera fácilmente con las manos limpias. Absorbe los marinados bien.

• Para presionar el tofu fresco mediano a súper firme, aplique una presión suave y constante:

1. Coloque el tofu entre las capas de toallas de papel dobladas o trapos de cocina limpios en un plato.
2. Cubra con otro plato plano para ayudar a distribuir el peso.
3. Agregue suficiente peso para expulsar líquido sin colapsar el tofu. Una lata de comida grande funcionaría.
4. Deje reposar el tofu durante 30 minutos o más. Reemplace las toallas si es necesario.
5. Corte el tofu en las piezas deseadas y úselas o congélelas.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Guarde el tofu sin abrir de la misma manera que lo encontró en la tienda.
- Refrigere todo el tofu después de abrirlo y úselo dentro de 5 días. Cubra con agua fresca y cambie a diario.
- El tofu echado a perder tiene un fuerte olor agrio y puede sentirse viscoso.
- Congele el tofu por hasta 5 meses.

Puede absorber sabores más fácilmente. La textura será más firme, masticable y esponjosa. El color se oscurece. El tofu suave o de seda ya no será cremoso.

- Congele todo el paquete tal como lo compró o drene, presione y corte el tofu antes de volver a empaquetarlo en bolsas plásticas o bolsas con calidad de congelador.
- Descongele en el refrigerador durante la noche o descongele en agua fría o en un horno de microondas justo antes de usar.



Desmenuce el tofu en carne molida para hacer tacos, espaguetis u otras mezclas condimentadas.

Cómo Cocinar con el Tofu

Pudín de Plátano con Tofu

Ingredientes:

- 16 onzas de **tofu sedoso** (Silken)
- 3 plátanos **maduros** (machucar 2, rebanar 1)
- 2 cucharadas de **azúcar**
- 1 cucharadita de **vainilla**

Preparación:

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

Rinde 3 1/2 o 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
- 1/4 de cucharadita de **mostaza** preparada
- 1/2 cucharadita de **jugo de limón**
- 1/8 de cucharadita de **sal** y **pimienta**
- 1/8 de cucharadita de **eneldo** (opcional)

Preparación:

1. Presione el tofu y desmenuce en un plato hondo. Incorpore el apio y la cebolla.
2. En un tazón separado, combine la mayonesa, el yogur, la mostaza, el jugo de limón y las especias. Mezcle bien.
3. Añada el aderezo a la mezcla de tofu y revuelva suavemente para combinar.
4. Use para sándwiches, wraps o ensalada.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 1 taza

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tofu Horneado

Ingredientes:

- 1 bloque de 16 onzas de **tofu** firme o extra firme, fresco o congelado/descongelado
- Marinar ingredientes de su elección:

Asiático

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

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** o **aceite de sésamo**

Preparación:

1. Presione el tofu y corte como quiera: cubos, rebanadas, palitos o triángulos
2. Mezcle los ingredientes del adobo; añada los pedazos de tofu; marine 30 minutos o más.
3. Escorra el tofu y coloque los pedazos en bandeja para hornear. Forrar la bandeja para hornear con papel de aluminio permite una limpieza fácil.
4. Hornee a 350 grados Fahrenheit hasta que el tofu esté firme y ligeramente dorado, aproximadamente 30 minutos. Voltee los pedazos una vez durante la cocción.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde aproximadamente 2 tazas

Tiempo de preparación: 30 minutos (prensar); 30 minutos (marinar)

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.