



Consejos para el tofu

El tofu es una proteína a base de plantas versátil que es una excelente fuente de calcio, vitaminas B y hierro.

A continuación, se presentan ejemplos de tofu y cómo se pueden usar:

Tipos de tofu

Blando: Mantiene algo de textura cuando es desmenuzado. Funciona muy bien en licuados y salsas.

Medio: Más denso que el tofu blando pero aún bastante tierno. Este tipo de tofu es excelente como reemplazo del huevo en revueltos o en recetas donde el tofu no necesita mantener una forma específica.

Firme: Se puede cortar y aún mantiene su forma relativamente bien. Esta forma de tofu es un bloque sólido que puede ser excelente en salteados, como snack horneado, o para usar en lugar de la carne en recetas.

Extrafirme: Es la forma más densa del tofu y se puede usar de muchas maneras. Desde freído en una sartén, hasta asado a la parrilla (prepárelo con aceite o aerosol para cocinar antiadherente), freído en una freidora de aire u horneado, el tofu extrafirme mantendrá su forma. El tofu extrafirme se puede marinar ya que absorbe mucho sabor.

Preparación

Presiónelo: Esto elimina el exceso de agua y crea una textura más densa. Para presionar el tofu, retírelo del envase, envuélvalo en una toalla de papel o de cocina, y colóquelo entre 2 platos con algo pesado encima, como una olla o libros. Dependiendo de la firmeza que usted desee lograr, usted puede presionar el tofu entre 20 minutos y varias horas en el refrigerador.

Dele forma: El tofu se puede cortar en muchas formas. Corte cubos, triángulos, tiras o filetes más largos, desmenúcelo o licúelo para hacer una salsa. ¡Usted incluso puede usar cortadores de galletas para hacer formas divertidas!

Marínelo: Marinarlo es una excelente manera de agregar sabor. Marine el tofu usando condimentos húmedos o secos y deje que absorba el sabor. Se puede marinar/sazonar el tofu justo antes de cocinarlo o usarlo, o usted puede marinarlo en un tazón o bolsa por varias horas en el refrigerador.

Cocción

Cocinar tofu en el horno es una de las formas más fáciles de hacerlo. El tofu también se puede cocinar en la estufa, asar a la parrilla o comer crudo. Usted puede agregar tofu crudo en ensaladas o comerlo como un snack rico en proteínas. Para el desayuno, prepare un revuelto de tofu, disfrute un delicioso salteado para almuerzos y cenas, o disfrute de un refrescante licuado de frutas.

Almacenamiento

Cuando se guarda en el refrigerador, el tofu que ha sido abierto debe ser consumido dentro de 1 semana después de abrirlo. Si se guarda en el freezer, puede durar hasta 5 meses. Si usted freeza su tofu, déjelo descongelar completamente antes de usarlo.

Visite el ícono de Yummy Recipes



en la app WICShopper



para explorar recetas con tofu

