

TOFU



¿QUÉ ES EL TOFU?

- El tofu es una proteína hecha de soya, sin productos animales.
- Por su origen, el tofu es una proteína completa: aporta todos los aminoácidos esenciales.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

- Bajo en grasa y alto en proteína.
- Buena fuente de calcio: una porción de tofu firme ofrece casi la mitad del requerimiento diario de calcio para mujeres embarazadas o lactando (19–50 años).
- También aporta hierro y vitaminas del complejo B.

TIPOS DE TOFU Y USOS SUGERIDOS

Tipo de tofu	Características	Usos recomendados
Silken (Sedoso)	Muy suave, casi cremoso	Batidos, salsas, postres, sustituto de crema.
Medio	Más denso que el silken, pero todavía suave	Resuelto, platos que no requieren mucho sostén
Firme	Mantiene su forma relativamente bien	Salteados, reemplazo de carne en recetas.
Extra Firme/ Super Firme	Muy denso y firme	A la parrilla, asado, frito, sustituto de la carne, marinado.

Es posible que pueda incluir tofu tipo firme, extra firme o super firme a su paquete de alimentos del WIC. Los tipos sedoso y suave/medio no están aprobados por el WIC.



¡Escanea por recetas!



CONSEJOS PARA COCINAR Y PREPARAR

- **Prensado.** eliminar el exceso de agua ayuda a que el tofu quede más firme y no se deshaga. Se puede presionar entre toallas y con peso encima.
- **Corte y revuelto.** Se puede cortar en cubos, tiras, desmoronar como la carne molida.
- **Crudo.** El tofu es seguro de comer sin cocinar. Se puede usar en ensaladas, batidos o como snack.
- **Marinar.** Dado que el tofu “absorbe” sabor, es ideal para marinar con hierbas, especias, salsas.

MÉTODOS DE COCCIÓN



Al horno
Fácil y versátil.



Sartén / estufa
Dorar el exterior sin secarlo.



Parrilla
Da sabor ahumado y textura firme.

ALMACENAMIENTO

- **Refrigerate** una vez abierto, manten el tofu tapado, consumir dentro de 1 semana después de abrir.
- **En congelador** puede durar hasta 5 meses (después de descongelar completamente). La congelación cambia la textura, haciéndola más masticable y ideal para platos sustanciosos.
- Si lo vas a congelar, es útil drenarlo y secarlo antes.