

# Consejos Sobre el Tofu

**El tofu es una comida de proteína vegetal que se puede sustituir por carne en muchas recetas.**

Dependiendo del tipo de tofu, una porción de 3 onzas contiene entre 7 a 14 gramos de proteína, entre 70 a 130 calorías, entre 4 a 7 gramos de grasa y entre 60 a 150 miligramos de calcio. Se pueden usar diferentes tipos de tofu en una variedad de recetas y prepararse con varios métodos para lograr diferentes texturas. Para obtener recetas, visite **Cocina Saludable en WIChealth.org** y **MyPlate.gov/es/myplate-kitchen/recipes**.



## Tipos de Tofu

**Suave:** El tofu suave es la forma más suave de tofu. Se usa mejor en platos cremosos y suaves, y puede ser la base de una salsa cremosa para pasta o un licuado.

**Medio:** El tofu medio es más denso que el tofu suave, pero sigue siendo bastante tierno. Este tipo de tofu es excelente como sustituto del huevo en huevos revueltos o en recetas donde el tofu no necesita mantener una forma específica.

**Firme:** El tofu firme se puede cortar y aun así mantener relativamente bien su forma. Este tipo de tofu es un bloque sólido que puede ser excelente para salteados, como un snack horneado o usado en lugar de carne en recetas.

**Más firme:** El tofu más firme es la más densa de tofu y se puede usar de muchas maneras. Este tipo de tofu conservará su forma cuando se fría en un sartén, se ase a la parrilla, se fría con aire o se hornee. El tofu más firme se puede marinar ya que absorbe mucho sabor.

## Consejos para Cocinar y Usar el Tofu

**Prensado:** Todo el tofu se envasa en una pequeña cantidad de agua. Es común presionar el tofu para quitar el exceso de agua y lograr una textura más densa y sustanciosa que no se deshaga. Puede presionar el tofu sacándolo del empaque, envolviéndolo en un papel o paño de cocina, y colocándolo entre dos platos con algo pesado encima, como una olla o una bolsa de harina. Dependiendo de la firmeza que quiera conseguir, puede presionar el tofu de 20 minutos o más.

**Dele forma a su tofu:** Si elige presionar el tofu o no, puede cortarlo en la forma que desee: corte cubos o triángulos; córtelo en tiras o filetes más largos; desmenúzalo; o mézclelo en salsa. Incluso puede usar cortadores de galletas para hacer formas divertidas.

**Cómalo crudo:** El tofu es totalmente seguro para comer crudo. Ya sea que lo presione o lo marine, puede usar el tofu crudo en ensaladas, en licuados o como merienda de llena proteínas.

**Marinado:** Debido a que el tofu tiene un sabor suave, marinarlo es muy popular. Mariná el tofu usando condimentos húmedos o secos y deje que el tofu absorba el sabor. De manera similar a presionar el tofu, se puede marinar/condimentar justo antes de cocinarlo o usarlo, o puede marinarlo en un tazón o bolsa durante varias horas.

**Horneado:** Cocinar el tofu en el horno es una de las formas más sencillas de prepararlo. Ponga el tofu en una bandeja para hornear y métele al horno. La temperatura y el tiempo de horneado dependerán de qué tan crujiente prefiera el tofu.

**En la estufa:** En un sartén con un poco de aceite es otra excelente manera de cocinar el tofu. Esta manera de cocinar puede sellar el exterior del tofu sin secarlo.

**A la parrilla:** El tofu a la parrilla le da un sabor ahumado y una textura crujiente por fuera. Si prefiere un sabor a parrilla y líneas de parrilla, este método de cocinar el tofu es para usted.

**Almacenamiento:** Cuando se almacena en el refrigerador, el tofu desempacado debe consumirse no más de una semana después de comprarse. El tofu se puede congelar. Escurra el líquido en el que viene y séquelo con una toalla. Corte el bloque en trozos finos y guárdelo en un recipiente hermético. Se puede conservar en el congelador hasta por cinco meses. Para descongelarlo, mueva el tofu al refrigerador durante la noche. Déjelo descongelar totalmente antes de usarlo.

