



**WIC...**

## **Healthy Habits, Healthy Families**

# **Tofu**

**El tofu es una buena fuente de proteína, vitaminas B y calcio (si es tofu fortificado con calcio). Ase el tofu a la parrilla, cocínelo al horno, o bien, úselo en sopas, guisados y estofados.**

### **Para comprar tofu...**

- Busque tofu fresco preparado con sales de calcio, sin grasa, azúcar, aceite o sodio agregado.
- Puede encontrar el tofu con los productos refrigerados en la sección de frutas y verduras.

### **Para almacenar tofu...**

- Refrigere el tofu de inmediato.
- Siga las instrucciones del empaque para almacenar el tofu sobrante.
- Consuma dentro de 1 semana el tofu que haya abierto.
- Congele el tofu durante 3 ó 5 meses.

### **Para disfrutar tofu...**

- El tofu en sí mismo tiene poco sabor y poco olor. El tofu absorbe los sabores de los alimentos con los que se cocina.
- Antes de usar el tofu empacado en agua, escúrralo para eliminar el exceso de agua. Acomode el tofu entre varias capas de toallas de papel y luego póngalo en un tazón. Tape con un plato y ponga una lata encima del plato. Déjelo reposar de 15 a 30 minutos.
- El tofu firme se prepara mejor con las verduras sofritas y se puede asar mejor a la parrilla. Tofu suave y terso se prepara mejor en la sopa.

**Tofu**



**Haga de sus comidas caseras  
una actividad familiar.  
Reduzca las grasas.**

# Tofu horneado

<http://vegweb.com>

Rinde  
4  
porciones

Esta receta lleva uno de los alimentos del programa WIC: tofu.

## Ingredientes...

- 1 cubo de tofu firme
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 3 cucharadas de vinagre balsámico (o de otro tipo)
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de pimienta
- 1 cucharada de aceite de olivo

## Instrucciones...

1. Precaliente el horno a 300° F.
2. Corte el tofu en cubos de ½ pulgada.
3. En un tazón combine el tofu y los otros ingredientes. Revuelva hasta cubrir uniformemente el tofu.
4. Distribuya el tofu en un molde para hornear.
5. Hornee durante 30 minutos o hasta que los bordes del tofu comiencen a dorarse.

## Información nutricional...

Calorías 160, Grasa 9g, Carbohidratos 9g, Proteína 11g, Fibra 1g, Sodio 890mg, Colesterol 0mg.

## Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de tomar un licuado con fruta y tofu.
- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta nueva que lleve tofu.
- Mi familia y yo probaremos de preparar tofu en verduras al estilo oriental.
- Mi familia y yo probaremos de comer tofu en un postre.
- Otro \_\_\_\_\_