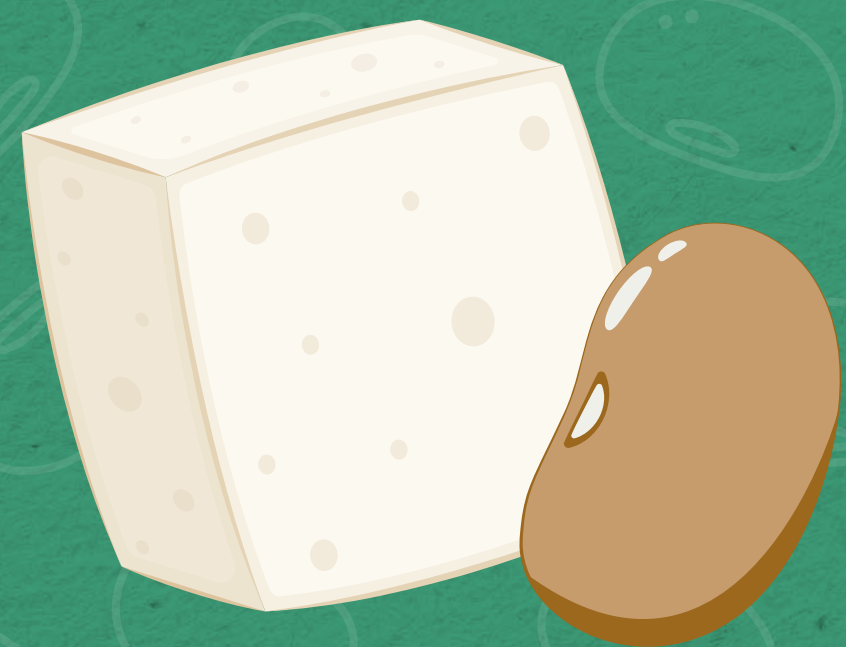
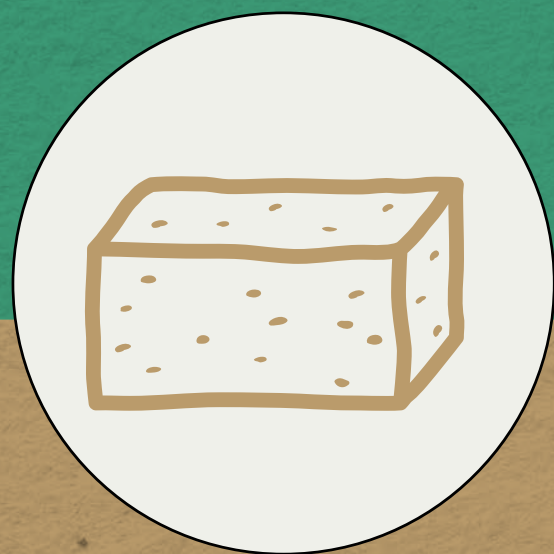




RECETAS CON TOFU



REVUELTO DE TOFU PARA EL DESAYUNO

INGREDIENTES

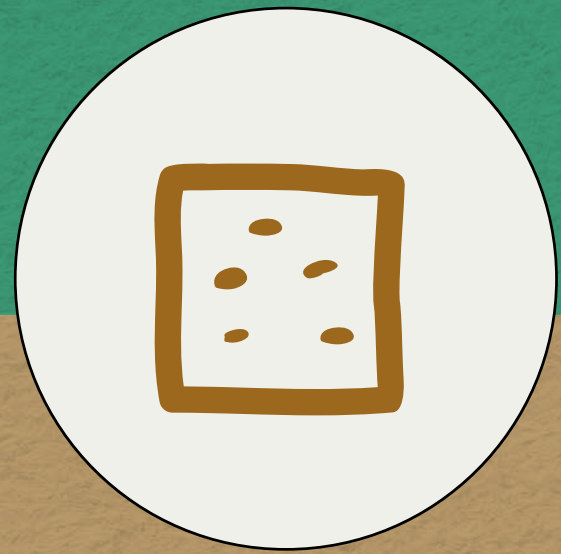
- 1 bloque (16 oz) de tofu firme o extrafirme
- 1 pimiento rojo
- ½ cebolla morada picada
- 1 tomate cortado en cubitos
- 1 cucharada de ajo bien picado
- 1 taza de espinaca
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo

PREPARACIÓN

1. Escurra el agua del paquete de tofu. Envuelva el tofu con papel absorbente o de cocina, colóquelo en un plato y ponga algo pesado encima (como una sartén de hierro o un libro) para eliminar el exceso de agua.
2. Mientras el tofu se drena, lave la espinaca, el pimiento rojo y el tomate.
3. Corte el tomate en cubitos y pique la cebolla y el pimiento morrón.
4. Ponga aceite en una sartén.
5. Cuando la sartén esté tibia, agregue la cebolla, el pimiento rojo, el tomate, el ajo y la espinaca. Saltéelos hasta que la espinaca empiece a ablandarse.
6. Retire el tofu del envoltorio y desmenúcelo con las manos.
7. Agregue el tofu desmenuzado a la sartén con los vegetales.
8. Agregue la cúrcuma, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. **Nota:** la cúrcuma le da al tofu un color amarillo parecido al de los huevos revueltos.
9. Cocine hasta que esté tibio y revuelva cada tanto.
10. Acompáñelo con una tostada de pan integral o un panecillo inglés.







MOUSSE DE CHOCOLATE DE TOFU

INGREDIENTES

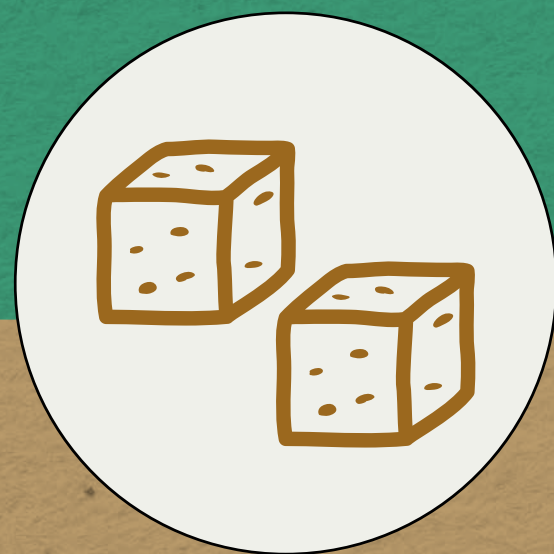
- 1 paquete (16 oz) de tofu suave, escurrido
- 3 cucharadas de jarabe de arce
- $\frac{3}{4}$ taza de chispas de chocolate amargo
- Bananas, frambuesas o fresas (opcional)

PREPARACIÓN

1. Derrita las chispas de chocolate en el microondas. Déjelas enfriar.
2. Mezcle el tofu y el jarabe de arce en un procesador de alimentos hasta obtener una textura suave. Agregue el chocolate derretido y mézclelo hasta que quede bien integrado.
3. Sirva la mezcla en 3-4 moldes y refrigere durante 30 minutos
4. Adorne con frambuesas, fresas o banana (opcional).







TOFU A LA NARANJA

INGREDIENTES

- 1 paquete (16 oz) de tofu extrafirme, escurrido
- $\frac{1}{4}$ taza más 1 cucharada de maicena, divididas
- 4 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal kosher, dividida
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de cascara de naranja rallada
- $\frac{1}{4}$ taza de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de azúcar morena
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- 4 tazas de floretes pequeños de brócoli
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras finas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- Cebolla de verdeo, cortada en rodajas finas, y semillas de sésamo tostadas para decorar
- Arroz integral para acompañar

PREPARACIÓN

1. Escurra el agua del paquete de tofu. Envuelva el tofu con papel absorbente o de cocina, colóquelo en un plato y ponga algo pesado encima (como una sartén de hierro o un libro) para eliminar el exceso de agua.
2. Después de que el tofu se haya escurrido, córtelo en cubos con un cuchillo o un cortador ondulado y colóquelo en un cuenco grande. Agregue $\frac{1}{4}$ taza de maicena y mezcle para recubrir.
3. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente grande. Agregue el tofu y cocine hasta que esté dorado por todos lados (unos 10 minutos). Agregue $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y páselo a un plato limpio.
4. Prepare el arroz integral según las instrucciones de la caja.
5. Mientras el arroz se cocina, prepare la salsa de naranja mezclando el jugo de naranja, la ralladura de cáscaras, la salsa de soya, el vinagre, el azúcar morena, la cucharada restante de maicena, el jengibre y las hojuelas de pimiento en un cuenco de vidrio grande. Bata hasta obtener una mezcla homogénea. Apártelo.
6. Caliente las 2 cucharadas restantes de aceite en la sartén y agregue el brócoli, el pimiento rojo y la cebolla morada. Cocine de 5 a 6 minutos y revuelva hasta que estén tiernos. Agregue el ajo y cocine un minuto adicional. Espolvoree con $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y pase todo a un cuenco.
7. Vierta la salsa de naranja en la sartén y llévela a ebullición. Cuando la salsa esté espesa, añada el tofu y cúbralo con la salsa. Retire la sartén del fuego. Retire la sartén del fuego.
8. Sirva una porción de arroz en cada uno de los cuatro cuencos y cubra con las verduras y el tofu. Decore cada uno con semillas de sésamo y cebolla de verdeo.





TEXTURA DEL TOFU	MEJOR USO	CONSEJO PRÁCTICO
SUPER FIRME El tofu más denso y con mayor contenido de proteínas. Es seco y no requiere escurrido.	TOFU CRUJIENTE: cubra con maicena y frite u hornee para obtener bocados crujientes. BROCHETAS A LA PARRILLA: lo suficientemente firme para ensartar. SALTEADOS: absorbe las salsas sin perder su forma.	El tofu super firme es ideal para recetas donde necesita que el tofu sea la “carne” del plato. A veces ya viene prensado, por lo que puede omitir el proceso de escurrido.
EXTRA FIRME Denso, pero con un poco de agua, perfecto para la mayoría de los platos salados.	SÁNDWICHES Y ROLLOS: corte en rebanadas para capas ricas en proteína. BOCADITOS: empane y frite para un bocadillo crujiente. SALTEADOS: resiste al volteo y la agitación en la sartén.	Para que sea más crujiente, presione el tofu de 10-15 minutos antes de cocinarlo. Un recubrimiento de maicena también puede ayudar a que quede más crujiente.
FIRME Un poco más suave que el extra firme, pero mantiene bien su forma.	REVUELTO: desmenuce y saltee con verduras y especias para un desayuno delicioso. SOPAS, CURRIS Y GUISOS: mantiene su forma en platos con caldo. TACOS: agregue especias para un relleno vegetal.	El tofu firme se marina fácilmente, por lo que es perfecto para platos con sabores intensos.

TEXTURA DEL TOFU	MEJOR USO	CONSEJO PRÁCTICO
MEDIO Más suave que el firme, pero no tan delicado como el suave sedoso. Tiene un poco más de agua, lo que lo hace tembloroso.	SOPAS Y GUISOS: agrega textura suave a los platos con caldo. ESTOFADOS: absorbe bien las salsas, pero puede romperse si se revuelve demasiado.	Manipule con cuidado y úselo en platos que no requieran mucho movimiento.
SUAVE Muy blando y delicado, con alto contenido de agua.	SOPA MISO: los cubos de tofu suave agregan una textura sedosa. ADEREZOS CREMOSOS: mezcle con condimentos para obtener una consistencia cremosa. SUSTITUTO DE HUEVO: mezcle con condimentos para un revuelto suave, como alternativa de huevo.	Usa una cuchara para sacar este tofu del envase y evita que se desmorone.
SUAVE SEDOSO Cremoso, tipo natilla y el más suave de todos los tipos de tofu. No se prensa, por lo que tiene alto contenido de agua.	BATIDOS: mezcle para un aporte de proteína. POSTRES Y PUDINES: úselo como base para pasteles de queso veganos, mousse de chocolate o pudines. SALSAS Y ADEREZOS CREMOSOS: agrega textura aterciopelada al mezclar.	El tofu suave sedoso viene en variedades suave, medio y firme, pero todas son muy lisas y están pensadas para mezclar o cocinar con delicadeza.



OKLAHOMA
State Department
of Health



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (The U.S. Department of Agriculture USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se ha depositado un archivo digital en Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en documents.ok.gov. | Emitido en mayo de 2026