
Cocinando con Queso de Soya o Tofu (cuajada de soya)

Nutrientes Claves

- Proteína – constituyente importante para la piel, los músculos, la sangre, los huesos y el cerebro
- Calcio – fortifica los huesos y los dientes
- Hierro – lleva el oxígeno en nuestra sangre

Porciones

½ taza de tofu, equivale a una porción del grupo de Carnes, Aves, Pescados, Frijoles Secos, Huevos y Nueces.

Almacenamiento y Cuidado

El queso de soya es usualmente empacado en agua y se vende en vasijas plásticas. Necesita ser refrigerado, a menos que esté empacado al vacío en recipientes asépticos o sin gérmenes. El tofu así empacado, puede ser guardado a temperatura ambiente. Cuando se abre, se debe refrigerar entre agua en un recipiente con tapa.

El queso de soya empacado en agua puede dañarse fácilmente. Lávelo con agua fría. Cuando lo vaya a guardar, póngalo entre agua en un recipiente con tapa. Asegúrese que haya por lo menos 1/2 pulgada de agua encima del queso o tofu. Cámbiele el agua a diario y así dura más o menos por una semana en el refrigerador.

Este queso se puede congelar. Escorra el agua y envuélvalo en papel de aluminio o póngalo en un recipiente para congelar. Uselo durante los siguientes 5 meses. Déjelo descongelar en el refrigerador por unas horas y sáquele cualquier exceso de líquido antes de usarlo. La textura del tofu cambia de cremosa a áspera al congelarlo.

Preparación y Cocimiento

El tofu hace como de esponja y agarra todos los sabores que se le agreguen. Combina muy bien con frutas, verduras, huevos, productos de leche y granos. Lávelo y luego escúrralo por una hora antes de usarlo.

Usos y Consejos

- El tofu firme (firm tofu) es sólido y mantiene su forma ya sea en cubo, en tajadas o en trocitos. Póngalo en platos que sofría, sopas y cazuelas. Mézclelo en trocitos con las ensaladas.
- El tofu suave o blando (soft tofu) se usa mezclado en sopas y recetas. Combínelo con carne molida, de vaca o de pavo, para hacer hamburguesas o pastel de carne. Sustituya el huevo de las recetas por un trozo de 2 pulgadas de tofu. Mézclelo con su condimento favorito para untarle a las verduras.
- El tofu de seda (silken tofu) es cremoso como pudín. Es el mejor para mezclar con postres, batidos o cremas.

Fuente de Información: Modificada. Elaine Husted. OSU Oficina de Extensión, Condado de Grant. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>