



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

Noviembre de 2018 Newsletter

Visite la página de Web
de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters-
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados
en Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna
modificación si se
acredita a Family Matters,
Family and Consumer
Sciences, Colorado State
University Extension.
Para cualquier otro tipo
de
solicitud, contacte al autor.

*Los programas de
Extensión son
accesibles sin
discriminación.*

Colorado State
University, U.S.
Department of
Agriculture, and
Colorado counties
cooperating.

¿Se ha preguntado alguna vez qué es el to- fu? Aún más, ¿por qué debo comerlo?

Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el
Consumidor, Condado de Arapahoe.

De la misma manera que el queso está hecho con leche cuajada, el tofu está hecho con leche cuajada de soya. La leche de soya proviene de la soja. Como el queso, el tofu puede ser drenado y presionado para producir bloques.



El tofu tiene un sabor suave que se combinará fácilmente con los sabores de otros ingredientes o especias. La textura del tofu varía. Puede ser un bloque suave gelatinoso que usted puede rebanar o hacer en puré. También puede ser un bloque firme y semisólido que usted puede rebanar, picar o desmoronar.

El tofu es una gran fuente de proteína y una buena fuente de hierro, calcio, manganeso, fósforo de selenio, magnesio, cobre, zinc y vitamina B1. El tofu es fácil de comer, haciéndolo una gran fuente de proteína para personas de todas las edades. Es especialmente bueno para la gente que tenga problemas para masticar otras fuentes proteínicas como la carne o las nueces. Debido a que el tofu está hecho a partir de soja, es importante no servirlo a personas que sean alérgicas a la soja.

El tofu es la estrella de muchos alimentos asiáticos, tales como las comidas salteadas, sopas y guisados. Puede reemplazar la carne, huevos y quesos en muchas recetas. Se puede hacer tartas de calabaza para la familia y amigos que sean alérgicos a los huevos o a la leche. De esa manera ellos pueden disfrutar de los sabores tradicionales de la temporada festiva.

Tipos y usos del tofu:

- Extra firme: Úselo para freír, hornear, asar o marinar. El tofu no se dora fácilmente, así que considere marinarlo en un líquido oscuro como por ejemplo la salsa de soya, o puede cubrirlo con fécula de maíz antes de freír u hornear.
- Firme: Muy bueno para saltearlo o para hervir en sopas o guisados. Desmorone, aderece y cocine como lo hace con la carne molida. Es también un sabroso reemplazo de queso ricota para su lasaña favorita.
- Suave: Hágalo puré con otros ingredientes para hacer guisos, o pique y úselo en ensaladas sin huevo.
- Extra suave, sedoso: Hágalo puré y úselo como sustituto de huevo en muchos productos de panadería o pastelería. Tiene la textura perfecta para hacerlo puré en batidos y pudines o cremas pasteleras como para tartas de calabaza (vea la receta más abajo).

Busque el tofu en la sección de productos refrigerados en su tienda favorita. Manténgalo refrigerado y úselo o congele hacia la fecha listada en la etiqueta. Si se congela, la textura del tofu cambia, haciéndolo más fácil de desmoronar lo cual es deseable en algunos platillos. Siempre drene y seque a contacto el tofu fresco. El tofu sedoso es estable en el almacenamiento. No necesita ser refrigerado (excepto después de abrir). Aun cuando no necesita refrigeración, algunas tiendas lo ponen con el tofu fresco en los refrigeradores del establecimiento. Pregúntele a los empleados si usted no pudiera encontrar el tipo de tofu que usted busca.

Hablemos

Anime a sus niños a comer una variedad de alimentos todos los días. Ayúdelos a descubrir preferencias nuevas. Cuando introduzca el tofu a su familia, considere decir algo así como:

“He estado escuchando muchas cosas buenas acerca del tofu y quisiera probar algunas nuevas recetas con tofu esta semana. ¿Podrían ayudarme a probar las comidas y decirme qué es lo que piensan?” Dele a cada hijo/a una porción para probar. Pregúnteles si desean comer más. Después de servir la comida, diga algo así como: “Qué es lo que te gustó, o no te gustó, de este platillo? Denme unas ideas de cómo puedo lograr que este platillo sepa aun mejor”. No actúe desanimado si a ellos no les gusta un nuevo producto la primera vez. Pruébalo otro día o en una receta diferente. El objetivo es animar a los niños a probar nuevos alimentos y a ser aventureros.

Receta para la salud.

Tarta de calabaza y tofu

Ingredientes:

- Una corteza cruda y honda para tarta de 9 pulgadas (22,5 cm)
- Relleno
- 16 onzas (453g) -11½ paquetes de tofu firme sedoso
- 15 onzas (425g) -una lata de calabaza
- ¾ de taza de azúcar morena
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de especias de tarta de calabaza
- ½ cucharadita de sal



Indicaciones:

1. Combine todos los ingredientes para el relleno en una licuadora o procesador de alimentos, licúe hasta que quede perfectamente fluido y uniforme.
2. Ponga el relleno en la corteza para tarta y empareje el relleno.
3. Hornee en un horno precalentado a 425° F (218° C) por 15 minutos.
4. Reduzca la temperatura del horno a 350° F (177° C) por otros 45 minutos
5. La tarta estará un poco gelatinosa cuando está caliente, pero se reafirmará cuando se enfríe.
6. Enfríe antes de servir.
7. Guarde lo que sobre en el refrigerador. Consúmase dentro de los 4 días siguientes.

Sopa miso de verduras y tofu

Adaptado de Xi Chen, Michigan State University

Ingredientes:

- 6 onzas (170g) -½ paquete de tofu suave o firme en cubos
- 4 onzas (113g) de champiñones frescos, u otro tipo de verdura de cocimiento rápido de su elección
- Un puñado de hojas verdes picadas (espinaca, kale, etc.)
- 2 cucharadas de cebolla verde picada
- 4 tazas de caldo de pollo o de verduras
- 2-4 cucharadas de pasta miso (pasta salada de soja vendida en el pasillo de comidas asiáticas).

Indicaciones:

1. En una olla grande, haga hervir el caldo de pollo o de verduras.
2. Añada el tofu, los champiñones y las hojas verdes. Ponga a hervir a fuego lento.
3. Mezcle en la sopa la pasta miso, hasta que se disuelva
4. Pruebe y sazone con sal y pimienta, si fuera necesario.
5. Retire del fuego y ponga unas cebollas verdes antes de servir.

