

Desmistificando o tofu

<https://sem lactose.com/2010/09/29/desmistificando-o-tofu/>

Atualizado em: agosto 23, 2015

Tem gente que acha sem graça, outros dizem que é ruim mesmo. Mas essa resistência ao tofu, o tal “queijo” de soja, nada mais é do que um desconhecimento sobre formas gostosas de prepará-lo. Por isso, resolvemos desmistificar o tofu e provar que, na verdade, é um ingrediente muito versátil, que vai bem em receitas doces e salgadas. Neste vídeo, você confere três receitas à base de tofu que proporcionam um menu completo para o dia-a-dia ou para receber os amigos.

Saiba Mais

O tofu é um alimento obtido a partir da coagulação do leite de soja. Esse processo facilita a digestão e absorção das proteínas e demais nutrientes presentes nesse grão. Por sua natureza refrescante, o tofu é bem interessante no combate a inflamações, além de ser uma ótima opção para substituir leite e derivados em algumas preparações. Também é uma excelente fonte de proteína para vegetarianos ou indivíduos que desejam reduzir o consumo de proteína animal.

Abaixo você encontra os ingredientes para as receitas e assiste ao vídeo para ver a preparação passo a passo.

Receitas

Pasta de tofu com azeitona

- 250g de tofu
- 1 vidro pequeno de azeitonas sem caroço
- Pimenta do reino a gosto

Torta de tofu

- 500g de tofu
- 1 cenoura ralada
- gengibre ralado
- Salsa picada
- Sal
- Azeite de oliva

Mousse de maracujá

- 1 e ½ colher de chá de ágar-ágar em pó*
- 250g de tofu
- ½ xícara de chá de suco natural de maracujá
- ½ xícara de chá de açúcar demerara (ou açúcar cristal)
- 1 xícara de chá de água

**Você encontra ágar-ágar em lojas de produtos naturais e integrais.*

