

Sabroso Tofu al Horno

Porciones: 4

- ¼ de taza de aceite de ajonjolí tostado
- ¼ de taza de salsa de soya tamari
- 2 cucharadas de mirin (vino de arroz usado como condimento en la cocina japonesa) o jerez seco
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana o vinagre de arroz
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ de taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de jengibre fresco rayado
- ½ taza de agua
- 1 libra de tofu cortado en rebanadas de ½ pulgada

Precalienta el horno a 375°F/190°C. Combina todos los ingredientes excepto el tofu en una bandeja grande para hornear. Coloca las rebanadas de tofu en la bandeja y las volteas para que todos los lados se marinen. Hornea por 20 minutos aproximadamente, volteas las rebanadas, y luego las horneas por 20 minutos o hasta que todo el líquido haya sido absorbido.



Fajitas de Tempeh

Porciones: 4

- 2 cucharadas de salsa de soya tamari
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 4 cucharadas de agua
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de semillas de cilantro
- 8 onzas de tempeh, cortado en tiritas de ¼ de pulgada
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla mediana, cortada en rebanadas
- 1 pimiento verde o rojo, cortado en rebanadas
- 4 tortillas calientes

Combina tamari, salsa de tomate, agua, ajo en polvo, comino y cilantro en polvo para crear un jugo para marinar. Coloca las tiritas de tempeh en una bandeja grande para hornear. Vierte el jugo marinado sobre las tiritas de tempeh y marínalas por un mínimo de 30 minutos en el refrigerador. Calienta el aceite en una sartén grande. Coloca las tiritas de tempeh cuidadosamente en el sartén y deja que se cocinen por unos cinco minutos a cada lado. Añade las cebollas y pimientos, baja el fuego y sofríelo hasta que las cebollas y pimientos estén suaves. Coloca en la tortilla caliente las tiritas de tempeh, las cebollas y los pimientos. Rocía salsa sobre la tortilla, añade lechuga, tomates, queso y crema ácida de leche o natilla si lo deseas.



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

Alimentos de Soya



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado
10% pos-consumo con tinta de soya.



Aparte de los alimentos tradicionales

como el tofu, tempeh, leche o bebida de soya y miso, hay nuevos productos que han entrado al mercado. En la actualidad puedes encontrar sustitutos vegetarianos para carnes y una amplia variedad de productos elaborados a base de soya, como aderezos para ensalada, botanas y bocadillos, y postres, dulces y platos fuertes congelados. Esta guía describe algunos alimentos de soya comunes que te puedes encontrar mientras haces tus compras en tu cooperativa.

Edamame son frijoles frescos verdes de soya que se encuentran comúnmente disponibles congelados. Los frijoles frescos vienen pelados o con la vaina y tienen un sabor dulce, a mantequilla. Los frijoles sin vaina se pueden utilizar en lugar de los frijoles lima en la mayoría de las recetas.

Los sustitutos de la carne hechos de la soya incluyen hamburguesas o tortas vegetarianas, perros calientes, chorizos, bolitas de carne, y embutidos en una variedad amplia de estilos y opciones. Estos pueden encontrarse en las secciones de los alimentos fríos o congelados.

Miso es un condimento rico, salado hecho de frijoles de soya que han sido cultivados y fermentados. Se utiliza en muchos alimentos tradicionales en Japón. A veces se le agregan granos también, tal como en los casos de miso de arroz integral y miso de cebada.

Productos sin lácteos hechos de la leche de soya pueden ser usados como alternativas a los productos tradicionales tales como queso, yogur, crema en polvo para el café, crema ácida o natilla, queso crema y helados.

Los frijoles de soya se encuentran disponibles secos y pueden ser remojados y cocinados en sopas, salsas y estofados o guisados. Son altos en proteína y fibra.

Harina de soya (soy flour) se muele de los frijoles de soya. Es más rica en calcio y hierro que la harina de trigo; también es libre de gluten, alta en proteína y aumenta el valor nutritivo de los productos horneados. La harina de soya puede ser integral, la cual contiene aceite de soya, o el aceite de los frijoles se le puede extraer primero para elaborar harinas de soya “bajas en grasa” o “sin grasa”.

Leche o bebida de soya (soy milk) es la rica, cremosa leche de frijoles enteros de soya. Tiene un sabor único a nueces y es alta en vitaminas B y proteína. La leche de soya se usa con frecuencia como una bebida como sustituto de la leche de vaca por aquellas personas que no toleran los lácteos.

Nueces de soya son frijoles de soya que son remojados y luego horneados hasta que se ponen crujientes. Con frecuencia se les da sabor con salsa de soya, son un bocadillo rico en proteína y fibra.

Salsa de soya (shoyu y tamari) El término “salsa de soya” se refiere a dos productos: Shoyu es un condimento líquido que es elaborado naturalmente con frijoles de soya y trigo, y tiene un sabor ligero que se usa para aderezar platillos al final de su cocción. Tamari es shoyu elaborado de forma natural con una cantidad mayor de frijoles de soya. Esto le da a tamari un sabor fuerte y más profundo lo cual lo hace más apto para usarse al inicio del proceso de cocción. Algunas marcas ofrecen tamari sin gluten.

Tempeh (bloque de frijoles de soya cultivados y fermentados) se obtiene cocinando los frijoles de soya partidos y descascarados, agregando cultivo, y luego comprimiéndolos en un molde grande para que se fermenten por 24 horas. Tempeh mantiene toda la fibra de los frijoles, y adquiere algunos beneficios digestivos de las enzimas que se crean durante el proceso de fermentación. Es una fuente abundante de muchos nutrientes tales como calcio, vitaminas del complejo B (excepto vitamina B-12) y hierro. Tempeh tiene sabor a nuez, ligeramente ácido antes de cocinarse, con una textura ligeramente densa pero suave.

Tofu (queso tradicional de soya o cuajada de frijol de soya) es hecho a base de la bebida o leche de soya que ha sido cultivada y prensada para formar bloques o tajadas. Hay dos tipos de tofu: silken (sedoso) y tradicional (disponible en texturas suave, firme y extra firme). El tofu silken es cremoso y se puede agregar a pastas para untar y postres cremosos. El tofu tradicional es muy versátil. Tofu es una fuente excelente de proteína y calcio y una buena fuente de vitaminas B y hierro.

Proteína vegetal texturizada de soya (TVP) es elaborada con la harina desgrasada que se vende en forma de gránulos secos. Una vez rehidratada se utiliza en platos principales como un sustituto de la carne. Tiene un sabor ligero que absorbe los condimentos y una textura esponjosa, gomosa.

Batido Cremoso de Banano y Bayas

Porciones: 4

1 paquete de 12.3 onzas de tofu suave tipo silken
5 onzas de bayas frescas o congeladas
2 bananos maduros
¾ de taza de jugo de manzana

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta que la mezcla quede sin grumos. Sirve frío.

