

ESTETICA INTEGRAL

Evaluación Gratuita

Oferta

12
Sesiones
\$ 120.000

Todo Incluido

Tratamiento Integral

Reductivo-Celulitis-Flacidez:

- Electro-Gim
- Algaterapia
- Crioterapia
- Parafinoterapia
- Drenajes Linfáticos
- Masajes Reductivos, etc.



Oferta
10% descuento
Pago Contado

Facilidades de Pago, Cheque, tarjetas de Crédito

	Normal	Oferta
- Limpieza de cutis	\$ 12.000	\$ 10.000
- Permanente+Tinte pestañas	\$ 12.000	\$ 10.000
- Depilación Completa	\$ 7.000	\$ 6.000
- Uñas de Fantasía	\$ 3.500	\$ 3.000

Antonio Varas 91 Of. 302 (Manuel Montt)
Fono: 2350234 - (0) 94273660

Recetas

Chupe de Tofu a la Peruana

Ingredientes 6-8 personas:

- 1 1/2 bloque de tofu
- 2 Cd. aceite de oliva
- 2 Cd. mantequilla sin sal
- 1/2 Tz. vino blanco
- 3 Cd. salsa de soya
- 2 Cd. comino molido
- 3 cebollas medianas, picadas
- 2 Cd. ají molido o 1 Cd. ají en pasta
- 300 Gr. pan integral
- 2 Tz. leche
- 2 Tz. salsa blanca (ver receta)
- 1 Tz. queso parmesano
- 7 Tz. pan rallado
- 6 huevos duros
- Sal y pimienta fresca

te
ají de color
aceite de maravilla

Este chupe con la larga lista de ingredientes, son todos fáciles de agenciar y el resultado es realmente sabroso, así es que manos a la obra y prepare este chupe que hará las delicias de los fanáticos del tofu y servirá para iniciar a alguien en los secretos de este alimento. Agradezco a Ursula Franco su colaboración para desarrollar esta receta.

Preparación:

Caliente el tofu con tenedor y cocínelo en una sartén grande, a fuego medio, hasta que tome consistencia y evapore el agua en que se almacena. Haga esto por 10 minutos y luego agregue aceite de oliva, mantequilla, salsa de soya, vino blanco y la mitad del comino en polvo. Cocine revolviendo por 10 minutos hasta dorar todo el líquido y continúe hasta casi dorar el tofu. Retire del fuego y remoje el pan integral en 2 tazas de leche por 30 minutos. Caliente la sartén con aradas de aceite de maravilla en una olla mediana y saltee la cebolla, el ají de color, ají molido y la otra cucharada de comino. Haga esto a fuego medio hasta cocinar bien la cebolla. Desmenuce el pan remojado y añada el queso parmesano, cocinando por 5 minutos más. Ahora añada el tofu y la salsa blanca, revuelva la sazón. Distribuya la mezcla en pocillos o una fuente para horno, agregando cuartos de huevo duro en ella. Mezcle el queso parmesano con el pan rallado y espolvoréelo sobre el chupe. Lleve a gratinar a horno fuerte por 5-10 minutos.

La primera parte de esta preparación nos muestra cómo cocinar el tofu para eliminar la excesiva humedad que contiene y la manera de darle sabor y textura para poder incluirlo en nuestras recetas. Vea las otras preparaciones con tofu para descubrir nuevos secretos de este blanco y versátil aliado de la nutrición.

El Mundo - Restaurante El Huerto, por Pepe Acevedo



Tofu (carne sin hueso)

El tofu se prepara de la leche del poroto de soya, la que luego se cuaja para separar el líquido, obteniéndose un alimento de una consistencia similar al queso fresco o al requesón.

El tofu es un alimento incomparable por su alto contenido proteico, calcio, hierro y por que contiene los nueve amino ácidos esenciales. Todas estas ventajas las tiene sin los inconvenientes de otros alimentos que como la carne son ricos en grasas saturadas y que en la actualidad son elaborados con hormonas, adicionados con preservantes y otros componentes que no benefician la salud.

En la cuajada de soja la proteína alcanza un valor de 7,0%, en el tofu las proteínas aumentan a valores superiores al 20% las que además tienen una excelente digestibilidad.

Preparación queso de soja

Se hierve la leche de soja cruda, se retira la espuma y se agrega un agente para precipitar la proteína como vinagre o jugo de limón.

Al agregar vinagre o limón, la leche precipita, se convierte en un líquido transparente amarillento y se separa el residuo sólido. Debe permanecer en reposo durante unos minutos, para que aglutine la cuajada. Se tira parte del agua de la superficie. Luego la cuajada se coloca en un colador cubierto con un paño para que drene el exceso de agua y se obtenga la consistencia deseada.

De la cuajada derivan tres productos muy apreciados: Tofu Kan, Tofu Pi y el queso de soja fermentado. La utilización de estos productos es muy variada y posibilitan una nutrición sana y equilibrada.

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista

ecovisiones

Click aquí

