

# Recetas

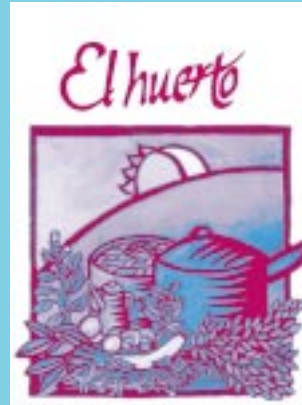
## CROQUETAS DE TOFU A LA NAPOLITANA

Esta es una estupenda manera de servir el maravilloso y versátil tofu sin que nadie sospeche la materia prima de estas sabrosas croquetas. La manera de preparar las croquetas es bastante simple y la salsa con que se sirven también. Le sugiero servir las croquetas sobre arroz o pasta, cubriéndolas con la salsa en momentos de apuro he un sandwich. Aproveche de un plato completo a la receta aunque la fritura produce grasas con igual éxito.

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12nºs) de Revista

**ecovisiones**

Click aquí



- o 4 cucharadas miso
- o Pimienta fresca
- o 2 taza salsa fresca de tomates
- o 1/2 taza queso parmesano rallado (optativo)
- o Aceite para freír

sobre papel absorbente. Luego muéllalo con un tenedor de ajo, perejil miso y huevos, si va a usarlos. Corta en trozos de 3-4 cm de diámetro y fríalas en el aceite caliente por 2 minutos. Sácalas sobre papel absorbente.

Vegetarianas,

## El Tofu y la Soja

La soja, originaria de China, es una de las plantas más antiguas cultivadas por el hombre. La primera noticia que se tiene de ella aparece en un libro de medicina Pen Tsao Gong Mu escrito por el emperador Sheng Nung en el año 2.383 a. n. e. A lo largo de la historia China la soja ha sido el cultivo de mayor importancia, constituyendo la principal fuente de proteínas y en conjunto con el arroz son la base de la alimentación y podría decirse de la civilización china; como en América lo ha sido la combinación del poroto y el maíz.

La soja (glycine max) es una legumbre anual de verano, muy parecida al poroto que necesita de 75-200 días para alcanzar su madurez y por lo general crece hasta alcanzar un metro de altura. Las vainas tienen 30 a 60 cms. de largo y contienen 1-4 semillas.

A la soja se la conoce por su alto valor proteico, superando entre otros al huevo, a la carne y al pescado. Además la calidad de las proteínas es de superior valor al contener mayor cantidad de aminoácidos esenciales y al estar exenta de colesterol, la hace un alimento insustituible al optar por una dieta vegetariana. A esto es necesario agregar el alto contenido en minerales, hierro y calcio, entre otros y vitaminas A, B, C, D, y K.

De la soja se utilizan para el consumo humano el poroto, salsa, brotes, harina, aceite, leche, tofu, etc.

La receta de esta ocasión es en base a tofu, que es la cuajada del poroto de soja, la que tiene potenciadas las bondades alimenticias del poroto en especial su valor proteico. Por su ductilidad el tofu se puede utilizar en múltiples preparados y recetas de cocina. La forma más sencilla de cocinar es cortarla en rebanadas de 2 cms. de espesor, luego saltearlas en aceite o mantequilla adobándolas en salsa de soja.

El uso terapéutico de la soja es amplio, destacando la lecitina de soja útil en la prevención de la hipercolesterolemia. También tiene éxito en el tratamiento de la diabetes. Más información La Soja Vitalidad y Larga Vida Philip S. Chen y Helen D. Chung.

