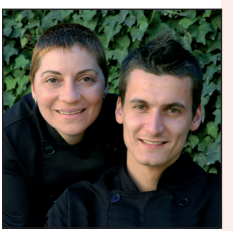
>> tofu amb fruites del bosc



El Racó de la Cigonya
Restaurant Sant Josep
Carrer Sant Josep, 14
08730 Santa Margarida i els Monjos
Tel. 93 898 11 01 Fax 93 898 30 88
restaurant@elracodelacigonya.com
www.elracodelacigonya.com

>> tofu amb fruites del bosc

Ingredients per a 4 persones

600 g. de tofu
4 i _ cullerades de mel
_ l de llet de soja
1 culleradeta d'extracte de vainilla
o 2 cullerades de vainilla ensucrada
_ tassa de pinyons, avellanes, ametlles o nous picades
Fruites del bosc (mores, gerds, maduixes, etc.)

Procediment:

1. Posem el tofu i la vainilla a bullir amb la llet de soja.

2. Triturem els pinyons o fruits secs que vulguem utilitzar.

3. Combinem el tofu, la vainilla, els fruits secs i la mel en un recipient fondo, ho barregem bé amb una forquilla.

4. Ho deixem refredar a la nevera.

5. Decorem col·locant les fruites del bosc al damunt.

Com podem cuinar el tofu?

Podem cuinar el tofu com un substitut de la carn, i per tant el podem fregir, arrebossar, estofar, a la planxa, coma base de mandonguilles i croquetes, en sopes, maioneses, beixamel, postres, etc.

Informació nutricional del tofu (per 100g)

15% de proteïnes
8% de greixos
1% d'hidrats de Carboni
136/ 570 kcal/kj.

Propietats del tofu

El tofu està elaborat a partir de la soja i conté proteïnes vegetals i 10 aminoàcids essencials.

És més suau i digestiu que els aliments rics en proteïnes.

És baix en calories.

No conté colesterol i n'ajuda a reduir el nivell en sang.

Conté més calci i minerals que la carn.

No conté conservants, colorants ni productes químics.

Molt aconsellable en la menopausa o problemes ossis degut al se contingut en Calci i efecte regulador d'estrògens.