

Tofu sin Límites

Reinvéntalo todo con tofu



MR.TOFU
TU SÚPER VEGANO

Índice:

- 1 Tofu Revuelto
- 2 Licuado de Frutos Rojos
- 3 Biónico
- 4 Mayonesa de Tofu
- 5 Ensalada de Pepino y Tofu Frito
- 6 Sopa Estilo Oriental con Tofu
- 7 Albóndigas de Tofu al Chipotle
- 8 Chorizo de Tofu
- 9 Nuggets de Tofu
- 10 Teriyaki Burger
- 11 Tacos Estilo Baja de Tofu
- 12 Filete de Tofu Tipo Pescado
- 13 Gelatina de Frutos Rojos
- 14 Tofucake de Triple Chocolate

Love Veg y Mr. Tofu

Te Damos la Bienvenida a Este Viaje Culinario

Este recetario ha sido creado por **Love Veg México**, en colaboración con **Mr. Tofu**, el supermercado vegano más grande de México encaminado a promover mejores hábitos de consumo en beneficio de **la salud, de los animales y del planeta.**

Nos unimos para inspirar a más personas a descubrir la versatilidad del tofu, **el ingrediente de origen vegetal capaz de sustituir todos los productos de origen animal.** En cada receta, el tofu es el protagonista, brindando sabor y nutrición a tus platillos además de sostenibilidad y la oportunidad de salvar a los animales en cada preparación.

El tofu es una proteína completa, **lo que significa que contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita,** y cada vez más expertos en salud lo recomiendan por sus múltiples beneficios. No solo es bajo en grasas saturadas y libre de colesterol, sino que su producción es mucho más sostenible en comparación con la carne, ya que **requiere menos agua, tierra y emite una menor cantidad de gases de efecto invernadero.**

Optar por el tofu y otros alimentos de origen vegetal no solo mejora tu salud, ayudando a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y ciertos tipos de cáncer, sino que también es una elección responsable hacia el planeta. La industria cárnica ha demostrado tener un alto costo ambiental, **causando deforestación, pérdida de biodiversidad y ocasionando el mayor maltrato animal en la faz de la tierra.**

Este recetario te llevará por una variedad de platillos, todos diseñados para deleitar tu paladar y **nutrir tu cuerpo de manera ética y saludable.**

¡El tofu ya no será un ingrediente más, sino **la base de una cocina más consciente, deliciosa y saludable!**

*Con Cariño,
Katya*



Tofu Revuelto



2 PORCIONES

Ingredientes:

- 400 g de tofu extra firme
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 chile serrano o jalapeño picado finamente
- 1/4 de cdita de cúrcuma
- Aceite
- 1 taza de jitomate picado
- Sal negra del himalaya al gusto (opcional)



**Tofu a la mexicana,
delicioso y sencillo,
¡y a las gallinas
les das un respiro!**

Preparación:

Comienza desmenuzando un bloque de tofu firme con un tenedor.

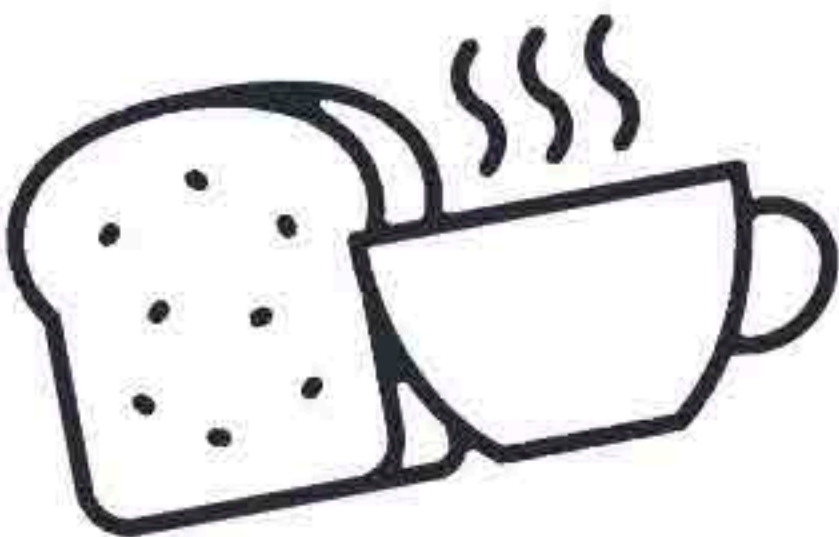
En un sartén con un poco de aceite, sofríe cebolla y chiles picados al gusto.

Una vez que la cebolla esté dorada, añade el jitomate y cocina hasta que se ablanden y suelten su jugo.

Incorpora el tofu desmenuzado y mezcla suavemente, dejando que se dore un poco. Añade una pizca de cúrcuma para darle un color vibrante y cocina por unos minutos más. Sazona con sal al gusto.

Sirve y come con pan o tortillas.

El tofu es un excelente alimento y además es muy fácil de preparar. Esta receta te llevará unos minutos.



Licuada de Frutos Rojos



2 PORCIONES

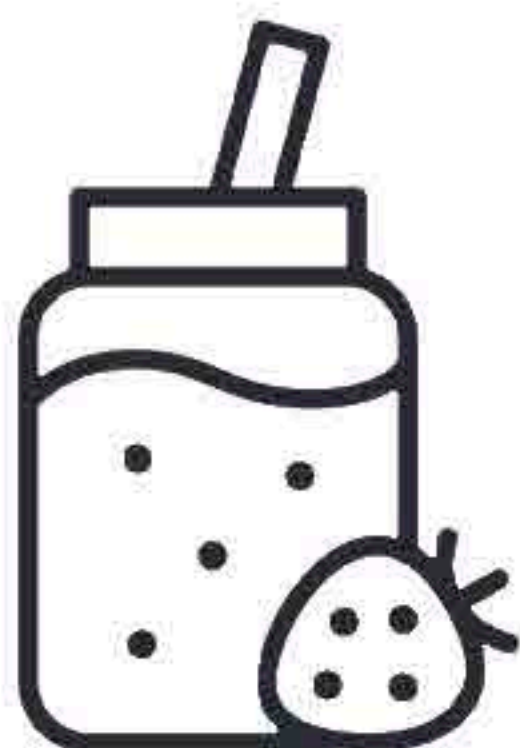
Ingredientes:

- 100 g de tofu suave
- 1/2 taza de frutos rojos (zarzamora, frambuesas, fresas)
- 2 cdas. de miel de agave
- 2 tazas de agua o leche de coco
- Endulzante de tu preferencia al gusto.



Con un simple cambio en la receta, **la leche se sustituye y la proteína se completa.**

Este batido te da energía y actitud positiva para empezar el día.



Preparación:

Licúa todos los ingredientes, sirve y disfruta.

Sirve para tomar al momento o llévalo a todos lados en un recipiente adecuado.

Enríquécelo más agregando chía, nueces o linaza.

Biónico



4 PORCIONES

Ingredientes:

- 300 g de tofu suave
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/4 de taza de jarabe de maple
- 1/2 cdita. de vinagre de manzana
- 1 manzana cortada en cuadros
- 1 pera cortada en cuadros
- 1 kiwi cortado en cuadros
- 1/2 melón en cuadros
- 4 fresas cortadas en cuadros
- 1 carambola en rebanadas (opcional)



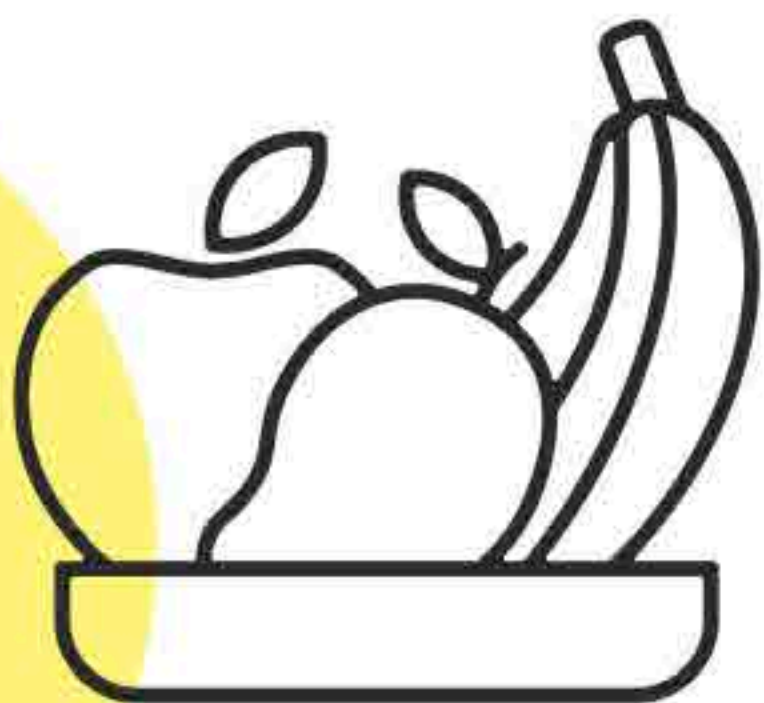
**Tofu y fruta,
disfruta la fruta,
ayuda a las vacas,
¡y a nadie disgusta!**

Preparación:

Agrega el vinagre a la leche y disuelve, licúa el tofu, la leche, el jarabe de maple. Refrigerera por 30 minutos.

En un recipiente amplio mezcla la fruta, sívela en vasos de cristal o platos hondos y vierte la crema, decora con granola, frutos secos, nueces y coco tostado rallado.

*Disfruta esta versión
sin notar la diferencia.
¡Pura delicia sin
crueldad!*



Mayonesa de Tofu



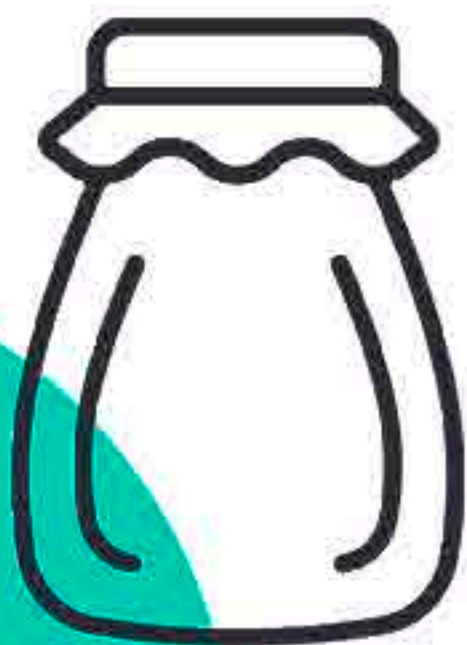
Ingredientes:

- 300 g de tofu suave
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 3 cdas. de agua al tiempo
- 2 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- Sal al gusto



Con mayonesa de tofu, todo es mejor, ¡las gallinas libres, sin temor!

¡Hacer mayonesa de tofu es fácil y ayuda a las gallinas! Perfecta para sándwiches, elotes, sopas y más.



Preparación:

Licúa el tofu con 3 cucharadas de agua a temperatura ambiente y la sal a velocidad media-baja durante un minuto.

Sin detener la licuadora, agrega el aceite en un hilo fino hasta que la mezcla comience a espesar.

Luego, añade poco a poco el jugo de limón o vinagre. Finalmente, vierte la mayonesa de tofu en un frasco hermético o refractario.

Refrigera al menos 30 min antes de usar.

Tofu Frito y Pepino



4 PORCIONES

Ingredientes:

- 400 g de tofu firme
- 2 pepinos grandes
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1/4 de taza de vinagre de arroz
- 2 cdas. de azúcar
- 3 cdas. de ajonjolí
- 1 cda. de jengibre en polvo
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de aceite de ajonjolí o cualquier otro

Experimenta la cocina japonesa vegana en tu propia casa.



Cuidar al planeta con tofu sí cuenta.

Preparación:

Escurre el tofu durante 30 minutos y córtalo en cubos.

Mezcla con aceite y sal, luego hornea por 20 minutos a 300°F o cocina en freidora de aire por 15 minutos.

Si no tienes horno, saltea en sartén hasta dorar.

Corta el pepino en rodajas finas y mézclalo con los ingredientes del marinado. Refrigerar 30 minutos.

Sirve arroz japonés cocido, agrega el pepino marinado, el tofu dorado, espolvorea chile seco al gusto ¡y disfruta!

Sopa Cremosa Estilo Oriental



2 PORCIONES



Ingredientes:

- 2 porciones de fideos de arroz orientales (puedes usar pasta de trigo tipo espagueti)
- 1 taza de apio picado
- 2 tazas de racimos de brócoli
- 2 zanahorias medianas cortadas al gusto
- 2 cdas. de crema de cacahuate natural (sin sal)
- 3 cdas. de ajonjolí
- 1 cda. de jengibre fresco
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo picado
- 250 g de tofu extra firme
- Agua
- Aceite
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo



Orientalmente delicioso con tofu, ¡además es sustancioso!

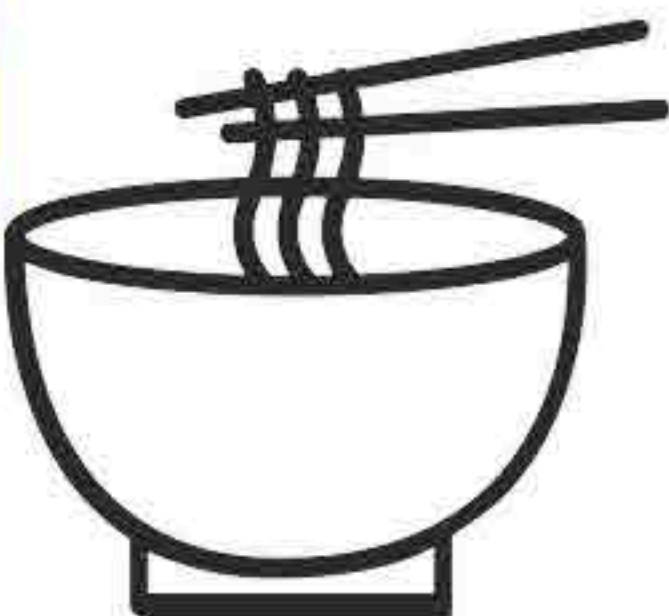
Preparación:

En un wok, calienta 3 cdas. de aceite y saltea a fuego alto la zanahoria, ajo, jengibre, brócoli, cebolla, apio y ajonjolí durante 5 minutos. Baja el fuego y cocina 4 minutos más.

Añade 4-5 tazas de agua caliente, mezcla bien y agrega la crema de cacahuate, removiendo hasta que se diluya. Cuando comience a hervir, agrega los fideos de arroz, tapa y cocina por 10 minutos.

Mientras tanto, corta el tofu en cubos y mézclalos con consomé vegetal diluido en 2 cdas. de aceite. Fríe los cubos hasta que doren. Sirve la sopa y usa el tofu dorado como topping.

Ideal para consentirte en un día frío o lluvioso.



Albóndigas en Salsa de Chipotle

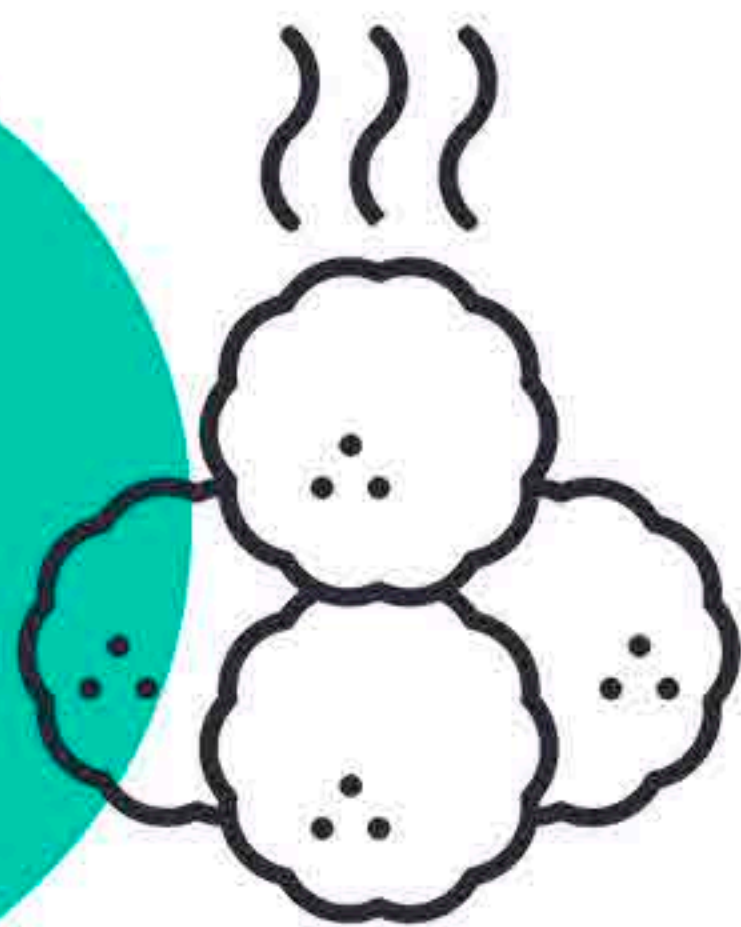


4 PORCIONES

Ingredientes:

- 250 g de tofu firme
- 4 cditas. de linaza molida disuelta en ½ taza de agua
- 1/2 pimiento rojo finamente picado
- 1/4 de cebolla chica picada
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 1/3 de taza de harina de trigo
- 4 jitomates
- 2 chiles chipotles de lata
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla

El tofu reemplaza la carne de forma deliciosa y nutritiva.



Prepara tofu al instante, ¡es la opción abundante!

Preparación:

Machaca el tofu previamente escurrido y mezcla con los demás ingredientes hasta obtener una masa espesa y maleable.

Forma las albóndigas y fríelas hasta dorar. Escúrrelas en papel absorbente.

PARA LA SALSA:

Hierve tomates, licúa con chiles, ajo y cebolla, sazona con consomé vegetal y sal.

Cocina en una cacerola, ajusta con agua si es necesario, y apaga el fuego. Sirve las albóndigas y báñalas con la salsa.



Chorizo de Tofu



2 PORCIONES

Ingredientes:

- 400 g de tofu firme
- 2 cdas. de paprika
- 1/2 cda. de pimienta blanca molida
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- 1/2 cda. de sal
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de clavo en polvo
- 4 cdas. de aceite vegetal
- 2 cdas. de salsa de soya



En tacos con salsa, ¡el tofu siempre encanta!

Preparación:

Escurre y desmenuza el tofu en un molde. Mezcla los demás ingredientes en un recipiente y viértelos sobre el tofu, mezclando bien.

Para un chorizo crujiente, hornea la mezcla a 350°F por 10 minutos.

Si prefieres hacerlo en sartén, enfría el tofu especiado en el refrigerador por 15 minutos antes de cocinarlo en un sartén antiadherente, sin añadir más aceite.

Cocina hasta que obtenga la consistencia deseada.

Sirve en tacos con cilantro, cebolla, salsa y limón.



Nuggets de Tofu

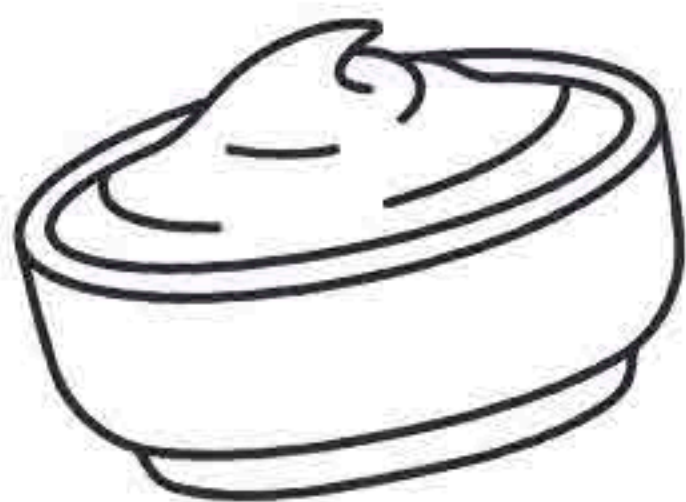


2 PORCIONES

Ingredientes:

- 400 g de tofu extra firme
- 1 taza de pan molido
- 2 cdas. de maicena
- 1/4 de taza de agua
- 1 cda. de mix de finas hierbas
- 2 cdas. de ajonjolí
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1/2 cdita. de sal
- 1/2 cdita. de ajo el polvo
- 1/2 cdita. de cebolla en polvo
- 1/2 taza de aceite

Acompaña con tu dip vegano favorito.



Versátil y compasivo, ¡el tofu es siempre efectivo!

Preparación:

Escurre el tofu, envuélvelo en papel absorbente o un trapo de cocina limpio para eliminar el exceso de humedad, y luego córtalo en cuadros o rectángulos.

En un plato mezcla pan molido, ajonjolí y finas hierbas.

Prepara una mezcla con maicena, agua, sal, consomé vegetal, ajo y cebolla en polvo. Déjala reposar 5 minutos.

Pasa los trozos de tofu primero por la mezcla húmeda, escurre el exceso y luego cúbrelos con el pan molido.

Después de empanizarlos, congélalos por 15 minutos. Fríelos en aceite caliente hasta dorar por ambos lados y colócalos sobre papel absorbente.

Teriyaki Burger



2 PORCIONES



Ingredientes:

- 400 g de tofu extra firme
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 taza de maicena
- 1 cdita. de pimienta negra
- Sal al gusto
- **Salsa Teriyaki**



Si una reunión quieres armar, la hamburguesa de tofu te hará triunfar, ¡y a los animales vas a salvar!

Preparación:

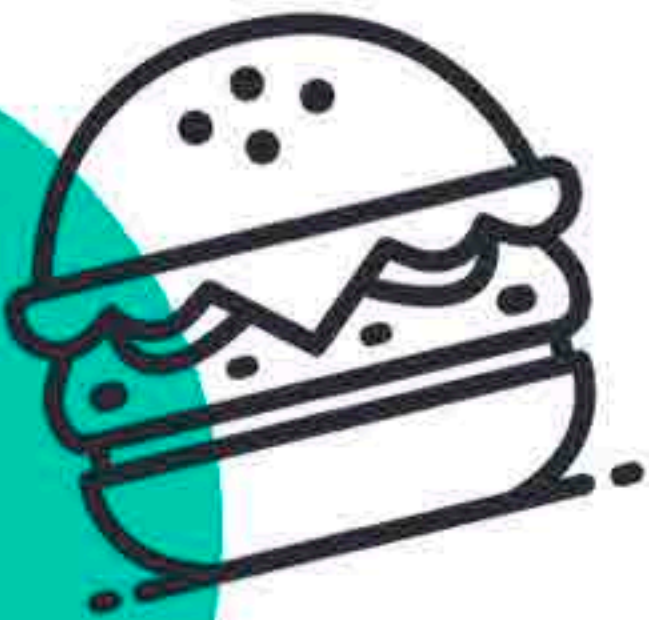
Comienza escurriendo el tofu y prénsalo durante una hora con un peso encima para eliminar el exceso de agua.

Una vez listo, desmenúzalo con tus manos en un recipiente grande hasta obtener una textura uniforme. Agrega el resto de los ingredientes y mezcla bien, asegurándote de formar una masa compacta que no se desmorone.

Luego, forma hamburguesas gruesas y fríelas en una sartén caliente con una cucharada de aceite a fuego medio, cocinándolas de 4 a 5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes.

Sirve untando salsa teriyaki y arma tus hamburguesas como prefieras.

Esta receta es perfecta para salvar a los pollos e impresionar a tus familiares y amigos.



Tacos de Tofu Estilo Baja



4 PORCIONES



Ingredientes:

- 400 g de tofu extra firme
- 2 hojas de alga nori

PARA EL CAPEADO:

- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/4 taza de harina de maíz
- 3 cdas. de fécula de maíz
- 1 cdita. de bicarbonato de sodio
- 1 cdita. de vinagre de manzana
- 1 taza de agua mineral
- 1 cdita. de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PARA SERVIR:

- Mayonesa de garbanzo con chipotle
- Pico de gallo con col
- 12 tortillas
- Limones
- Salsa habanera (opcional)

Estos tacos prueban que lo mejor de la gastronomía puede ser ético y delicioso.



El tofu, amigo de los animales, ¡y en la cocina no tiene rivales!

Preparación:

Escurre el tofu unos minutos. Corta el tofu en filetes, envuelve cada uno con alga nori.

Mezcla todos los ingredientes del capeado hasta hacer una mezcla homogénea.

Cada filete enharínalo para quitarle el exceso de humedad, y después pásalo por la mezcla del capeado.

Fríe cada uno en aceite muy caliente, escurre en papel absorbente y arma tus tacos.

Sirve con col, pico de gallo, salsa habanera y limón.

Filete Frito Tipo Pescado

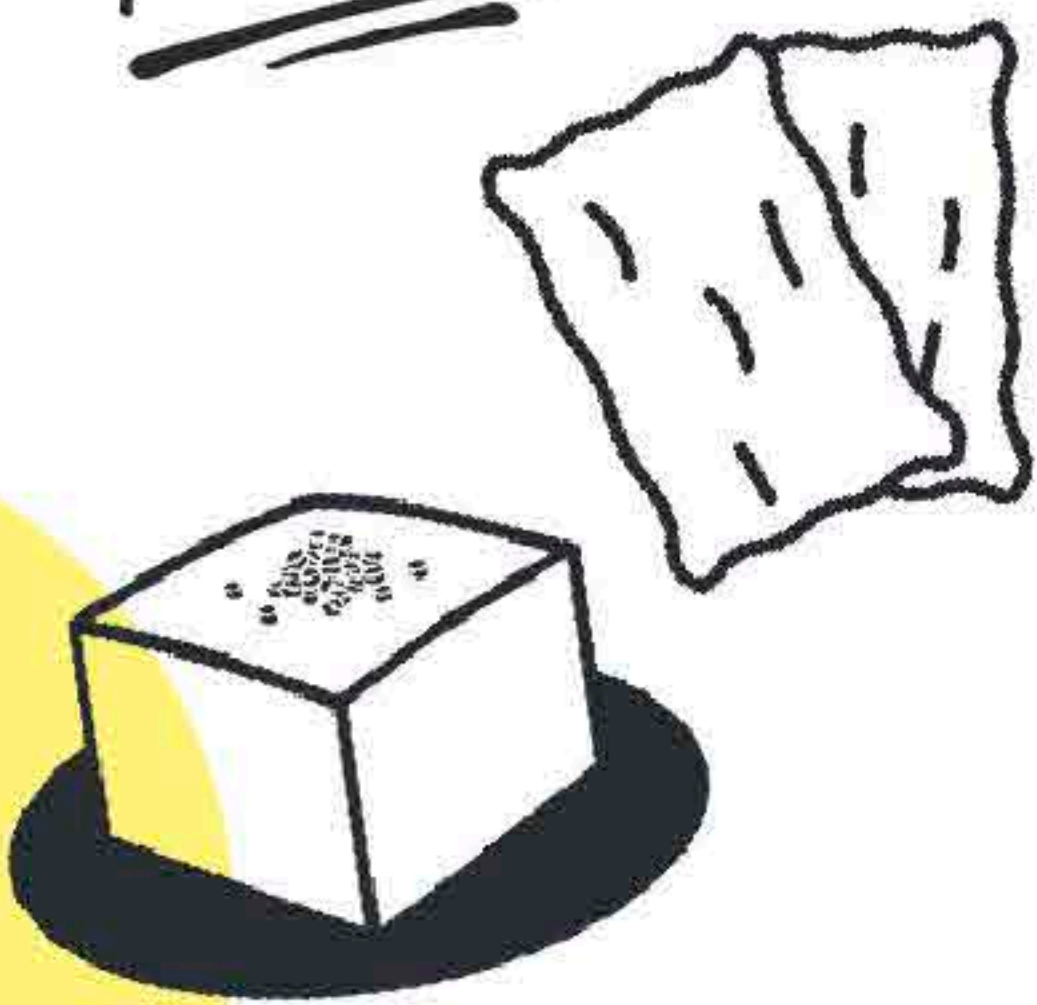


4 PORCIONES

Ingredientes:

- 400 g de tofu firme
- 3 hojas de alga nori
- 1 cda. de salsa maggi
- 2 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de agua
- 1 cda. de ajo en polvo
- Aceite suficiente para freír
- 1 taza de harina
- Lechuga, limones y aderezo de chipotle para acompañar

Se asemeja tanto al pescado frito que lo amarás al instante de probarlo!



Con tofu en vez de pez y alga a un lado, ¡Un plato sabroso y equilibrado!

Preparación:

Escurre el tofu por una hora, córtalo en triángulos y refrigéralo cubierto con un paño por otra hora.

Mezcla el agua, salsas, ajo en polvo y sazónador de mar. Marina el tofu en esta mezcla, y refrigera al menos 2 horas (mejor si es toda la noche).

Corta las hojas de alga nori por la mitad, humedécelas y envuelve cada triángulo de tofu.

Luego pásalos por harina hasta cubrirlos. Fríelos en aceite caliente hasta dorar, escúrrelos en papel absorbente y sirve.

Gelatina de Frutos Rojos



2 PORCIONES

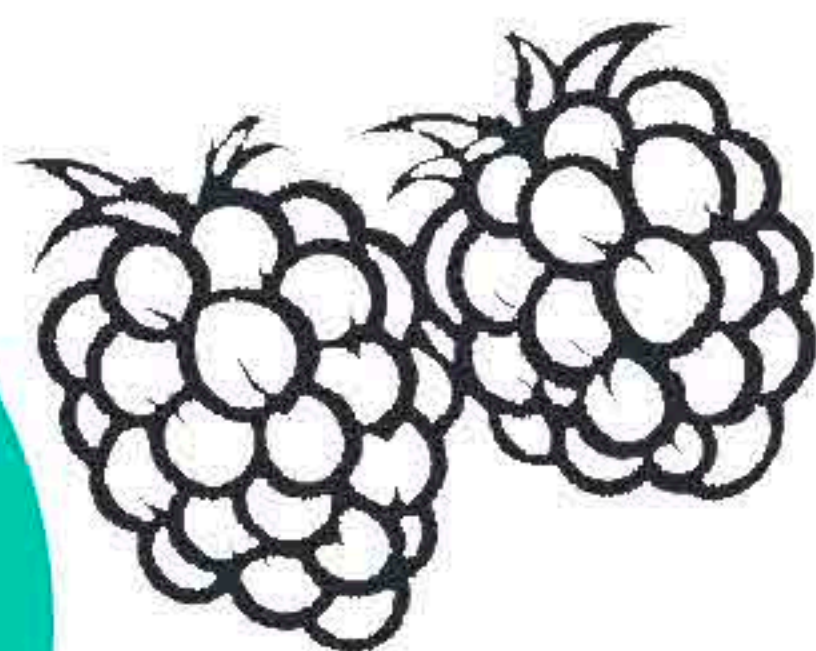
Ingredientes:

- 1 cda. de agar agar
- 1 taza de frambuesas y zarzamoras
- 1/3 taza azúcar
- 1/2 + 1 y 1/4 taza de leche de coco
- 100 g de tofu suave



Sin leche de vaca es genial, ¡el tofu en postres es lo ideal!

Ideal para cualquier ocasión, ¡nuestra gelatina de frutos rojos es una delicia irresistible!



Preparación:

Licúa la taza de fruta con la media taza de leche de coco, pon en una cacerola el resto de la leche y cuando esté caliente agrega el agar agar y disuelve, mueve hasta que hierva.

Baja el fuego y deja que hierva por 5 minutos más. Agrega el azúcar y mueve por 3 minutos, Integra la mezcla de fruta con tofu y leche de coco. Mueve por 5 min más.

Deja enfriar un poco y vacía en un molde. Refrigera por 4 horas al menos antes de comer.

Tofucake de Triple Chocolate



10 PORCIONES

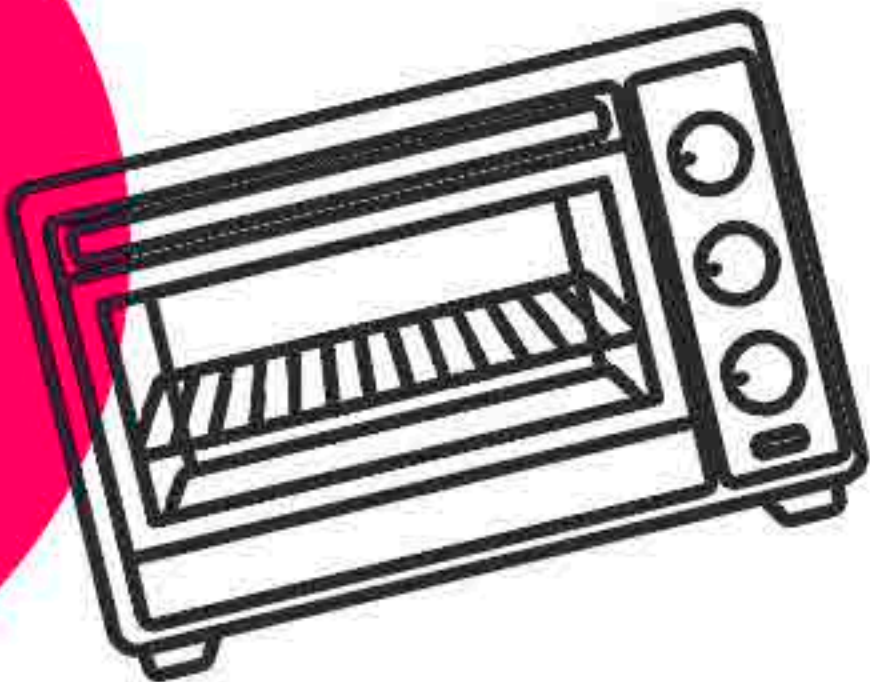
Ingredientes:

- 12 galletas oreo
- 400 g de tofu extra firme
- 1/4 de taza de miel maple
- 4-5 cdas. de cocoa en polvo
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 4 cdas. de harina de trigo
- 4 cdas. de chispas de chocolate amargo
- 4 cdas. de leche vegetal



Tofu y chocolate
en unión,
**¡dulce sabor
y compasión!**

¡Atención, amantes del chocolate! Estos cupcakes veganos de tofu son deliciosos, fáciles de hacer y libres de crueldad.



Preparación:

Precalienta el horno a 180°C. Tritura las galletas en la licuadora hasta hacerlas polvo y coloca 1 cda. en cada compartimento del molde, compactando bien.

Escurre el tofu y licúalo con la miel de maple, harina, vainilla, cocoa y leche vegetal hasta obtener una mezcla suave. Vierte 2 cdas. de la mezcla en cada compartimento y añade chispas de chocolate.

Hornea por 20 minutos, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera 30 minutos antes de desmoldar y disfrutar.

Nos juntamos para **acercarte la posibilidad de salvar a los animales.** ¡Únete a nuestros esfuerzos!

Love Veg México & Mr. Tofu



MR.TOFU
TU SÚPER VEGANO

LOVE VEG es un programa de **IGUALDAD ANIMAL**, una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para **acabar con la crueldad hacia los animales en granjas.**

IgualdadAnimal.mx

LoveVeg.mx



MR. TOFU, el supermercado vegano más grande de México encaminado a promover mejores hábitos de consumo en beneficio de la salud, de los animales y del planeta.

Actualmente, **Mr. Tofu cuenta con 24 sucursales en 14 estados de México e importa y distribuye aproximadamente 1,200 productos de las mejores y más reconocidas marcas veganas.**

Mr.tofu



Igualdad Animal México

Av. Chapultepec 223, Guadalajara Jal. México | +52 (33) 3826 4599 | info@igualdadanimal.mx