Bocaditos de tofu horneados

Estos sabrosos bocaditos sin carne son perfectos para picar.

EDADES: de 3 a 5 años
TIEMPO DE PREPARACIÓN:1 hora 40 minutos (1 hora para el marinado)
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
1½ onzas equivalentes de sustitutos de carne
½ onza equivalente de granos

ORIGEN
Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition
TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					1 Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
					2 Precaliente el horno a 400 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		3 rociadas		6 rociadas	3 Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar. Póngala a un lado. **Para 25 porciones,** use 1 bandeja de tamaño completo (18" x 26" x 1") y 1 bandeja de tamaño medio (18" x 13" x 1"). **Para 50 porciones,** use 2 bandejas de tamaño completo (18" x 26" x 1").

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Tofu, firme, enjuagado y escurrido, cortado en trocitos de ½" (vea las notas)	5 lb 4 oz		10 lb 8 oz		
Salsa hoisin		½ taza		1 taza	**4** Para hacer el marinado: En una bolsa de plástico de 2 galones, mezcle la salsa hoisin, la salsa de soya y el agua. Selle bien la bolsa. Apriete y suelte la bolsa varias veces para mezclar los ingredientes.
Salsa de soya, reducida en sodio		½ taza		1 taza	
Agua		¼ taza		½ taza	
					5 Agregue los trocitos de tofu al marinado. Selle bien la bolsa. Mezcle ligeramente el tofu volteando la bolsa repetidamente sobre una superficie plana para evitar que el tofu se rompa. Deje marinar en el refrigerador durante 1 hora a 40 °F o menos. Voltee la bolsa cada 15 minutos.
Harina, de trigo integral	8½ oz	2 tazas	1 lb 1 oz	1 qt	**6** En otra bolsa de plástico de 2 galones, combine la harina de trigo integral, la harina de maíz, la mostaza seca y el ajo en polvo. Selle bien la bolsa. Agite para mezclar.
Harina de maíz, integral, molido mediano (*medium-grind*)	6 oz	⅓ taza	12 oz	⅔ taza	
Mostaza, seca, molida		1 cdta		2 cdta	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Ajo en polvo		1 cdta		2 cdta	
					7 Retire el tofu del marinado cuidadosamente, sacando unos cuantos trocitos a la vez. Coloque los trocitos de tofu en la bolsa de plástico de 2 galones con la mezcla de harina de maíz sazonada. Voltee la bolsa con cuidado para cubrir el tofu con el empanizado. Retire los trocitos de tofu recubiertos y colóquelos sobre la bandeja para hornear en una sola capa. Repita hasta que todos los trocitos de tofu estén recubiertos. Descarte el marinado que le quedó (vea las notas).
					8 Hornee por 15 minutos o hasta que el tofu esté ligeramente crujiente. Hornee hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.
					9 Sirva ¾ taza (cucharón de 6 onzas). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
¾ taza de bocaditos de tofu horneados

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**155**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**318 mg**
Carbohidrato total	**16 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	**13 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	147 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- **Contiene soya (tofu, salsa hoisin y salsa de soya) y trigo (harina y salsa de soya).**
- El tofu que se prepara comercialmente es acreditable como un sustituto de carne, siempre y cuando cumpla con la definición de tofu que se encuentra en el Código de Regulaciones Federales (7 CFR 210 y 226.2) en govinfo.gov/help/cfr y cada porción de 2.2 oz proporcione al menos 5 g de proteína. Para más información sobre cómo acreditar el tofu, consulte el memorando de política del CACFP SP 53-2016, CACFP 21-2016 "Crediting Tofu and Soy Yogurt Products in the School Meal Programs and the Child and Adult Care Food Program" (disponible solo en inglés) en fns.usda.gov/cacfp/policy.
- Para escurrir el tofu, coloque 2 bandejas para mesa de vapor perforadas de tamaño completo (12" x 20" x 6") encima de 2 bandejas para mesa de vapor de tamaño completo (12" x 20" x 6"). Luego coloque el tofu cortado en trocitos en la bandeja para mesa de vapor perforada. Cúbralo y déjelo reposar en el refrigerador durante la noche a 40 °F o menos.
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.
- No vuelva a usar el marinado.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 5 lb 15 oz Rendimiento: 1 gal 2 tazas	Peso: 11 lb 14 oz Rendimiento: 2 gal 1 qt