



Bocaditos de tofu horneados

Estos sabrosos bocaditos sin carne son perfectos para picar.

Edades: de 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos
(1 hora para el marinado)

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 15 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

1 lb 11 oz de tofu, firme, enjuagado y escurrido, cortado en trocitos de ½" (vea los consejos del chef)

3 cda de salsa hoisin

3 cda de salsa de soya, reducida en sodio

1 cda + 1 cdta de agua

⅔ taza de harina, de trigo integral

⅓ taza de harina de maíz, integral, molido mediano (*medium-grind*)

¼ + ⅛ cdta de mostaza, seca, molida

¼ + ⅛ cdta de ajo en polvo

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar. Póngala a un lado.
4. Para hacer el marinado: en una bolsa de plástico de 1 galón, 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.
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.
6. En otra bolsa de plástico de 1 galón, 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.
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 1 galón con la mezcla de harina de maíz sazónada. 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 los consejos del chef).
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 1 taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de bocaditos de tofu horneados

Nutrientes	Cantidad
Calorías	208
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	443 mg
Carbohidrato total	22 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	3 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	17 g
Vitamina D	N/A
Calcio	197 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

2 onzas equivalentes de sustitutos de carne

$\frac{3}{4}$ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **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](https://www.govinfo.gov/help/cfr) y cada porción de 2.2 oz proporcione al menos 5 g de proteína por porción. 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](https://www.fns.usda.gov/cacfp/policy).
- Para escurrir el tofu, coloque el tofu en cubos en un recipiente cubierto con un colador. 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