



Recetario Vegano - 12 Originales Recetas con Tofu

Platos Veganos con Tofu Dulces y Salados, para que no te aburra cocinar este increíble alimento super-nutritivo

Recetas con Tofu

Platos Salados

01



Revuelto de Tofu con Vegetales

02



Bolitas de Tofu al Horno

03



Tacos de Tofu Sazonado

04



Dip de Tofu con Alcaparras, Mostaza y Limón

05



Ensalada de Tofu y Algas

06



Tofu Wellington con Champiñones y Espinacas



Revuelto de Tofu con Vegetales

Ingredientes

- 1 bloque de tofu firme
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 taza de champiñones, cortados en rodajas
- 2 tazas de espinacas frescas
- 2 cucharadas de levadura nutricional (opcional)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco, picado (opcional, para decorar)

Preparación:

- Drena el tofu y presiónalo con papel de cocina o un paño para eliminar el exceso de agua. Desmenuza el tofu con las manos o córtalo en trozos pequeños.
- Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y saltea hasta que estén dorados.
- Añade el pimiento rojo y los champiñones. Cocina hasta que los vegetales estén tiernos.
- Agrega las espinacas y revuelve hasta que se marchiten.
- Incorpora el tofu desmenuzado a la sartén. Mezcla bien con los vegetales.
- Agrega la levadura nutricional (si la estás utilizando) y la salsa de soja. Revuelve para que todos los ingredientes se mezclen y tomen sabor.
- Cocina a fuego medio durante unos 5-7 minutos, asegurándote de que el tofu esté bien caliente.
- Sazona con sal y pimienta al gusto. Ajusta la cantidad según tus preferencias.
- Si lo deseas, decora con perejil fresco picado antes de servir.
- Sirve caliente y disfruta de tu revuelto de tofu con vegetales.



Bolitas de Tofu al Horno

Ingredientes

- 1 bloque de tofu firme, escurrido y prensado para eliminar el exceso de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 taza de pan rallado (puede ser integral para una opción más saludable)
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa para mojar (opcional)

Preparación:

- Precalienta el horno a 200°C.
- Desmenuza el tofu con las manos en un tazón grande.
- En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, la salsa de soja, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el pimentón ahumado, el tomillo seco, la sal y la pimienta.
- Vierte la mezcla sobre el tofu desmenuzado y mezcla bien para que el tofu absorba los sabores.
- Agrega gradualmente el pan rallado, mezclando hasta que obtengas una consistencia que te permita formar bolitas. Puedes necesitar ajustar la cantidad de pan rallado según la humedad del tofu.
- Forma pequeñas bolitas con las manos y colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
- Hornea en el horno precalentado durante 25-30 minutos o hasta que las bolitas estén doradas y crujientes, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo.
- Retira del horno y deja enfriar durante unos minutos antes de servir.
- Opcional: Sirve con tu salsa favorita para mojar, como salsa de soja, salsa de aguacate o una salsa a base de yogur vegano.



Tacos con Tofu Sazonado

Ingredientes para el Tofu Sazonado:

- 1 bloque de tofu firme, escurrido y prensado para eliminar el exceso de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de chile en polvo (ajusta según tu nivel de picante preferido)
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para los Tacos:

- Tortillas de maíz o harina integral (asegúrate de que sean veganas)
- Guarniciones opcionales: lechuga rallada, tomate en cubos, cebolla picada, aguacate en rodajas, cilantro fresco, limón

Preparación:

- Precalienta el horno a 200°C.
- Corta el bloque de tofu en cubos pequeños.
- En un tazón, mezcla el tofu con el aceite de oliva, la salsa de soja, el comino, el ajo en polvo, la paprika, el chile en polvo, la sal y la pimienta. Asegúrate de que el tofu esté bien cubierto con las especias.
- Extiende el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
- Hornea en el horno precalentado durante 20-25 minutos, volteando el tofu a la mitad del tiempo, o hasta que esté dorado y firme.
- Mientras se cocina el tofu, calienta las tortillas según las instrucciones del paquete.
- Cuando el tofu esté listo, arma tus tacos colocando una porción de tofu en cada tortilla.
- Agrega las guarniciones de tu elección, como lechuga, tomate, cebolla, aguacate y cilantro.
- Exprime un poco de limón sobre los tacos antes de servir.



Dip de Tofu con Alcaparras, Mostaza y Limón

Ingredientes

- 1 bloque de tofu firme, escurrido y prensado
- 2 cucharadas de alcaparras, escurridas y picadas
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco para decorar (opcional)

Preparación:

- Desmenuza el tofu en un tazón grande con las manos o un tenedor.
- Agrega las alcaparras, la mostaza de Dijon, el jugo de limón y el ajo picado al tazón con el tofu desmenuzado.
- Mezcla bien los ingredientes.
- Agrega el aceite de oliva mientras mezclas para lograr la consistencia deseada. Si prefieres un dip más suave, puedes agregar un poco más de aceite.
- Sazona con sal y pimienta al gusto. Prueba y ajusta según tus preferencias.
- Si lo deseas, decora el dip con perejil fresco picado.
- Refrigera el dip durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.
- Sirve el dip con bastones de verduras, galletas integrales o pan.



Ensalada de Tofu y Algas

Ingredientes

- 1 bloque de tofu firme, escurrido y prensado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de algas wakame secas (rehidratadas según las instrucciones del paquete)
- 1 bloque de tofu firme, escurrido y prensado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de algas wakame secas (rehidratadas según las instrucciones del paquete)

Ingredientes Para el Aderezo:

- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce (opción vegana)
- 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado



Ensalada de Tofu y Algas

Preparación

- Preparación del Tofu:
- Corta el tofu en cubos pequeños.
- En un tazón, mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jengibre y el ajo.
- Marina el tofu en esta mezcla durante al menos 30 minutos.
- Preparación de las Algas:
- Rehidrata las algas wakame según las instrucciones del paquete. Por lo general, necesitarás sumergirlas en agua durante unos minutos.
- Montaje de la Ensalada:
- En una ensaladera, combina la lechuga romana, la zanahoria rallada, el pepino, el aguacate y las algas rehidratadas.
- Cocción del Tofu:
- En una sartén, cocina el tofu marinado a fuego medio-alto hasta que esté dorado por todos lados.
- Preparación del Aderezo:
- En un tazón pequeño, mezcla todos los ingredientes del aderezo: salsa de soja, aceite de sésamo, miel o jarabe de arce, vinagre de arroz, jugo de limón y jengibre rallado.
- Ensamblaje:
- Agrega los cubos de tofu cocidos a la ensalada.
- Aderezo y Decoración:
- Rocía el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para cubrir todos los ingredientes.
- Decora con semillas de sésamo.
- Servir:
- Sirve la ensalada de tofu y algas de inmediato y disfruta



Tofu Wellington con Champiñones y Espinacas

Para el Relleno

- 1 bloque grande de tofu firme, escurrido y prensado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 250 g de champiñones, picados
- 200 g de espinacas frescas
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de nueces picadas (opcional, para agregar textura)

Para la Salsa de Champiñones:

- 200 g de champiñones, picados
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 cucharada de harina de trigo o maicena (para espesar)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para cocinar

Para la Masa:

- 1 lámina de masa de hojaldre vegana



Tofu Wellington con Champiñones y Espinacas

Preparación:

- Preparación del Relleno:
- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y saltea hasta que estén dorados.
- Añade los champiñones y cocina hasta que se reduzcan y liberen su líquido.
- Agrega las espinacas y cocina hasta que se marchiten. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Agrega el tofu desmenuzado a la sartén y cocina por unos minutos más. Añade las nueces picadas, si las estás utilizando.
- Deja que la mezcla se enfríe.
- Preparación de la Masa de Hojaldre:
- Precalienta el horno a 200°C.
- Estira la lámina de hojaldre en una superficie enharinada.
- Envolver el Relleno:
- Coloca la mezcla de tofu, champiñones y espinacas en el centro del hojaldre.
- Envuelve la masa alrededor del relleno, sellando bien los bordes. Puedes darle forma de rollo o paquete según tu preferencia.
- Coloca el paquete en una bandeja para horno con el sellado hacia abajo.
- Hornear:
- Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 25-30 minutos o hasta que la masa esté dorada y crujiente.
- Preparación de la Salsa de Champiñones:
- En una sartén, saltea los champiñones y el ajo en aceite de oliva hasta que estén tiernos.
- Agrega la harina de trigo o maicena y revuelve bien.
- Vierte gradualmente el caldo de verduras, revolviendo constantemente para evitar grumos.
- Cocina la salsa hasta que espese. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Servir:
- Sirve el Tofu Wellington en rodajas acompañado de la salsa de champiñones.

Recetas con Tofu

Platos Dulces

01



Mousse de Chocolate y Tofu Firme

02



Galletas de Tofu y Avena

03



Cheesecake de Tofu y Frutos rojos

04



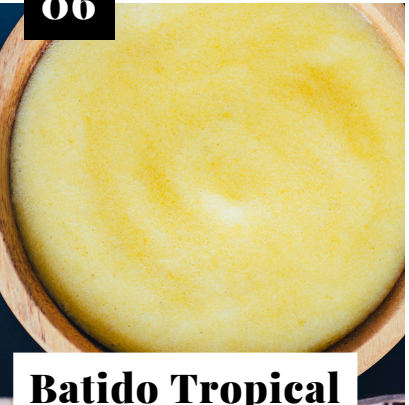
Magdalenas de Tofu y Arandanos

05



Tarta de Tofu y Limón

06



Batido Tropical de Tofu



Mousse de Chocolate y Tofu Firme

Ingredientes:

- 200 g de chocolate oscuro (preferiblemente con al menos 70% de cacao)
- 400 g de tofu firme, escurrido y cortado en trozos
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1/4 taza de jarabe de arce o agave
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal

Preparación

- Derrite el chocolate: Puedes hacerlo en un tazón sobre agua caliente o en el microondas a baja potencia. Asegúrate de revolver ocasionalmente hasta que esté completamente derretido.
- En una licuadora o procesador de alimentos, agrega el tofu firme, el chocolate derretido, el cacao en polvo, el jarabe de arce o agave, el extracto de vainilla y una pizca de sal.
- Mezcla bien: Procesa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Detente ocasionalmente para raspar los lados del recipiente y asegurarte de que todo esté bien mezclado.
- Prueba y ajusta: Prueba la mezcla y ajusta el nivel de dulzura según tu preferencia. Si lo deseas más dulce, agrega un poco más de jarabe de arce o agave.
- Refrigerar: Transfiere la mezcla a tazones individuales o a un recipiente grande y refrigérala durante al menos 2 horas, o hasta que la mousse esté firme.
- Sirve: Decora con frutas frescas, nueces picadas o crema batida vegana, si lo deseas. ¡Y listo! Sirve y disfruta de tu mousse de chocolate y tofu firme.



Galletas de Tofu y Avena

Ingredientes:

- 200 g de tofu firme, escurrido y presionado para quitar el exceso de agua
- 1/2 taza de azúcar (puedes ajustar la cantidad según tu preferencia)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de avena tradicional (no instantánea)
- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de pasas o chispas de chocolate (opcional)
- 1/2 taza de nueces o almendras picadas (opcional)

Preparación

- Precalienta el horno a 180°C (350°F) y forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
- En un tazón grande, desmenuza el tofu con las manos o un tenedor hasta obtener una textura uniforme.
- Agrega el azúcar y el extracto de vainilla al tofu y mezcla bien.
- En otro tazón, combina la avena, la harina integral, el bicarbonato de sodio y la sal.
- Agrega gradualmente los ingredientes secos a la mezcla de tofu y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
- Si lo deseas, agrega pasas, chispas de chocolate, nueces o almendras picadas y mezcla.
- Con las manos húmedas, forma pequeñas bolas de masa y colócalas en la bandeja para hornear, aplastándolas ligeramente para formar galletas.
- Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 12-15 minutos, o hasta que las galletas estén doradas en los bordes.
- Retira del horno y deja enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.
- ¡Listo! Ahora tienes deliciosas galletas de tofu y avena listas para disfrutar.



Cheesecake de Tofu y Frutos rojos

Para la Base

- 1 taza de galletas integrales trituradas
- 4 cucharadas de mantequilla derretida (o aceite de coco derretido)

Para el relleno:

- 400 g de tofu sedoso o firme, escurrido
- 1 taza de yogur de soja o yogur sin lácteos
- 1/2 taza de azúcar (puedes ajustar según tu preferencia)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza de almidón de maíz o harina de maíz
- 1 taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas, etc.)

Preparación

- Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- Mezcla las galletas trituradas con la mantequilla derretida.
- Presiona la mezcla de galletas en el fondo de un molde para cheesecake o un molde desmontable para tarta. Asegúrate de que la base esté uniforme.
- Hornea la base en el horno precalentado durante unos 8-10 minutos. Luego, sácala del horno y deja que se enfríe mientras preparas el relleno.
- En una licuadora o procesador de alimentos, combina el tofu, el yogur, el azúcar, el extracto de vainilla y el almidón de maíz. Mezcla hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
- Vierte la mezcla de tofu sobre la base de galletas en el molde.
- Distribuye uniformemente los frutos rojos sobre la mezcla de tofu.
- Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 45-50 minutos, o hasta que el cheesecake esté firme en el centro.
- Retira del horno y deja que se enfríe a temperatura ambiente. Luego, refrigera durante al menos 4 horas o toda la noche para que el cheesecake se asiente y adquiera mejor sabor.
- Antes de servir, decora con más frutos rojos si lo deseas.



Magdalenas de Tofu y Arandanos

Ingredientes:

- 200 g de tofu firme, escurrido y presionado para quitar el exceso de agua
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina de avena (puedes procesar avena en hojuelas hasta obtener una harina)
- 1/2 taza de azúcar (puedes ajustar según tu preferencia)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de leche de almendras (o cualquier otra leche vegetal)
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de arándanos frescos o congelados

Preparación

- Precalienta el horno a 180°C (350°F) y coloca los capacillos para magdalenas en el molde para muffins.
- En un tazón grande, desmenuza el tofu con las manos o un tenedor hasta obtener una textura uniforme.
- En otro tazón, combina la harina de trigo integral, la harina de avena, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
- Agrega el tofu desmenuzado al tazón de ingredientes secos.
- Agrega la leche de almendras, el aceite vegetal y el extracto de vainilla al tazón. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
- Con cuidado, dobla los arándanos en la masa.
- Llena cada capacillo para magdalenas aproximadamente 2/3 con la mezcla.
- Hornea en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de una magdalena, este salga limpio.
- Deja enfriar las magdalenas en el molde durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.
- ¡Listo! Ahora tienes deliciosas magdalenas de tofu y arándanos. Disfrútalas como un desayuno o merienda saludable.



Tarta de Tofu y Limón

Para la Base

- 1 1/2 tazas de galletas trituradas (pueden ser galletas integrales o galletas sin gluten)
- 1/2 taza de margarina derretida (o aceite de coco derretido)

Para la Base

- 400 g de tofu sedoso, escurrido
- 1 taza de azúcar (puedes ajustar según tu preferencia)
- 1/2 taza de jugo de limón fresco
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza de almidón de maíz (maicena)

Preparación

- Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- Mezcla las galletas trituradas con la margarina derretida.
- Presiona la mezcla de galletas en el fondo de un molde para tarta o tartaleta. Asegúrate de que la base esté uniforme.
- Hornea la base en el horno precalentado durante unos 8-10 minutos. Luego, sácala del horno y deja que se enfríe mientras preparas el relleno.
- En una licuadora o procesador de alimentos, combina el tofu, el azúcar, el jugo de limón, la ralladura de limón, la vainilla y el almidón de maíz. Mezcla hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
- Vierte la mezcla de tofu sobre la base de galletas en el molde.
- Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 30-35 minutos, o hasta que la tarta esté firme en el centro.
- Retira del horno y deja que se enfríe a temperatura ambiente. Luego, refrigera durante al menos 2-3 horas o toda la noche para que la tarta se asiente y adquiera mejor sabor.
- Antes de servir, puedes decorar con rodajas de limón, ralladura adicional o incluso merengue vegano si lo deseas.

Batido Tropical de Tofu

Ingredientes

- 200 g de tofu sedoso, escurrido y cortado en trozos
- 1 plátano maduro, pelado y cortado en rodajas
- 1 taza de piña fresca, cortada en trozos
- 1/2 taza de mango fresco, cortado en trozos
- 1/2 taza de jugo de naranja natural
- 1/2 taza de leche de coco (puedes ajustar la cantidad según tu preferencia)
- 1 cucharada jarabe de agave (opcional, según tu gusto)
- Hielo (opcional)

Preparación

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
- Mezcla a velocidad alta hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Si prefieres una consistencia más espesa, puedes agregar hielo y mezclar nuevamente.
- Prueba el batido y ajusta la dulzura según tu preferencia, agregando miel o jarabe de agave si es necesario.
- Vierte el batido en vasos y decora con rodajas de frutas tropicales adicionales si lo deseas.
- ¡Sirve inmediatamente y disfruta de tu delicioso batido tropical de tofu!