



MINISTERIO SALUD PARA HOY

300A Carr Ave

Aromas, CA 95004

(831) 726-3961

www.saludparahoy.com

Recetas del programa “Cocinemos Juntos”

Programa #2 - Desayunos

Tofruitti

- 1 paquete (aprox. 400 gr.) de tofu marca "Mori-nu" firme o tofu regular (en agua) sedoso (silken).
- ½ taza de jugo de fruta concentrado congelado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pizca de sal
- 2 a 3 cucharadas de azúcar no refinada (opcional)
- 1 taza de fruta congelada
- 1 plátano (banana)

Se ponen todos los ingredientes en una licuadora y se mezclan hasta que estén de la consistencia del yogur. Para mejores resultados use el tofu de marca Mori-nu. Sirva con fruta picada y granola. Puede hacer un “parfait” alternando en una copa fruta picada (plátano, fresas, etc.), tofruitti y granola.

Granola

- 6 tazas de avena
- 2 tazas de harina integral (también se puede usar harina de cebada)
- 1 taza de nueces partidas en pedazos pequeños
- ½ taza de coco rallado
- 1 taza de azúcar no refinada (o “Sucanat”)
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de jugo de manzana concentrado
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de pasas

Combine todos los ingredientes secos en un recipiente. Combine los líquidos con la vainilla. Una los ingredientes secos con los líquidos y revuelva con una cuchara grande o con las manos. Si la mezcla está muy seca, agregue un poco más de líquido. Ponga toda la mezcla en dos bandejas grandes y cocine a fuego muy bajo (250 °F) por una hora y media, revolviendo y rotando las bandejas cada media hora. Si desea, agregue ½ taza de pasas 15 minutos antes de sacar del horno. Deje enfriar en el horno. Guarde en un lugar seco.

Tofu revuelto

½ cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de polvo de cebolla o ½ taza de cebolla picada
1 cucharada de salsa de soya (o más si gusta)
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de tumeric (cúrcuma) o azafrán
2 tazas de tofu (1 paquete) molido con un tenedor.

Ponga todos los ingredientes menos el tofu en una sartén y fría un par de minutos hasta que estén bien revueltos. Añada el tofu y mezcle hasta que todos los ingredientes estén bien distribuídos.