

COZINHA LIGHT

Receitas fáceis e práticas

Tofu



JB
C

Yukiko Moriyama

Resumo de Tofu. Receitas Fáceis e Práticas - Coleção Cozinha Light

Basta um brasileiro visitar o Japão para fazer a inevitável pergunta: por que raramente se veem japoneses obesos? A resposta, claro, está na maneira como eles se alimentam. Um dos segredos é o elevado uso de produtos à base de soja, como o tofu.

Considerado uma espécie de queijo no Oriente, onde cada país desenvolveu uma técnica especial de prepará-lo, o tofu traz 59% de proteína em sua composição. Tem, ainda, cálcio, ácido, lecitina e vitaminas E e B.

Além disso, por ter pouca quantidade de gorduras saturadas e carboidratos, ele possui baixa caloria e é totalmente isento de colesterol. Neste livro há nada menos que 64 receitas deliciosas com tofu já adaptadas para o paladar ocidental, com fotos mostrando o passo a passo de como preparar cada prato.

O melhor é que todas elas vêm com a quantidade de calorias especificada.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)