

Sobre o Tofu

O Tofu é certamente uma das mais versáteis e saudáveis proteínas ao nosso dispor. É assim uma ótima opção para diversificarmos as nossas refeições.

Originário da China, o Tofu provém de uma descoberta feita no palácio do imperador por volta do século quinto. Originalmente destinado aos aristocratas e monges, era considerado como um alimento que promovia a longevidade.

Trata-se de um queijo, ou também requeijão, que é feito a partir do feijão de soja. Devido à sua proteína, quer seja cozido, guisado, frito ou assado, pode substituir a carne.

O tofu é digerido facilmente pelo nosso sistema digestivo o que permite a completa absorção dos nutrientes.

É um alimento útil na dieta de bebés, idosos, em casos de convalescença e quando se registam determinadas alergias alimentares.

Devido ao seu elevado teor de ácidos gordos insaturados ajuda a reduzir os níveis de colesterol e doenças cardiovasculares.

O tofu é um alimento de alto valor proteico com oito aminoácidos essenciais: contém cerca de 12% de proteína. A carne tem entre 16 a 20 %. O tofu também é rico em minerais, principalmente cálcio e fósforo.

100g de tofu contém aproximadamente:

Proteína – 10g

Hidratos de carbono - 1,4 g

Cálcio – 120 mg

Sódio – 7 mg

Fósforo – 103 mg

Magnésio - 99 mg

Ferro – 3,5 mg

Potássio - 115mg

Vitamina B1 – 0,05 mg

Vitamina B2 – 0,03 mg

Niacina – 1,6 mg

Sódio - 6 mg