



## TOFU *La bibbia* **Amelia Wasiliev**

15,2 x 21,5 cm – broccura – 160 pagine,  
illustrazioni a colori – collana Green & Good  
€ 14,90 – 978 88 6753 273 5



Perché dovrei mangiare il tofu?

Vi sarà capitato di chiedervelo, mentre setacciavate con sguardo indagatore il reparto frigo del supermercato alla ricerca di un'idea.

In effetti il tofu è un alimento bistrattato e sottovalutato come pochi.

Viene preso come esempio ogni volta che si vuole parlare di un cibo triste, dall'aspetto poco entusiasmante e dall'odore strano (e dal sapore decisamente trascurabile!).

Ma è davvero così? E se, come spesso capita, non gli avessimo dato la giusta attenzione o, peggio, non lo avessimo preparato nel modo giusto?

Il tofu deriva dalla soia (si ottiene facendo cagliare il latte di soia) ed è un prodotto estremamente versatile...

È proprio quel tipo di cibo che quando scandagliate il reparto frigo del supermercato dovrete acquistare. Perché? Perché è una fonte economica di proteine, assorbe molto bene gli aromi e può essere preparato in tanti modi diversi...

Sì, ma quali?

Ed è qui che entra in scena *Tofu* e preparatevi a essere sorpresi.

Perché si può usare in piatti sia dolci che salati, grattugiarlo in un'insalata, inserirlo in una grigliata, cuocerlo al forno o al vapore, oppure farci una salsina saporita... Interessante, vero?

Inoltre, è un alimento totalmente compatibile con una dieta vegana, povero di colesterolo ma ricco di grassi insaturi. Insomma, non resta che tuffarsi nella lettura di questo libro perché forse, finora, avete ignorato un alimento che merita di essere inserito nella vostra dieta.



Guido Tommasi Editore