

baked tofu

12-16 ounces of
firm tofu, pressed

1 teaspoon
vegetable oil

1 tablespoon
low sodium
soy sauce

Onion powder
or garlic powder

1. Mix the vegetable oil and soy sauce in a bowl, set aside.
2. Cut tofu in slices or cubes. Place tofu in the oil and soy sauce marinade. Cover and gently shake to coat all sides.
3. Place tofu on a baking sheet that is lightly sprayed with non-stick spray.
4. Bake at 350° F for 10 minutes. Turn slices or cubes over. Bake another 10-15 minutes until tofu is light golden brown and firm.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

tofu al horno

12 a 16 onzas/
340- 450 g
de tofu firme

1 cucharadita
de aceite vegetal

1 cucharada
de salsa de soja
baja en sodio

Cebolla en polvo
o ajo en polvo

1. Mezcla el aceite vegetal con la salsa de soja.
2. Corta el tofu en cubos. Ponlo en la mezcla de aceite y salsa de soja. Tápallo y agita suavemente para cubrir todos los lados.
3. Coloca el tofu en una bandeja para horno rociada con un spray antiadherente.
4. Hornéalo 10 minutos a 350°F/176°C. Voltea los cubos y hornéalolos durante otros 10 a 15 minutos o hasta que el tofu esté ligeramente dorado y firme.



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
 This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

