
Cocinando con Proteína de Textura Vegetal (TVP Textured Vegetable Protein)

Nutrientes claves

- TVP es una proteína hecha del grano de la soya, una legumbre.
- TVP es baja en grasa.
- Proteína, constituyente importante para la piel, los músculos, la sangre, los huesos y el cerebro.
- TVP es una buena fuente de fibra, la cual previene el estreñimiento.

Porciones

1/4 de taza de proteína vegetal en su forma original o 1/2 taza de TVP líquida equivale a una porción del grupo de Carnes, Aves, Pescados, Frijoles Secos, Huevos y Nueces.

Almacenamiento y Cuidado

Conserve la proteína vegetal en recipientes cerrados herméticamente en un lugar fresco y seco. TVP en su forma original se puede guardar casi indefinidamente sin que pierda su calidad.

Después de añadirle agua, la proteína vegetal se debe tratar como cualquier alimento que se daña fácilmente: refrigérelo y úselo en 1 o 2 días.

Preparación y Cocimiento

La proteína vegetal viene en gránulos, hojuelas o cubitos. Para convertirla en líquido, mezcle 1 taza de TVP en hojuelas o gránulos con 1 taza de agua caliente o de caldo. Déjelo reposar por 5 o 10 minutos; luego úselo en una receta. Si usa cubitos de TVP, hiérvalo cuidadosamente por aproximadamente 10 minutos, antes de usarlo.

Cinco tazas de TVP en hojuelas o gránulos equivalen a una libra y se convierten en 10 tazas cuando se le añade el agua. Cuatro tazas de TVP en cubitos equivalen a una libra y se convierten en 8 tazas cuando se le añade el agua.

Usos y Consejos

La proteína vegetal sabe mejor cuando se usa en recetas que llevan ajo, condimentos, cebolla, chiles, o queso. Una mezcla de proteína vegetal y carne molida generalmente es jugosa y tiene mucho sabor.

- use TVP para aumentar la carne en pizza, chili, pastel de carne, lasaña, albóndigas y cazuelas.
- Combine las carnes con la proteína vegetal, incluyendo el pollo y el pescado, antes de molerlas o cortarlas en pedacitos.
- Use TVP en chili sin carne o en cualquier guisado mejicano.

Fuente de información: Modificada. OSU Oficina de Extension, Condado de Lane. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2004 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.