



TOFU, SEITAN E TEMPEH



**Tutto quello che
devi sapere su
questi alimenti**



TOFU

Il tofu è un alimento a base di soia, ottenuto dalla cagliatura del latte di soia. È ricco di **proteine** e versatile in cucina, perfetto per piatti dolci e salati.

Ingredienti: fagioli di soia, acqua, caglio naturale

Proprietà: alto contenuto proteico, basso contenuto calorico, fonte di ferro e calcio





SEITAN

Il seitan è una **proteina vegetale** ottenuta dal **glutine del grano**. Ha una consistenza simile alla carne ed è molto usato nei piatti vegani come sostituto.

Ingredienti: farina di grano (glutine di frumento), acqua, salsa di soia o brodo per la cottura

Proprietà: alto contenuto proteico, basso contenuto di grassi, versatile in cucina





TEMPEH

Il tempeh è un alimento **fermentato** a base di **soia**, originario dell'Indonesia. La fermentazione conferisce al tempeh un sapore unico e una consistenza densa.

Ingredienti: fagioli di soia, fermenti (*Rhizopus oligosporus*)

Proprietà: alto contenuto proteico, fonte di probiotici ricco di fibre e vitamine





sperimenta il cambiamento

**Be the
CHANGE**

GO VEGANOK