

Sustituciones saludables

(De: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>)

Si una receta pide esto:	Intente usar esto:
Migas de pan, secas	Copos de avena o cereal de salvado triturado
Mantequilla, margarina, manteca o aceite en productos horneados	Puré de manzana o puré de ciruelas para la mitad de la mantequilla, manteca o aceite pedida; manteca sin grasas trans formulada para hornear
Mantequilla, margarina, o manteca para prevenir que el alimento se pegue	Spray para cocinar
Carne, pescado, vegetales o sopas enlatados	Versiones bajas en sodio o con sodio reducido
Crema	Sin grasa, mitad y mitad, o leche desnatada evaporada
Queso crema, grasa entera	Queso crema sin grasa o bajo en grasa, queso Neufchatel, o puré de requesón bajo en grasa
Huevos	Dos claras de huevo o un 1/4 taza de sustituto de huevo para cada huevo entero
Harina todo uso (simple)	Harina de trigo integral para la mitad de la harina pedida para productos horneados
Carne molida	Carne molida extra magra o magra, pechuga de pollo molida o pechuga de pavo molida
Mayonesa	Mayonesa con calorías reducidas, grasa reducida
Carne	Vegetales para la mitad de la carne pedida en guisos, sopa y estofados
leche, evaporada	Leche desnatada evaporada
leche, entera	Leche con grasa reducida o sin grasa
Pasta enriquecida (blanca)	Pasta de trigo integral
Arroz, blanco	Arroz integral, arroz salvaje, trigo burgol o cebada perlada
Sal para condimentar, tal como sal de ajo, sal de apio o sal de cebolla	Solo condimentos de hierba, tal como polvo de ajo, semilla de apio o hojuelas de cebolla, o hierbas frescas, ajo, apio, o cebolla finamente picadas
Crema agria, grasa entera	Crema agria sin grasa o baja en grasa, o yogurt simple sin grasa o bajo en grasa