

## Estupendas Alternativas en las Recetas para Cocinar Saludablemente

Utilice los siguientes consejos para reducir las calorías, grasa, y colesterol en exceso de sus recetas favoritas. Pruebe añadiendo especias a las recetas en lugar de sal para darles más sabor.

Si su receta contiene:	Mejor pruebe con esto:
Leche entera o al 2%	Leche sin grasa (descremada), baja en grasa (al ½ % o 1%)
Crema	Leche evaporada sin grasa, leche sin grasa mitad y mitad. Incluso cambiar 1 taza por 1 taza de crema
Crema batida	Crema batida enfriada, crema sin grasa evaporada, o utilice cubierta batida baja en grasa o sin grasa
Crema agria	Crema agria sin grasa, yogur Griego bajo en grasa o yogur normal, o mezcle 1 taza de requesón bajo en grasa con 1 cucharada de leche descremada y 2 cucharadas de jugo de limón (para el sabor ácido)
Mayonesa	Mayonesa ligera, baja en grasa, o sin grasa, yogur simple sin grasa, o puré de aguacate (en un sándwich)
Queso crema	Versión reducida en grasa o sin grasa (no sin-grasa para hornear)
Queso Ricotta	1% requesón, ricotta descremada, o sin-grasa
Queso con leche entera (queso normal)	Queso mozzarella semidescremado, bajo en grasa, o queso reducido en grasa (preparado con leche al 1% o 2%)
Mantequilla, manteca, grasa	Dependiendo de la receta, utilice aceite de canola, oliva, o aceite vegetal, puede cambiar 1 taza de puré de plátano maduro o puré de aguacate por 1 taza de mantequilla o aceite
Margarina en barra	Margarina suave, en pote, comprimida, o batida (no en la cocción), margarina reducida en grasa y sin grasa (no en la cocción o al freír)





<b>Si su receta contiene:</b>	<b>Mejor pruebe con esto:</b>
Aceite (en la cocción)	Mezcle mitad de la grasa con puré de manzana (una receta que emplea 1 taza de aceite emplearía ½ taza de aceite y ½ taza de puré de manzana) o el doble de cantidad de yogur simple
1 onza de chocolate para hornear	3 cucharadas de polvo de cacao y (si se requiere grasa) añada 1 cucharada de aceite de canola
1 yema de huevo	1 clara de huevo
1 huevo (como espesante)	1 cucharada de harina
1 huevo entero	2 claras de huevo, un sustituto equivalente al huevo, 1 clara de huevo y 2 cucharaditas de aceite, o combinar 1 cucharada de semillas de chia con 1 taza de agua. Deje reposar durante 15 minutos - se obtiene un reemplazo 1-a-1 del huevo para cocinar. 1 cucharada de semillas de lino (harina de lino) con 3 cucharadas de agua tibia - batir con un tenedor, combinar, dejar reposar durante 5-10 minutos - reemplaza 1 huevo en la cocción
Nueces, coco	Utilice menos nueces y pan tostado para mejorar el sabor: la fruta deshidratada como las uvas pasas, arándanos, albaricoque, pueden reemplazar las nueces o el coco, y debido al alto contenido de calorías, se recomiendan porciones pequeñas
Glaseado	Merengue, cubierta batida baja en grasa o sin grasa, azúcar fina tamizada, polvo de cacao tamizado, o glaseado de queso crema bajo en grasa casero preparado con queso crema bajo en grasa y azúcar fina, fruta, mermelada, o crema de malvavisco



<b>Si su receta contiene:</b>	<b>Mejor pruebe con esto:</b>
Cortes de carne con alto contenido de grasa denominados "finos" o "de Primera"	Cortes de carne más magros denominados "Selectos," como peceto, solomillo, lomo
Carne molida (todos los tipos)	Elija carnes molidas con 10% o menos de "grasa por peso"
Fiambre	Variedades bajas en grasa- pavo, pollo sin piel o jamón magro
Salchicha	Pavo o pollo molido con 10% o menos de "grasa por peso," o salchicha vegetariana
Tocineta	Tocineta canadiense, tocineta de pavo, jamón magro (utilice variedades bajas en grasa), prosciutto, o pancetta
Aguacate o aceitunas como guarniciones para la ensalada	Vegetales y frutas bajos en calorías, como pepinos, rodajas de naranja, trozos de zanahoria, o tomates
Aderezos de ensalada	Aderezos comerciales bajos en grasa o sin grasa, o utilice aderezo casero preparado con aceite (canola o de oliva), agua, y vinagre, o jugo de limón
Sopas de crema	Caldos sin grasa, sopas a base de caldo, o a base de leche sin grasa (descremada)

