

# Ingredientes Sustitutos Saludables

En Vez de Esto	Use Esto	Consejos
Crema agria	Partes iguales de yogur natural descremado y requesón semidescremado	Licúe en una licuadora hasta lograr una consistencia cremosa. Use requesón sin sal para obtener un ingrediente bajo en sodio.
Migajas de pan	Cereal de fibra molido	Sirve para empanizar y espolvorear
Carne molida	Pollo o pavo molido	
Crema espesa	Leche evaporada descremada	Este ingrediente sustituto se puede usar para los postres o quiche, pero no sustituye la crema batida
Aceite de vegetal	Puré de manzana sin azucar	Para cada taza de aceite de vegetal, use $\frac{3}{4}$ de puré de manzana. Puede sustituir una parte o todo el aceite con puré de manzana, como prefiera usted. Sirve para la repostería, como los panecillos y los pasteles.
Queso normal	Queso bajo en grasa	Pruebe la marca de hierbas secas Mrs. Dash®
Sal	Hierbas o mezclas de hierbas secas sin sal	
Un huevo	Dos claras de huevo o $\frac{1}{4}$ de taza de sustituto de huevo	- vease el dorso -

## En Vez de Esto

## Use Esto

## Consejos

Manteca

Manteca or margarina sin grasas “trans” y sin grasas saturadas

Sirve para las galletas y las tartas crujientes. Si las galletas se aplanan más de lo normal al usar manteca o margarina sin grasas “trans” y grasas saturadas, intente hornearlas 25 F más de lo indicado y sáquelas del horno de 1 a 2 minutos más pronto.

Mantequilla (para cocinar)

Aceite en aerosol tal como la marca Pam®

Sirve para sofreír carnes y vegetales y para engrasar las charolas para hornear

Mantequilla (para hornear)

Sustituye hasta la mitad de la mantequilla con aceite de canola

Sirve para la repostería

Arroz blanco

El quinua o arroz integral

Sirve para los guisados o platillos horneados

Leche entera

Leche descremada

Sirve para las bebidas, las salsas y la repostería

Harina de todo uso

Harina de trigo

Para comenzar reemplace sólo la mitad de la harina con la harina de trigo. Use harina de trigo blanca si tiene dudas sobre la decoloración. Use harina de trigo para los productos de repostería más blandos como los pasteles o muffins.

*Fuentes:*

**DiabetesLivingOnline.com**

**MayoClinic.com**

**EatingWell.com**