

# Escogiendo Ingredientes para Reducir la Grasa en las Recetas de Platos Principales

<b>En lugar de</b>	<b>Pruebe</b>
Manteca Sólida	Aceite Vegetal
Aceite vegetal para dorar carne	Use menos aceite o aceite en aerosol
Leche entera, crema	Leche sin grasa o baja en grasa
Crema ácida o mayonesa	Yogur simple bajo en grasa, crema ácida o mayonesa baja en grasa o sin grasa
Huevos enteros	Clara de huevos
Carne molida sin grasa en un 70%	Carne molida sin grasa en un 90% o carne de pavo molida sin grasa
Sopas de crema para cacerolas	Sopas de crema bajas en grasa
Queso Cheddar o Colby	Queso mozzarella bajo en grasa; combine un queso con grasa con un queso sin grasa o bajo en grasa para preservar las características al derretirse
Aderezos -Recados regulares	Aderezos-Recados bajos en grasa o sin grasa; carnes adobadas en lugar de usar recados
Leche evaporada	Leche evaporada baja en grasa o sin grasa
Caldo de pollo o res	Caldos bajos en grasa o sin grasa
Migas de pan con mantequilla	Hojuelas de cereales altos en fibra sin azúcar y molidos

## Recuerde:

**Hornear o asar la carne a la parrilla, en lugar de freír;  
Cortar toda la grasa visible en la carne, antes de cocinarla;  
Eliminar la grasa de todas las carnes molidas.**

State County Local Groups United States Department of Agriculture Cooperating  
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
University of Illinois Extension is based in the U of I College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences (ACES), 200

