

Preparación de Alimentos

Sustituciones de Ingredientes Comunes



Antes de hacer un viaje especial al mercado por un ingrediente de la receta que falta, verifica si hay una sustitución.

Huevos

Por cada huevo entero, sustitúyelo por uno de los siguientes reemplazos en una receta para hornear. Dependiendo de la receta y la función del huevo, ciertas opciones serán más adecuadas que otras, ya que el sabor y la textura pueden verse ligeramente alterados.

Sustituciones para Unir los Ingredientes

- 1 cucharada de semillas de lino o de chía + 3 cucharadas de agua. Combina y deja reposar por 5 minutos.
- 1 paquete de gelatina natural + 2 cucharadas de agua tibia.

No mezcles hasta que esté listo para usar.

Sustituciones de Levadura

- 1 cucharada de semillas de lino o de chía + 3 cucharadas de agua. Combina y deja reposar por 5 minutos.
- 1 paquete de gelatina natural + 2 cucharadas de agua tibia. No mezcles hasta que esté listo para usar.
- 1-1/2 cucharadas de agua + 1-1/2 cucharadas de aceite + 1 cucharadita de levadura en polvo.

Sustituciones de Humedad

- 1/4 taza de puré de plátano, puré de aguacate, puré de manzana, puré de calabaza, camote, puré de frijoles, o tofu sedoso.
- 2 cucharadas de mayonesa.

Sustituciones de Propósito General

- 2 claras de huevo.
- 1/4 taza de sustituto de huevo comercial.

Carne

Ahorra dinero y espacio en el congelador utilizando las opciones de proteínas enlatadas o de origen vegetal, o reduciendo la cantidad de carne fresca a la mitad.



- Usa frijoles, lentejas, nueces o semillas, quinua, tofu y tempeh.
- Elige las carnes enlatadas bajas en sodio, como pescado o pollo enlatado.
- Reduce la carne a la mitad, y reemplaza la cantidad restante con frijoles o vegetales.

Leche o Suero de Mantequilla

Algunos sustitutos de la leche o del suero de mantequilla funcionan bien para cocinar y hornear, pero es posible que no tengan el mismo sabor para beber. Sustituye 1 taza de leche o suero de mantequilla por uno de los siguientes:

- Leche descremada en polvo instantánea: 1 taza de agua + 1/3 taza de leche en polvo
- Leche descremada en polvo no instantánea: 1 taza de agua + 3 cucharadas de leche en polvo
- Leche evaporada: 1/2 taza de agua + 1/2 taza de leche evaporada.
- Suero de mantequilla: 1 cucharada de jugo de limón o vinagre + suficiente leche regular para hacer 1 taza; deja reposar por 5 minutos.



Condimentos

Usa las siguientes recomendaciones para sustituir 1 taza de condimentos comunes:

Sustitución de Mayonesa

- 1 taza de crema agria.
- 1 taza de yogur regular natural o yogur griego.
- 1 taza de requesón hecho puré en una licuadora.

Sustitución de Kétchup

- 1 taza de salsa de tomate + 1/2 taza de azúcar + 2 cucharadas de vinagre.

Sustitución de Salsa para Barbacoa

- 3/4 taza de kétchup + 2 cucharadas de mostaza + 2 cucharadas de azúcar moreno

Productos Agrícolas Frescos

Aprovisiónate de frutas y vegetales enlatados y congelados cuando no haya productos agrícolas frescos disponibles.

- Fruta: Fruta enlatada en jugo 100% de fruta o agua, o fruta congelada sin azúcar.
- Vegetales: Vegetales enlatados, sin sal añadida o bajos en sodio, escurridos y enjuagados; vegetales congelados sin condimentos o salsas.

Otros Ingredientes

- Levadura en polvo (doble efecto): 1 cucharadita = 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio + 5/8 cucharadita de cremor tártaro.
- Harina de maíz para espesar: 1 cucharada = 2 cucharadas de harina para todo uso.
- Cremor tártaro: 1/2 cucharadita = 1-1/2 cucharaditas de jugo de limón o vinagre.
- Mitad y mitad: 1 taza = 1 taza de leche evaporada, sin diluir
- Crema espesa para batir para hornear (no se bate): 1 taza = 1/3 taza de mantequilla + 3/4 taza de leche.

Referencias en inglés

- [Basic Ingredient Substitutions](#), University of Nebraska Extension
- [Ingredient Substitutions](#), Colorado State University Extension

Modificado diciembre 2024



Illinois Extension

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu