

Ideas para cocinar sanamente

Los cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia para su salud.

Cambiar de 1 taza de leche entera a 1 taza de leche descremada corta casi 60 calorías y 8 gramos de grasa.

1. Sustituya ingredientes.

Cuando la receta pida	Pruebe a usar esto en su lugar
Mantequilla derretida (1 Cucharada)	$\frac{3}{4}$ de Cucharada de aceite de canola o de oliva para salteados o 2 Cucharadas de caldo
Suero de leche (1 taza)	Suero de leche bajo en grasa, o el jugo de 1 limón o vinagre con suficiente leche descremada o baja en grasa como para preparar 1 taza
Queso (1 taza)	1 taza de queso descremado o bajo en grasa
Huevo (1)	2 claras de huevo o $\frac{1}{4}$ de taza de sustituto de huevos sin colesterol
Crema espesa (1 taza)	1 taza de leche evaporada descremada o $\frac{2}{3}$ de taza de leche descremada y $\frac{1}{3}$ de taza de aceite vegetal
Leche entera	1 taza de leche descremada
Mayonesa (1 taza)	1 taza de crema agria descremada o baja en grasa, ó 1 taza de yogur descremado o bajo en grasa sin sabor, ó 1 taza de mayonesa baja en grasa.
Aceites y manteca	Spray para cocinar para saltados Salsa de manzana o puré de frutas (ciruelas pasas, bananas, calabaza) por cada $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de la cantidad de aceite requerido para hornear
Crema agria	Yogur descremado o bajo en grasa o crema agria descremada
Chocolate para hornear (1 onza)	3 Cucharadas de cacao en polvo

2. Omitan o reduzcan la cantidad de un ingrediente.

- Usen la mitad de la cantidad de los ingredientes que cubren o ayudan a decorar — como nevados, coco, queso rallado, migajas de pan, o frutos secos — o simplemente no los use.
- Reduzcan en un tercio la cantidad de azúcar que requiere la receta.
- Ingredientes “añadidos” usados al hornear, tales como frutos secos (nueces, almendras, etc.), chispas de chocolate o frutas secas, a menudo pueden reducirse también a la mitad sin afectar el producto final.

3. Cambien el método de cocción.

- Asen, horneen o asen a la parrilla en lugar de freír.
- En lugar de saltear los vegetales en aceite o mantequilla, usen spray para cocinar para engrasar la sartén — o use un método de cocción con menos grasa tal como cocinar al vapor o rostizar.
- Hagan estofados, caldos para sopas o salsas de carne un día antes y refrigérenlos de un día para otro. Antes de recalentar, quítenles la grasa que se ha endurecido en la superficie.
- Cuando asen o estofen carnes, en lugar de rociar con aceite o grasa de la charola, intenten usar un caldo bajo en sodio, o jugo de vegetales o frutas.