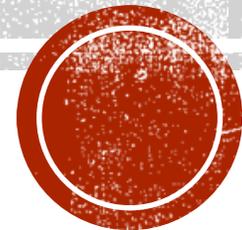


¿CÓMO REEMPLAZAR EL HUEVO EN LAS PREPARACIONES?

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



¿CON QUÉ REEMPLAZO EL HUEVO?



PLÁTANO

Reemplazo: $\frac{1}{4}$ taza (65 gr) = 1 huevo

En este caso, el sabor del plátano interferirá en el producto que estemos elaborando. Otras frutas en puré como el zapallo y la palta también funcionan como su reemplazo y pueden no afectar tanto el sabor.



SEMILLA DE LINAZA O CHIA

Reemplazo: 1 cucharada semillas (7 gr) + 3 cucharadas de agua (45 gr) = 1 huevo

Debes dejarlas reposar unos 15 minutos para que absorba el agua y luego procesarlas. El uso de este recurso hace que nuestra preparación se vuelva más densa y pegajosa además de aportar un ligero sabor a nuez, por ello es ideal para panqueques, waffles, muffins, panes y galletas.



BICARBONATO DE SODIO Y VINAGRE BLANCO

Reemplazo: 7 gr de bicarbonato de sodio + 15 ml de vinagre de manzana = 1 huevo

Cuando se mezclan, el vinagre y el bicarbonato de sodio comienzan una reacción química que produce dióxido de carbono y agua, lo que hace que los productos horneados sean ligeros y aireados.



¿CON QUÉ REEMPLAZO EL HUEVO?



ACEITE VEGETAL (COCO, OLIVA)

Reemplazo: $\frac{1}{4}$ taza = 1 huevo

Este recurso es aconsejable cuando la receta lleva pocos huevos (1 o 2) porque sino el resultado final será demasiado aceitoso. Sustituye un huevo por un cuarto de taza de puré de palta. Utilizar este sustituto en tus recetas fáciles y rápidas para preparar brownie.



PURÉ DE MANZANA

Reemplazo: $\frac{1}{4}$ taza (65 gr) = 1 huevo

Cocina las manzanas bien al horno, en sartén o al vapor y luego pásalas por la procesadora. Escoge una variedad dulce y condimentar con canela o nuez moscada. Si utilizas un puré de manzanas comprado y ves que tiene azúcar, reduce la cantidad de azúcar de tu receta.

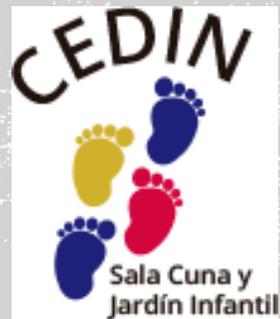


TOFU

Reemplazo: 30 gr tofu hecho puré = 1 huevo

Este recurso es ideal para la sustitución de huevos en recetas que requieren muchos huevos, como quiches o natillas. Espesa bien aunque no da textura esponjosa. El tofu debe estar sin condimentos o especias y mejor si está procesado formando una crema, así no te encuentras trozos del mismo en la preparación.





RECETAS SALUDABLES EN NAVIDAD

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

nutri.karenalarcon@gmail.com



PAN DE PASCUA

INGREDIENTES

- 3 huevos
- ¼ taza de aceite de oliva o coco
- 1 taza de agua
- 80 gotas estevia
- ½ taza de tagatosa (Reemplazable por miel o agave en igual cantidad)
- 1 cda de canela, clavo de olor, nuez moscada y jengibre
- ¼ taza chia
- 3 cdas vainilla
- 2 cdas polvos de hornear
- 3 tazas harina integral o de avena
- ¾ taza de dátiles picados
- ½ taza de almendras
- ½ taza de nueces
- ½ taza de maní sin sal
- 1 cdta bicarbonato + 1 cdta vinagre de manzana (secreto para que suba más)

PREPARACIÓN

- Mezclar los ingredientes líquidos, agregar las harinas, estevia, polvos, frutos secos y todo lo que falta, poner en molde de 1 kilo o 2 de 1/2 kilo, hornear a 180 grados por 45 min, dejar enfriar
- Los frutos secos se pueden omitir si así lo necesitan.
- Los 3 huevos pueden reemplazarse por 2 plátanos
- Y Listo!





GALLETAS DE JENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 taza de porotos blancos cocidos
- 2 tazas de harina de avena (lo más fina posible)
- 1 huevo (puede usarse en su reemplazo 2 cdas. aceite de coco)
- $\frac{1}{4}$ taza de miel, jarabe de ágave o tagatosa
- 50 gotas de estevia
- 1 cucharada jengibre en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cada una: de canela, nuez moscada y clavo de olor.

PREPARACIÓN

- Moler bien los porotos en una juguera o procesadora hasta obtener una crema suave y sin grumos. Pasar a un bowl, agregar el huevo, miel, endulzante y especias y revolver bien. Agregar la harina y mezclar hasta lograr una masa que sea fácil de moldear.
- Estirar con uslero hasta un espesor de 4 mm y cortar con molde.
- Hornear por 12 a 15 minutos a fuego medio hasta que estén levemente doradas. Decorar con chocolate derretido y usar frutillas o dulces como nariz para los renos.
- Y Listo!

