



TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

Camino hacia una mejor salud...

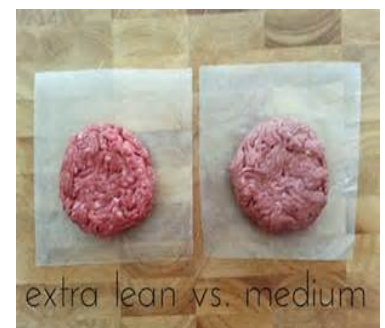
Boletín informativo de BLT de mayo de 2016 La sustitución de alimentos y su salud

La sustitución de ingredientes o recetas es una excelente manera de disfrutar de los alimentos que más le gustan, y permite que su plato sea más saludable. Existen diversas maneras de crear alternativas saludables a algunos de nuestros alimentos preferidos (y no tan saludables) si sustituimos uno o dos ingredientes. Estos sustitutos no afectarán el sabor del plato; por eso, exploremos algunas alternativas.

- Un sustituto simple es usar puré de manzana en lugar de manteca, grasa para cocinar o aceites.
- Cuando use una receta que requiera carne molida común de res, trate de usar carne molida magra o carne molida magra de pavo. Cuando considere comprar carnes molidas magras, no se desanime por los precios altos. Las carnes más magras rendirán más luego de cocinarlas, y contienen menos grasa saturada y menos calorías.
- Se puede usar leche descremada o con 1% de grasa en lugar de leche entera.
- Use harina de trigo integral para la mitad de la receta y harina común para la otra mitad a modo de sustituto de la harina común.

- El azúcar se puede sustituir reduciendo la cantidad de esta a la mitad. Si la receta no está lo suficientemente dulce, use canela, nuez moscada o vainilla.
- Las recetas que requieren crema agria pueden ser igualmente sabrosas si la crema agria se reemplaza con yogur natural sin grasa o con bajo contenido de grasa.
- Se pueden sustituir dos claras de huevo por un huevo entero.
- Se pueden sustituir el pan integral y las pastas integrales por pan y pasta blancos (enriquecidos).

Estos pasos y muchos más pueden ayudarlo a disfrutar de sus platos preferidos con confianza al saber que, además, pone alimentos más nutritivos en la mesa familiar. Para obtener más información sobre la sustitución de alimentos, comuníquese con nosotros en Mejor vida para los tejanos.



Eventos locales

Receta del mes:

Budín con puré de manzana

Rinde: 16 porciones

Costo total: \$3,20

Costo por porción: \$0,20

La canela, la nuez moscada y las nueces tostadas hacen que el sabor de este budín sea tan bueno como su aroma.

Ingredientes

- 1/2 taza de nueces (picadas)
- 1 1/2 tazas de puré de manzana
- 1 huevo
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de harina común (o sustituir con 1 taza de harina de trigo integral y 1 taza de harina común)
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de canela (molida)
- 1/2 cucharadita de nuez moscada (molida)
- 1 taza de pasas de uva

Instrucciones

1. Lávese bien las manos con jabón y agua tibia.
2. Precaliente el horno a 350 grados. Coloque un poco de grasa en dos budineras (8x4x2 pulgadas).
3. Tueste las nueces en una sartén sin engrasar. Revuelva mientras calienta sobre fuego moderado a bajo de 5 a 7 minutos. Están listas cuando están marrones y huelen a nuez. Deje enfriar.
4. Mezcle el puré de manzana, el huevo, el azúcar, el aceite y la vainilla en un tazón grande.
5. Mezcle la harina, el bicarbonato de sodio, la canela y la nuez moscada en un tazón más pequeño.



6. Vierta la mezcla de harina en la mezcla del puré de manzana.
7. Revuelva con las pasas de uva y las nueces tostadas enfriadas.
8. Vierta la mitad de la mezcla en cada budinera engrasada. Hornee durante 45 a 55 minutos.
9. Retire los budines del horno. Deje enfriar durante 10 minutos. Retírelos de los moldes para que se terminen de enfriar. Para que tengan mejor sabor, déjelos enfriar unas horas antes de servir.