

## SUSTITUTOS DE CARNE

**Las legumbres**, los frijoles, los guisantes y las lentejas son una fuente de proteína totalmente natural con alto contenido de fibra que se puede usar fácilmente como plato principal o en lugar de carne en las recetas.

**Las hamburguesas vegetarianas**, elaboradas con una variedad de alimentos vegetales que incluyen granos y soya, brindan un sabor y textura similares a la carne y pueden sustituir a la carne molida.

**El tempeh**, elaborado con soya fermentada, tiene un sabor distintivo y una textura carnosa que se puede usar en lugar de la carne molida y funciona bien en curry, chilis y salteados.

**Los champiñones portobello** tienen un sabor delicioso para rellenar una capa de carne en un plato o como "hamburguesas" en su próxima parrillada, especialmente después de marinarlos en aderezo bajo en grasa y luego asado a la parrilla o calentado en una sartén.

**El tofu**, una cuajada hecha de soya, tiene un sabor suave y absorbe fácilmente el sabor de cualquier receta. El tofu suave funciona bien en sopas, salsas y postres, y las variedades más firmes funcionan bien en salteados y otras recetas que requieren que el tofu mantenga su forma. Para una textura más densa, congele el tofu, descongele y exprima el exceso de agua antes de usarlo en su receta.

**La proteína vegetal texturizada (TVP)**, hecha de soya desgrasada, proporciona un sustituto de la carne molida.



## SUSTITUTOS DEL HUEVOS

*Un huevo es igual a:*

1/4 taza de tofu sedoso mezclado

1/2 puré de plátano

1/4 taza de compota de manzana o puré de frutas

1/2 taza de yogur de soja o arroz

1 1/2 cucharaditas de Ener-G Foods Sustituto de Huevo + 2 cucharadas agua tibia

1 cucharada harina de linaza molida + 3 cucharadas agua

1/4 taza de puré de papas blancas o batatas o calabaza

2 cucharadas fécula de patata, maicena o arrurruz

1/4 taza de avena cocida

1 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharada semilla de chía + 3 cucharadas agua

## SUSTITUTOS DEL ACEITE

**Saltear:** Agua o caldo de verduras

**Hornear:** Se puede usar compota de manzana o cualquier variedad de puré de frijoles en lugar de aceite, usando una proporción de 1:1. Los frijoles negros se camuflan fácilmente en brownies y los frijoles blancos en pan de banana/plátano, por ejemplo.

## ALTERNATIVAS A LOS LÁCTEOS

**Leche:** Porciones iguales de leche de almendras, avena, soya, avellana o arroz

**Cremas:** Leche de almendras (o cualquier leche de nuez), leche de soya, leche de coco, puré de papa, puré de garbanzos, puré de tofu, crema agria de soya, crema batida de soya o crema de soya

**Queso parmesano:** levadura nutricional, ajo en polvo y/o nueces o almendras picadas

**Queso:** alternativas de queso a base de soya, arroz, nueces o levadura nutricional

**Mantequilla:** margarina no hidrogenada sin lácteos para cocinar, hornear o untar

**Queso ricotta:** tofu firme, escurrido y desmenuzado