

# Técnicas de modificación de recetas

Al realizar los siguientes cambios, puede reducir el contenido de colesterol y grasas de su receta.

## En vez de esto:

## Use esto:

queso	- quesos bajos en grasas (3 g, o menos, de grasas por onza), quesos reducidos en grasas (4-7 g de grasa por onza)
queso cottage cremoso (4% grasas)	- queso cottage bajo en grasas, queso cottage desgrasado
queso muzarela y ricota	- muzarela y ricota parcialmente descremados
Crema espesa	- leche descremada evaporada
mitad leche y mitad crema	- sustituto lácteo descremado
crema batida o	- sustituto de crema batida bajo en grasas, liviano descremado
crema ácida descremado	- crema ácida descremada, yogur natural
helado helados de agua,	- helado reducido en grasas, sorbete, yogur helado descremado, paletas heladas, paletas de chocolate / helado de palito de chocolate descremado
leche entera	- leche baja en grasas (1%), leche descremada, leche reducida en grasa (2%)
yogur de leche entera	- yogur descremado o bajo en grasas
manteca sean trans"	- margarinas en tubo o envase exprimible, que más bajas en grasas y digan "sin grasas trans"
1 taza de grasa alimentaria sólida	- 2/3 taza de aceite vegetal <i>Esto reduce las grasas SATURADAS y TRANS, pero no la grasa TOTAL</i>
panes y vegetales enmantecados grasas o aderezo	- aceite de oliva o aceite de sésamo usado ligeramente, margarina reducida en desgrasado

aderezos para ensalada	- los aderezos para ensalada reducidos en grasa o desgrasados, cualquier vinagre, use rociador para aplicar el aceite de
botella con oliva	
1 huevo huevo	- 2 claras de huevo o ¼ de taza de sustituto de
fiambres onza es grasa magros	- Lea las etiquetas: 3 g, o menos de grasa por bajo en grasas, 4-7 g de grasa por onza es media, el pavo, pollo, jamón y atún son naturalmente
atún envasado en aceite	- atún envasado al agua
pavo adobado en su propio jugo	- pavo común, adobar con caldo desgrasado
fuentes de proteínas de carnes rojas paleta /	- cortes magros: solomillo, lomo, vacío o cuartos traseros
Carnes de calidad selecta o elegida	- Carnes de calidad buena o estándar
carnes de los órganos son altas en piel o	- evite las carnes de los órganos porque colesterol; elija carnes magras, aves sin pescado (no frito)
tocino o embutidos vegetariano	- Tocino canadiense, jamón magro, tocino o embutidos vegetarianos
preparación de salsas de jugos de carnes	- sumerja una toalla de papel en la salsa caliente para absorber la grasa, use un colador de salsa, o enfríe para quitar la grasa sólida
cocción de aves de corral	- puede cocinar con la piel pero quítela antes de comer
Cocción de carnes grasa	- corte toda la grasa visible de la carne antes de cocinarla, cocine sobre una rejilla, escurra la
saltear las comidas en grasa pequeña antiadherente para	- saltee en olla antiadherente con una cantidad de aceite o use aerosol cocinar
cocinar los vegetales en manteca	- cocine al vapor, ase u hornee los vegetales, condimente con hierbas
1 oz chocolate de repostería (bakers) cucharada de	- 3 cucharadas de cacao en polvo + 1 aceite de cártamo
pastel de chocolate	- bizcochuelo blanco, sin glaseado

chocolate chocolate descremado,	- paletas de chocolate / helado de palito de descremado, mezcla de cacao caliente  budín de chocolate descremado
masas de	- Panecillo / muffin inglés o tostada con untado de frutas
bizcochos, magdalenas / panquecitos, medialunas	- pan imperial, pita, pan italiano o francés, pan de sándwich
papas fritas (rebanadas delgadas), frituras de maíz pochoclo g de grasa, o	- pretzels, pororó / palomitas de maíz / aireado, aperitivos horneados con 3 menos, por porción
galletas de agua altas en grasas galletas ostras) o	- palitos de pan / grisines, tostadas melba, saladas (usadas para acompañar  galletas saladas de grano integral

Modificación de recetas