



Sustituto de Crema Agria (Sour Cream Substitute)

Para reducir las calorías, especialmente las calorías de grasa, use esta receta en vez de crema agria para cubrir las patatas:

- 1 taza de requesón baja en grasa (1%)
- 2 cucharadas de leche desnatada, o leche en polvo reconstituida
- 1 cucharada de vinagre o jugo de limón

Ponga todo en una batidora y bata bien. (O use un batidor manual).
Puede servirlo frío o agregarlo a platos calientes al punto final de prepararlos.



Sustituto de Crema Agria (Sour Cream Substitute)

Para reducir las calorías, especialmente las calorías de grasa, use esta receta en vez de crema agria para cubrir las patatas:

- 1 taza de requesón baja en grasa (1%)
- 2 cucharadas de leche desnatada, o leche en polvo reconstituida
- 1 cucharada de vinagre o jugo de limón

Ponga todo en una batidora y bata bien. (O use un batidor manual).
Puede servirlo frío o agregarlo a platos calientes al punto final de prepararlos.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 16 (1 cucharada)

Cantidad por cucharada:

Calorías 11	14% de calorías de grasa
Grasa total 0.2g	Sodio 58mg
*Vitamina A 0%	*Vitamina C 0%
*Calcio 1%	*Hierro 0%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1057

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 16 (1 cucharada)

Cantidad por cucharada:

Calorías 11	14% de calorías de grasa
Grasa total 0.2g	Sodio 58mg
*Vitamina A 0%	*Vitamina C 0%
*Calcio 1%	*Hierro 0%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 1057