



Ingredientes Substitutos

Empezando con lo Básico: Alimentos, Equipo y Conocimiento

¿Alguna vez ha estado lista para preparar un platillo favorito y de repente se da cuenta que no tiene uno de los ingredientes de la receta? Aquí le proporcionamos algunos substitutos que puede usar.

INGREDIENTE	CANTIDAD	SUBSTITUTOS
Polvo para hornear	1 cucharadita	1/4 cucharadita bicarbonato de sodio más 5/8 cucharadita crema de tártaro, o 1/4 cucharadita bicarbonato de sodio más 1/2 taza leche agria (si usa leche agria, disminuya 1/2 taza de líquido que pide la receta)
Caldo de pollo o res	1 lata de 14 1/2 onzas	2 cucharaditas consomé instantáneo de res o pollo con agua igualando la cantidad de caldo que se pide.
Consomé, cubo	1	1 cucharada salsa de soya
Migas de pan	1/4 taza	1/4 taza galletas molidas, harina de maíz, o 1 taza migajas pan suave.
Mantequilla	1 taza	7/8 a 1 taza grasa más 1/2 cucharadita sal, o 1 taza margarina
Catsup o salsa de chile	1 taza	1 taza salsa tomate más 1/2 taza azúcar y 2 cucharadas vinagre (para usarlo al cocinar)
Miel de maíz	1 taza	1 taza azúcar más 1/4 taza líquido (use el que pide la receta)
Almidón de maíz	1 cucharada	2 cucharadas harina común, o 2 cucharadas tapioca, cocimiento rápido
Huevo (masa para torta)	1	2 cucharadas mayonesa

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. 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.

Folleto FDNS-NE 109S noviembre 2000

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