



Consejos de Cocina Saludables

Empezando con lo Básico: Alimentos, Equipo y Conocimiento

Formas para Aumentar la Fibra

- ◆ Elija granos enteros en vez de productos refinados. Ejemplo, use harina de trigo entero, arroz moreno/silvestre, avena, harina de maíz y cebada.
- ◆ Harina de trigo entero generalmente puede substituir hasta la mitad de harina blanca en recetas. Ejemplo, si la receta pide 2 tazas de harina, pruebe 1 taza harina blanca y 1 taza harina trigo entero.
- ◆ Agregue frutas a muffins, "pancakes", ensaladas y postres. Agregue vegetales a guisados y ensaladas.
- ◆ Agregue vegetales o frutas ralladas o en puré a salsas o a alimentos horneados. Ejemplo, puede agregar zanahorias ralladas a la salsa para espagueti y al albondigón.

Formas para Disminuir el Azúcar

- ◆ Trate de usar de 1/4 a 1/3 de azúcar menos en alimentos y postres horneados*. Ejemplo, si una receta para tarta de frutas pide 1 taza de azúcar use 2/3 o 3/4 taza de azúcar. Esto funciona mejor con pan, galletas, relleno para tarta, flan, pudín y frutas frescas. Tal vez no funcione para algunos pasteles. No disminuya la cantidad de azúcar en el pan de levadura porque es de alimento para la levadura y ayuda a que el pan esponje.
- ◆ No tiene que agregar azúcar cuando enlata o congele frutas o puede comprar frutas congeladas sin endulzar o frutas enlatadas en su propio jugo o agua.
- ◆ Aumente la cantidad de canela o vainilla en la receta para que parezca más dulce.*

** No haga esto si ya se redujo el azúcar en la receta.*

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 112S 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