

NUTRITION TO GO

Cambios Saludables de Ingredientes para Hornear

Todo el mundo disfruta de un dulce o postre de vez en cuando. ¡Pruebe algunos de nuestros sencillos cambios de ingredientes por productos horneados que son sabrosos y saludables!

Cambie...

Reemplace con...



1 taza de mantequilla

½ taza de puré de aguacate



1 taza de puré de manzana



½ taza de azúcar

⅓ taza de miel



1 cucharada de azúcar

2 cucharadas de puré de banano



1 taza de harina blanca

¾ taza de harina integral



1 taza de puré de frijoles negros enlatados



1 taza de leche entera
o ½ taza de crema

1 taza de leche desnatada,
1 taza de leche reducida en grasa,
o 1 taza de leche vegetal



1 taza de chispas de chocolate

1 taza de pasas



CONSEJO DE NUTRICIÓN: Para aumentar los nutrientes, el sabor y una textura rica, intente usar frutas y verduras ralladas o en puré en lugar de mantequilla o aceite en la receta.

¿Por qué es importante elegir opciones de repostería bajas en grasas saturadas y azúcares añadidos?

Tener demasiada grasa saturada (que se encuentra en los lácteos y las carnes) y demasiada azúcar agregada todos los días puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes y accidentes cerebrovasculares. Elegir alimentos bajos en grasas saturadas y azúcares añadidos, como aceite de oliva, leche descremada y fruta fresca, puede aumentar su esperanza de vida y su salud en general.



Muffins De Calabaza

Porciones por receta: 12

Tamaño de la porción: 1 muffin

Tiempo de preparación: 15 min.

Tiempo de cocción: 35 min.

Costo: \$5.98 por receta



Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 taza harina para todo uso
- 1 taza avena integral cruda
- ½ taza azúcar
- 1½ cucharaditas polvo para hornear
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita canela
- 1 huevo grande
- ½ taza leche baja en grasa
- 1 lata (15 onzas) calabaza pura
- ¼ taza aceite vegetal
- ⅔ taza pasas
- ½ taza nueces picadas (opcional)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe el molde para muffins con aceite en aerosol antiadherente.
2. Mezcle la harina, la avena, el azúcar, el polvo para hornear, la sal y la canela en un tazón.
3. En otro tazón, bata el huevo, la leche, la calabaza y el aceite.
4. Haga un agujero en el centro de los ingredientes secos y vierta los ingredientes húmedos. Revuelva hasta que esté apenas humedecido.
5. Agregue las pasas y las nueces, si las usa.
6. Llene los moldes para muffins con ¼ de taza de masa.
7. Hornee por 35 minutos o hasta que esté ligeramente dorado por encima.

Puede encontrar más recetas en:

<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>