

NUTRITION TO GO

ALTERNATIVAS AL AZÚCAR PARA RECETAS NAVIDEÑAS

Las fiestas de fin de año vienen con dulces y repostería. Estos alimentos tienen azúcar agregada. Los alimentos con azúcar agregada están bien para consumirlos de vez en cuando, pero queremos limitar la cantidad de azúcar agregada que comemos. A continuación se presentan algunas ideas sobre cómo endulzar recetas sin agregar azúcar.

INGREDIENTES NATURALMENTE DULCES

Puré de manzana sin azúcar: Reemplace 1 taza de azúcar con 1 taza de puré de manzana sin azúcar.

Consejo: Reduzca los líquidos en su receta en $\frac{1}{4}$ de taza por cada 1 taza puré de manzana sin azúcar que utiliza.

Bananos: Reemplaza 1 taza de azúcar con 1 taza de puré de bananos.

Tip: ¡Pruebe bananos maduros para obtener un sabor más dulce.



¿NECESITA ENDULZAR SU COMIDA?

Pruebe estas especias:

- **Canela:** Esta especia tiene una dulzura natural que se puede agregar a productos horneados y golosinas.
- **Cacao en Polvo sin Azúcar:** Intente usar esto en lugar de jarabe de chocolate.
- **Especia de Pie de Calabaza:** Agregue un toque otoñal a sus alimentos con esta mezcla de especias.
- **Especia de Pie de Manzana:** ¡Junto con la dulzura natural, esta especia puede agregar un poco más de sabor a su comida! Incluso puedes intentar hacer el suyo propio. *



*Especia de Pie de Manzana:

- 4 cucharadas canela en polvo
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita nuez moscada en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita pimienta gorda en polvo
- 1 cucharadita jengibre en polvo
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita cardamomo en polvo



¿QUÉ PASA CON LOS EDULCORANTES ARTIFICIALES?

- Pruebe las opciones enumeradas en la página anterior antes de usar edulcorantes artificiales. Los edulcorantes artificiales pueden no ser la mejor opción cuando se intenta reemplazar el azúcar regular. Las investigaciones han obtenido críticas mixtas sobre los edulcorantes artificiales y sus efectos sobre la salud a largo plazo. Si podemos endulzar nuestra comida de otras formas, será mejor para nosotros.
- Si decide cambiar el azúcar por un edulcorante artificial, en general son mucho más dulces que el azúcar normal, **¡así que solo necesita una pequeña cantidad!** Intente reducir un paquete a la vez si suele poner edulcorantes artificiales en su café, té u otras bebidas.



GRANOLA DE BANANO Y NUEZ

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempos de cocción: 15 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes

Aceite en aerosol antiadherente

2 tazas copos de avena

½ taza almendras en rodajas

2 cucharaditas canela *

1 banano maduro, triturado

¼ taza arándanos secos o pasas



* se puede cambiar por especias para pie de manzana o especias para pie de calabaza

¡Esto es una gran idea de regalo navideño para familiares o amigos!



Instrucciones

1. Precaliente el horno a 325° F.
2. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente.
3. Agregue todos los ingredientes en un tazón para mezclar. Mezcle para combinar.
4. Extienda la mezcla en una capa fina sobre la bandeja para hornear.
5. Hornee por 30 minutos, revolviendo a la mitad.
6. Déjelo enfriar completamente antes de guardarlo en un recipiente hermético hasta por dos semanas.

* Consulte nuestras recetas saludables en:
<https://web.uri.edu/snaped/recipes>