

# Sustitutos Bajos en Grasa Para las Recetas

Sirva alternativas más saludables a los platos tradicionales de las fiestas. Cambie los alimentos con alto contenido de grasa y calorías por versiones bajas en grasa más saludables.

- \* Trate de hornear o asar los alimentos siempre que sea posible en lugar de freírlos.
- \* Elimine la grasa de las carnes antes de cocinarlas
- \* Elimine la grasa de la nata de las sopas y guisos dejándolos enfriar y luego recalientelos
- \* Use limón o lima en el pescado y las verduras en lugar de mantequilla

Use el cuadro a continuación para obtener algunas ideas para que sus recetas favoritas de las fiestas sean más saludables.

Si la receta indica...	Use esto en su lugar
1 huevo entero	2 claras de huevo
Queso crema	Requesón bajo en grasa o yogur natural
Crema agria	Yogur o Crema Agria sin grasa
Leche o crema entera	Leche descremada o leche sin grasa
Helados	Helado de yogur
Mantequilla	Puré de manzana (para hornear) o un aderezo sin grasa
Aderezo para ensalada	Aderezo sin grasa o con pocas calorías o vinagre saborizado