



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

## HOJA INFORMATIVA: SUSTITUCIONES COTIDIANAS BASADAS EN PLANTAS

Los favoritos tradicionales de la familia en la mesa del comedor pueden ser reemplazados fácilmente en comidas deliciosas que están basadas en plantas sin procesar. Unas pocas sustituciones de los ingredientes ayuda mucho, y con consejos y trucos para guiarse, todas de sus comidas favoritas pueden ser transformadas en platos saludables que se nutrirán de adentro hacia afuera. Esta hoja informativa ofrece ideas para sustituir ingredientes basados en animales y aceite con ingredientes basados en plantas para asistirse en su transición hacia una alimentación basada en plantas.

### Huevos

Estas sustituciones sean equivalentes a un huevo. Si su receta requiere 2 o 3 huevos, cada cantidad de ingredientes debajo debe ser duplicado o triplicada.

- 1 cucharada de harina de lino + 3 cucharadas de agua (déjalo espesar por 10 minutos) O 1 cucharada de semilla de chía + 3 cucharadas de agua (déjalo espesar por 10 minutos)
- 2 cucharadas de maicena O 2 cucharadas de arrurruz + 3 cucharadas de agua, combinadas
- 1/4 taza de tofu suave (mejor para los brownies, panes rápidos y pasteles)
- 1/4 taza de yogur sin endulzar a base de plantas
- 1/3 taza de puré de manzana
- 1/4 taza de puré de plátano
- 1/4 taza de puré de fruta (incluso la comida para los bebés que funciona bien)
- 1/4 taza de pasta de ciruela pasa (haga puré a las ciruelas pasa en un procesador con una pequeña cantidad de agua)
- 2 cucharadas de Aquafaba (el jugo de los garbanzos cocidos o enlatados)

### Aceites/Mantequillas

Para Saltear: Al saltear verduras que tienen una buena cantidad de agua en ellos, como las cebollas, simplemente puede saltear sin agua y agregar pequeñas cantidades de agua mientras se cocinan para desglasar la sartén. Las cebollas y los pimientos caramelizan maravillosamente sin aceite. En lugar de aceite, pruebe uno de los siguientes:

- El caldo de verduras baja en sodio
- Agua
- Vinos/Jugos

Para hornear: Aceites y mantequillas ayudará a emulsionar y suavizar su producto final. Debajo hay algunas buenas 1:1 sustituciones por el aceite:



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- Plátanos,
- Puré de compota de manzana
- Puré de ciruelas u otras frutas
- Tofu suave

Para Aderezos y Salsas: Use una pequeña cantidad de nueces, mantequilla de nueces, aguacates o semillas. Estos alimentos tienen aceites naturales suficientes para emulsionar y espesar un aderezo. Usted no necesita mucho para hacer una diferencia y ¡está recibiendo el alimento integral con todos sus nutrientes y fibra ya mezclada!

- 1/4 taza de aceite = 1/4 taza de nueces crudas + 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de aceite = 1/4 taza de mantequilla de nuez + 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de aceite = 1/2 taza de puré de aguacate + 1/4 taza de agua

## Las Leches

Pruebe una leche a base de plantas o ¡quizás haga su propia! Hay una variedad de leches sin azúcar, por eso se mantenga con los que le gusta, sea fácil de acceder y sean asequible. (Note: Algunas leches a base de plantas normalmente tengan una alta cantidad de grasa y/o azúcar de que otros)

- Almendra, Soja, Avellana, Cáñamo, Avena, Arroz, Lino, Anacardo, 7 Granos, Coco y ¡mucho más!

## Quesos

El queso está cargado con grasas saturadas y caseína, la proteína de la leche que está relacionada con el cáncer y la enfermedad. El queso es a menudo difícil de reemplazar, por lo que la mayoría de las veces es mejor dejarlo fuera de una receta y añadir más verduras. Se recomienda evitar los productos de queso vegano en el mercado ya que la mayoría de ellos son muy altos en aceites. Estas son algunas de las sustituciones recomendadas:

- Levadura Nutricional - Una levadura desactivada apodado "Nooch" que está disponible en polvo o como copos. Nooch tiene un sabor fuerte que se puede describir como sabor a queso o sabor a nueces y es común verlo en recetas para crear una salsa de "queso" cremosa. ¡Espolvorear seca en la pasta o las palomitas!
- Parmesano: Moler nueces o cualquier nuez que elija, a continuación, agregue migas de pan y levadura nutricional en cantidades iguales.
- Ricotta: The PlantPure Nation Cookbook tiene una deliciosa receta de ricotta de tofu que sabe muy similar a la ricotta a base de lácteos y se puede utilizar en una variedad de recetas. Aquí está un video sobre como hacer la: <https://youtu.be/V4487Q7sRHE>
- Salsas de queso: ¡Pruebe una 7 ingrediente salsa de queso vegano sin aceite a base de papas, zanahorias, levadura nutricional y más! Para ver la receta visite: <http://simpleveganblog.com/fat-free-vegan-cheese-sauce/>. The PlantPure Nation Cookbook también ofrece un par de salsas alfredo que son maravillosas coberturas.

## Sustituciones por Carne

Si usted está buscando la textura masticable de la carne que ofrece un poco más de sustancia a una cazuela, estofado o salteado aquí hay algunas sugerencias:

- Setas: Hay una variedad de setas en el mercado hoy en día y todos ellos absorben bien el sabor y añaden una textura ligeramente masticable.



# PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- **Bulgur de trigo:** Añadir 1/4 -1/2 taza de bulgur sin cocer a un guiso o una guindilla. Esto agrega una textura voluminosa agradable a guisos y chiles para hacer una textura voluminosa. Absorbe bien los sabores, así que pruebe a condimentarlo con una variedad de hierbas y especias
- **Tofu / Tempeh:** Estas son buenas adiciones, pero con el fin de crear una textura más masticable que tendrá que hornear el tofu y el tempeh. Marinarlos en su salsa favorita y hornearlos en un horno de 400 grados hasta que estén dorados y secos al tacto.
- **Rizos de Soja:** Butler Soy Curls contienen 100% soja sin otros ingredientes añadidos. Vienen secos y las direcciones requieren remojo en agua antes de usar. Son una adición masticable y divertida a cualquier plato (los rizos se pueden comprar a través de Amazon).
- **Jackfruit verde:** Se puede comprar jackfruit verde en una lata o fresco. Algunas tiendas lo están vendiendo en la sección de comida vegana ya marinado y ya preparado. La mayoría de las tiendas de comida asiática también ofrecen el jackfruit verde.
- **Lentejas y frijoles:** Las lentejas y los frijoles vienen en muchos tamaños tanto secos como enlatados. Usted puede agregarlos a un plato entero o ligeramente puré. Definitivamente agregan una consistencia más gruesa y sustanciosa.

*PPC le gustaría agradecer a PlantPure, Inc. por preparando una lista extensiva de sustituciones basadas en plantas, que fue el punto de comenzar por crear esta hoja informativa.*

*Un agradecimiento especial a Jorge Arturo Zubieta Calvert, Joshua Wayne, y a otros que tradujeron este documento al español.*

*Nos alegráremos mucho recibir sus comentarios e ideas. Por favor mandelo a [info@plantpurecommunities.org](mailto:info@plantpurecommunities.org). No se utilice esta materia fuera de contexto. Por favor, consulta nuestros términos y condiciones para obtener más información. Actualizado Setembro 2017.*