



¿SIN GLUTEN? ¿VEGETARIANO? ¿VEGANO?

Cómo adaptar tus recetas

Hay muchas maneras de comer sano. Algunas personas prefieren dietas basadas en plantas, mientras que otras evitan los cereales y el gluten.

Cocinar para personas con necesidades dietéticas especiales no tiene por qué ser complicado. Cada vez hay más recetas escritas teniendo en cuenta distintas necesidades dietéticas y, con un poco de conocimiento, casi cualquier receta se puede transformar con las sustituciones adecuadas.



70%

De todos los estadounidenses

Comer a base de plantas

productos lácteos y otras proteínas de origen vegetal.

Sustitutos de proteínas

Al cocinar una receta que requiere pollo, carne de res, cerdo u otra carne, considere opciones como:

Tofu: elaborado con leche de

soja • **Seitán**: un producto carnosos derivado del

trigo • **Tempeh** : soja fermentada prensada en una hamburguesa densa

Las verduras como los hongos portobello o las cabezas de coliflor cortadas en filetes también son ideales.

Sustitutos de huevo

Al cocinar y hornear, los huevos se usan a menudo como aglutinante para mantener unidos los ingredientes. También aportan humedad. En cambio, considere:

Compota de manzana o banana: estos mantendrán húmedos los productos horneados, pero recuerde,

Añaden dulzura. Sustituye $\frac{1}{4}$ de taza de puré de manzana sin azúcar o 1 plátano maduro mediano por 1 huevo.

- **Aquafaba**: el líquido de una lata de garbanzos se puede utilizar en platos dulces o salados. en lugar de huevos. Use 3 cucharadas en lugar de 1 huevo.
- **Tofu sedoso** : ideal para platos cremosos; $\frac{1}{4}$ de taza (en puré) equivale a 1 huevo.
- **Sustitutos de huevo en polvo o líquidos**: hay muchas opciones preparadas disponibles, incluidas las de semillas de lino . y sustitutos de huevo con semillas de chía. Experimente para ver cuál le gusta más.



Sustitutos de la mantequilla y los lácteos



Los sustitutos de los lácteos existen desde hace muchos años. Suelen ser los más fáciles de preparar en una sola receta. Tu gusto te llevará a Un favorito. Considere:

- **Mantequilla vegana**: elaborada con aceites vegetales o leche de nueces o avena. • **Alternativas a la leche**: nueces, coco, soja, arroz, avena o mezclas de estas leches. delicioso.

También se consiguen yogures veganos, crema agria y todo tipo de quesos.

Alternativas sin gluten

La harina de trigo contiene gluten, al que algunas personas son sensibles. Afortunadamente, existen muchas opciones de sustitución, entre ellas:

Harina sin gluten para todo uso : preparada comercialmente y fácil de medir. uno por uno.

- **Harina de almendras** : ideal para hornear. Es un poco más densa que la harina de trigo. • **Harina de arroz integral** : aporta un ligero sabor a nuez. • **Cereales ancestrales** : la harina hecha de trigo sarraceno, sorgo, maíz, amaranto y teff no contiene gluten.

Experimenta en la cocina y prueba diferentes combinaciones para ver cuáles te gustan más.

HEMOS HECHO LAS SUSTITUCIONES PARA USTED CON LAS SIGUIENTES RECETAS.

Galletas de pastel Linzer

Rinde 24 porciones | Preparación: 13 minutos



Las galletas rellenas de mermelada ofrecen un toque de dulzura adicional y una agradable combinación de texturas.

Opción sin gluten: sustituya 1½ tazas de harina común sin gluten en lugar de harina integral.

Opción vegana: Sustituye ½ taza de mantequilla vegana por mantequilla normal. Reemplaza el huevo por un sustituto de huevo.

Ingredientes •

Aceite en aerosol antiadherente • ¼
taza de almendras enteras • 2
cucharadas más ½ taza de azúcar morena clara • ½ taza de
mantequilla ligera sin sal, ablandada • 1½ tazas de harina
integral • 1 cucharadita de polvo para
hornear

• ¼ cucharadita de
sal • 1 huevo
• 2 cucharaditas de extracto de
vainilla • ¼ cucharadita de extracto de
almendras • ¼ taza de azúcar turbinado •
3 cucharadas de mermelada de frambuesa

Preparación •

Coloque dos rejillas del horno espaciadas uniformemente en el tercio superior e inferior del horno. Precaliente el horno a 350 °F.

Dos bandejas grandes para hornear con aceite en aerosol antiadherente. •

Coloque las almendras y 2 cucharadas de azúcar morena en un procesador de alimentos. Procese hasta que las nueces estén finamente molidas.

Aproximadamente 40 segundos. Agregue la harina, el polvo para hornear y la sal y mezcle.

• Batir la mantequilla en un bol con una batidora eléctrica hasta que quede homogénea. Añadir la ½ taza restante de azúcar morena y

Batir hasta que se integren los ingredientes. Raspar los lados, agregar el huevo, la vainilla y el extracto de almendras y batir hasta que se incorporen por completo.

• Agregue la mezcla de harina y mezcle hasta formar una masa. Forme 24 bolitas con la masa. • Pase

las bolitas por el azúcar turbinado y colóquelas en las bandejas para hornear preparadas, espaciándolas uniformemente. Presione suavemente hacia abajo.

el centro con el pulgar o el índice para crear una ligera hendidura.

• Batir la mermelada en un bol mediano hasta que quede homogénea. Con una cucharilla, rellenar los huecos con

mermelada. • Hornear durante 12-13 minutos o hasta que las galletas estén apenas doradas.

Información nutricional (tal como se escribió originalmente) | Tamaño de la porción: 1 galleta



Calorías: 97 | Grasa total: 5 g | Grasa saturada: 1 g | Sodio: 83 mg | Colesterol: 13 mg
Carbohidratos totales: 14 g | Fibra: 1 g | Azúcares: 7 g | Proteínas: 2 g | Potasio: 21 mg

Pollo al limón y a la pimienta en una sartén

Rinde 4 porciones | Preparación: 5 minutos | Cocción: 25 minutos



La pimienta de limón aporta la dosis justa de sabores ácidos y picantes para hacerlo interesante.

Combínalo con arroz jazmín o basmati para una comida naturalmente libre de gluten.

Opción vegana: sustituya las pechugas de pollo por una libra de tofu extra firme.

Seque el tofu y córtelo en trozos del tamaño de un bocado. Agregue 1 cucharada de maicena a la mezcla de condimentos (ayudará a absorber la humedad adicional). Prepárelo como lo haría con el pollo hasta que esté dorado y crujiente.

Ingredientes •

1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel,
cortado en trozos pequeños • 1

cucharada de condimento de pimienta y limón •

½ cucharadita de sal

kosher • 1 limón grande, cortado en rodajas finas

• 1 libra de judías verdes frescas, recortadas y cortadas por la mitad

• 1 cebolla roja mediana, cortada en tiras o trozos pequeños • 2 a 3

cucharadas de aceite de

oliva • Perejil fresco, opcional para decorar

Preparación •

Precalente el horno a 425 °F. Cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio. Rocíe uniformemente el aceite de oliva sobre el papel. • En un tazón grande o una bolsa con cierre, mezcle la pimienta con limón y la sal. Agregue los trozos de pollo y revuelva para cubrirlos de manera uniforme. Coloque el pollo en una bandeja para hornear. Cocínelo durante 10 minutos.

• Retire la bandeja para hornear del horno y dé vuelta los trozos de pollo. Coloque las rodajas de limón, las judías verdes y Cebollas. Rocíe con aceite de oliva y sazone con condimento de limón y pimienta. Hornee durante otros 15 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras tengan un color dorado.

• Sazonar con sal y pimienta al gusto. Decorar con perejil fresco. Servir con el arroz de su preferencia.

Información nutricional (tal como se redactó originalmente) | Por porción



Calorías: 279 | Grasa total: 14 g | Grasa saturada: 2 g | Sodio: 707 mg | Colesterol: 82 mg

Carbohidratos totales: 11 g | Fibra: 4 g | Azúcares: 0 g | Proteínas: 27 g | Potasio: 668 mg

Deje que Teladoc Health forme parte de su camino hacia el bienestar. Para inscribirse o conocer más, visite teladoc.com/unitedag.

1<https://www.strategicmarketresearch.com/blogs/plant-based-food-statistics#:~:text=Según%20PBFA%2C%2070%25%20of,tasa%20de%20compra%20en%20todas%20las%20categorias.2https://proveg.com/us/plant-based-food-and-lifestyle/vegan-alternatives/egg-alternatives/> 3https://www.healthline.com/nutrition/gluten-free-flours#TOC_TITLE_HDR_16 4<https://library.teladochealth.com/hc/en-us/articles/360057090593-3-Postres-saludables-para-las-vacaciones-de-invierno>