

## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Si te falta un ingrediente, no te preocupes, ¡puede haber un sustituto que puedes

Ingrediente	Cantidad	Sustitutos <sup>1</sup>
Pimienta de Jamaica cucharadita clavo molido	1 cucharadita	* 1/2 cucharadita canela y 1/2
Especia para pastel de manzana	1 cucharadita	* 1/2 cucharadita canela, 1/4 cucharadita nuez moscada y 1/8 cucharadita cardamomo
Arrurruz	1 cucharadita	* 1 cucharada harina de trigo * 1 1/2 cucharadita maicena
Levadura en polvo	1 cucharadita	* 1/4 cucharadita bicarbonato de sosa y 5/8 cucharadita crémor tártaro * 1/4 cucharadita bicarbonato de sosa y 1/2 taza leche cortada o suero de leche o yogur (reducir el liquido que pide la receta por ½ taza) * 1/4 cucharadita bicarbonato de sosa y 1/2 cucharada vinagre o jugo de limón usado con leche dulce para hacer ½ taza (reducir el liquido que pide la receta por ½ taza) * 1/4 cucharadita bicarbonato de sosa y 1/4 a 1/2 taza melaza (reducir el liquido que pide la receta por 1 a 2 cucharadas) * 1/3 cucharadita bicarbonato de sosa y ½ cucharadita crémor tártaro



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Hoja de laurel	1 entera	* 1/4 cucharadita hojas de laurel machacadas
Sazón Beau monde	1 cucharadita	* 1 cucharadita sal de sazonar * 1/2 cucharadita sal de mesa y pizca de sal o polvo de ajo, cebolla, o apio
Base de caldo de res instantánea	2 cucharaditas	* 1 cubito de caldo de res
Base de caldo de res, instantánea	4 cucharaditas	* 1 lata (10 1/2 onzas) cubito de caldo de res disuelto sin diluir, condensado o consomé en 1 1/4 tazas de agua
Pan rallado, seco	1/3 taza	* 1 rebanada de pan
Pan rallado, blando	3/4 taza	* 1 rebanada de pan
Caldo, carne o pollo	1 taza	* 1 cubito de caldo disuelto en 1 taza agua hirviendo * 1 cucharadita caldo en polvo disuelto en 1 taza agua hirviendo
Mantequilla	1 taza	* 7/8 a 1 taza grasa hidrogenada y 1/2 cucharadita sal * 7/8 taza aceite y 1/2 cucharadita sal * 7/8 taza manteca y 1/2 cucharadita sal * 1 taza margarina * 7/8 taza aceite



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Polvo de algarrobo	Si la receta pide 3 cucharadas de polvo de algarrobo mas 2 cucharadas de agua	* 1 onza chocolate sin azúcar
Salsa de tomate Cátsup	1 taza	* 1 taza salsa de tomate, 1/2 taza azúcar y 2 cucharadas vinagre (de cocinar)
Base de caldo de pollo, instante	1 1/2 cucharaditas	* 1 cubito de caldo de pollo
Base de caldo de pollo, enlatado instante	1 cucharada disuelta en 1 taza agua	* 1 taza de caldo de pollo casero
Salsa para Chili	1 taza	* 1 taza salsa de tomate, 1/4 taza azúcar morena, 2 cucharadas vinagre, ¼ cucharadita canela, una pizca clavo molido y una pizca de pimienta de Jamaica
Cebollinos, picados finos	2 cucharaditas	* 2 cucharaditas puntas de cebolla verde picada fina
Trocitos de Chocolate, cocinar semidulce	1 onza	* 1 onza chocolate dulce de



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Chocolate, semidulce	1-2/3 onzas	* 1 onza chocolate sin azúcar y 4 cucharaditas azúcar
Chocolate, semidulce trocitos, derretidos	envase de 6 onzas	* 2 cuadritos chocolate sin azúcar y 2 cucharaditas de manteca y 1/2 taza azúcar
Cacao	1/4 taza o 4 cucharadas	* 1 onza (cuadrillo) chocolate (disminuye la grasa pedida en la receta por 1/2 cucharada)
Coco	1 cucharada rallado, seco	* 1 1/2 cucharadas fresco, rallado
Crema de Coco	1 taza	* 1 taza crema
Leche de Coco	1 taza	* 1 taza leche
Sirope de Maíz	1 taza	* 1 taza azúcar mas 1/4 taza liquido (use cualquier liquido pida la receta) * 1 taza miel
Maicena (para espesar)	1 cucharada	* 2 cucharadas harina de trigo * 4 a 6 cucharadas tapioca de cocción rápida
Migas de galletas	3/4 taza	* 1 taza pan rallado



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Queso crema

\* Queso ricota parcialmente descremado o requesón bajo en grasa batido hasta suave

-----  
 Crema mitad y mitad            1 taza

\* 7/8 taza leche entera mas 1/2 cucharada mantequilla o margarina  
 \* 3 cucharadas aceite mas leche para igualar            1 taza  
 \* 1 taza leche evaporada



-----  
 Crema, doble                            1 taza  
 (36 a 40% grasa)

\* 3/4 taza leche mas 1/3 taza mantequilla o margarina (para uso de cocinar y hornear)  
 \* 2/3 taza suero de leche mas 1/3 taza aceite  
 \* Leche evaporada descremada o partes iguales de queso ricota parcialmente descremado y yogur descremado batido hasta suave. (esta mezcla no se puede calentar por la separación)

-----  
 Crema, líquida                            1 taza  
 (18 a 20% grasa)

\* 1 taza leche evaporada no diluida  
 \* 14 cucharadas leche mas 3 cucharadas mantequilla o margarina

-----  
 Crema, agria                                1 taza

\* 3 cucharadas mantequilla mas 7/8 taza crema agria

-----  
 Crema, batida

\* Enfriar una lata de leche evaporada de 13 oz. por 12 horas. Agregue 1 cucharada jugo de limón.

## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Batir hasta firme.

\* Batir hasta firme: 1/2 taza agua y 1/2 taza leche descremada en polvo.

Agregue

1/2 taza azúcar, despacio, mientras bate.

Entonces agregue 2 cucharadas jugo de limón y Mezcle hasta bien mezclada.

-----  
Crema, para batir      1 taza

\* 2 cucharadas jugo de limón, 2 Cucharadas azúcar, 1 taza leche evaporada

\* 3/4 taza leche mas 1/3 taza mantequilla (para cocinar)

-----  
Crema de Tártaro      1/2 cucharadita

\* 1 1/2 cucharadita jugo de limón o vinagre

-----  
Eneldo planta,              3  
fresca o seca

\* 1 cucharada semilla de eneldo

-----  
Huevo 1 entero              (3 cucharadas)

\* 3 cucharadas huevo ligeramente batido  
\* 3 cucharadas mas 1 cucharadita huevo congelado, descongelado

\* 2 1/2 cucharadas huevo en polvo tamizado

mas 2 1/2 cucharadas agua tibia

\* 1/4 taza sustituto de huevo

\* 1 clara de huevo y 2 cucharaditas aceite

\* 2 claras de huevo

\* 2 yemas mas 1 cucharada agua (en galletas)



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar



		* 2 yemas (en natillas, rellenos de crema y mezclas similares)
<hr/>		
Sustituto de Huevo	1 Huevo	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 2 claras de huevo. Puede agregar 1 to 3 cucharaditas aceite vegetal por cada yema omitida.</li> <li>* 1 clara de huevo, 2 1/4 cucharaditas leche en polvo sin grasa, y 2 cucharaditas aceite vegetal (puede guardarse 1 semana en el refrigerador o congelador)</li> <li>* Solo en galletas y tortas -- use 2 Cucharadas agua mas 1/2 cucharadita levadura</li> <li>* En recetas de en galletas y tortas que piden 2 o 3 huevos – por cada huevo cucharadas harina de trigo, ½ cucharada grasa, 1.2 cucharadita levadura, 2 cucharadas líquido (use el líquido que la receta pide)</li> </ul>
<hr/>		
Clara de Huevo descongelada	1 blanca (2 cucharadas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 2 cucharadas clara de huevo congelada,</li> <li>* 2 cucharadas huevo en polvo tamizado mas</li> <li>2 cucharadas agua tibia</li> </ul>
<hr/>		
Yema de Huevo tamizado	1 yema	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 2 cucharadas yema de huevo en polvo mas 2 cucharaditas agua (1 ½ cucharadas)</li> <li>* 1-1/3 cucharadas yema de huevo congelada, descongelada</li> </ul>

## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

---

 Extractos

1 cucharada

\* 1/4 cucharadita aceite de similar sabor  
 (ejemplo: menta 1/4 cucharadita de extracto)  
 \* 2 gotas aceite de similar sabor (los aceites no se evaporan a temperaturas altas)

---

 Aceite basado a sabor 1/4 cucharadita  
 (ejemplo: aceite de menta 2 gotas)

\* 1 cucharadita extracto del mismo sabor

\* 1/4 cucharadita extracto del mismo sabor

---

 Harina,  
 Multi-propósito  
 (para espesar)

1 cucharada

\* 1/2 cucharada maicena, fécula de, papas fécula de arroz, o arrurruz

\* 1 cucharada tapioca granular  
 \* 2 a 3 cucharaditas tapioca de cocción rápida  
 \* 1 cucharada harina de arroz  
 \* 1 cucharada maicena  
 \* 2 cucharadas harina dorada  
 \* 1 1/2 cucharadas harina integral  
 \* 1/2 cucharada harina integral y 1/2 cucharada harina multi-propósito

---

 Harina,  
 Multi-propósito

1 taza tamizada

las siguientes harinas requieren mas levadura que la harina de trigo, así que agregue 2 1/2 cucharaditas





## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

(Nota: las harinas especiales cuando se les agrega a las recetas de pan resultan en un volumen reducido y un producto pesado



levadura en polvo por cada taza de harina. Resulta un producto más liviano cuando se sustituye el suero de leche mas 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio por cada taza de leche en la receta:

- \* 1 1/4 tazas harina de centeno más y
  - \* 3/4 taza harina de arroz
  - \* 1 1/2 tazas harina de avena
  - \* 1 taza harina de maíz
  - \* 3/4 taza harina de maíz gruesa
  - \* 1 taza harina de maíz fina
  - \* 5/8 taza fécula de papa
  - \* 1-1/8 tazas harina para bizcocho
  - \* 1 1/2 tazas migas de pan
  - \* 1 taza avena arrollada
  - \* 1 1/2 tazas harina de cebada
  - \* 1 taza harina sin tamizar menos dos cucharadas
  - \* 1/3 taza harina de maíz o harina de soya
  - mas 2/3 taza harina de trigo
  - \* 1/2 taza harina de maíz, salvado, harina de arroz, harina de centeno o harina integral mas
  - 1/2 taza harina de trigo
  - \* Sustituya harina de trigo integral por 1/4 a 1/2 taza de harina blanca que pida la receta
  - \* 1/4 taza harina de soya mas 3/4 taza
  - \* 1/3 taza germen de trigo mas 2/3 taza
- harina de trigo

## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Harina, repostería	1 taza tamizada	* 1 taza harina multi-propósito menos 2 cucharadas
Harina, repostería	1 taza	* 7/8 taza harina multi-propósito
Harina, Con levadura	1 taza	* 1 taza menos 2 cucharaditas harina multi-propósito mas 1 1/2 cucharaditas levadura en polvo y una cucharadita sal
Harina, trigo integral	1 taza	* 1 taza harina de trigo blanca * 1 taza harina graham
Ajo	1 diente, pequeño	* 1/8 cucharadita ajo en polvo o 1/4 cucharadita ajo picado instantáneo
Sal de ajo	3/4 cucharadita	* 1 diente mediano o 1/2 cucharadita Ajo fresco picado
Gelatina, Con sabores	paquete 3-onzas	* 1 cucharada gelatina sin sabor mas 2 tazas jugo de fruta
Jengibre	1/8 cucharadita, En polvo	* 1 cucharada jengibre endulzado lavado en agua para remover el azúcar, cortado fino * 1 cucharada jengibre fresco, rallado
Hierbas, secas	1 cucharadita	* 1 cucharada hierbas frescas, cortadas finas



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Hierbas, frescas	1 cucharada,	* 1 cucharadita hierbas secas, cortadas finas * 1/2 cucharadita hierbas molidas
Miel	1 taza	* 1 1/4 tazas azúcar mas 1/4 taza líquido (use el líquido que pide la receta)
Rábano picante	1 cucharada, fresco	* 2 cucharadas embotellado
Limón, jugo	1 cucharadita 1 mediano	* 1/2 cucharadita vinagre * 2 a 3 cucharadas jugo de limón y 1 a 2 cucharaditas corteza
Corteza de limón, seca	1 cucharadita	* 1 a 2 cucharaditas corteza de limón fresco rallada * corteza rallada de 1 limón mediano * 1/2 cucharadita extracto de limón
Macarrones	2 tazas, (4 tazas cocido) crudo	* 2 tazas espagueti, crudos, (pedazos de 2 pulgadas) * 4 tazas fideos, crudos
Azúcar de arce	1/2 taza	* 1 taza jarabe de arce
Azúcar de arce (rallada y empacada)	1 cucharada	* 1 cucharada azúcar blanca granulada
Malvaviscos, En miniatura	1 taza	* 10 grandes



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Mayonesa (para uso en ensaladas y aderezos) 1 cup

- \* 1/2 taza yogur y taza mayonesa o aderezo de ensalada
- \* 1 taza aderezo de ensalada
- \* 1 taza crema agria
- \* 1 taza yogur
- \* 1 taza requesón en puré

Leche, suero de la leche 1 taza

- \* 1 taza yogur sin sabores



Leche, suero de la leche 1 taza

- \* 1 taza menos 1 cucharada leche dulce mas 1 cucharada jugo de limón o vinagre (deje reposar 5 to 10 minutos)
- \* 1 taza leche dulce y 1 3/4 cucharaditas crémor tártaro

Leche, evaporada (entera o descremada) Si la receta pide 1/2 taza mas 1/2 taza agua

- \* 1 taza leche entera líquida

Leche, evaporada 1 lata (como 12 onzas)

- \* Batir hasta suave:  
1 taza leche en polvo descremada  
1 3/4 tazas agua tibia  
Mantener refrigerada

Leche, descremada 1 taza

- \* 4 a 5 cucharadas leche en polvo descremada  
y suficiente agua para hacer una taza, o siga las direcciones del

## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

manufacturero

1/4 taza

\* 4 cucharaditas leche en polvo descremada  
mas agua para hacer 1/4 taza, o siga las direcciones del manufacturero

1/3 taza

\* 2 cucharadas leche en polvo descremada  
mas agua para hacer 1/3 taza, o siga las direcciones del manufacturero



Leche, dulce condensada

1 lata (como 1-1/3 taza)

\* calentar los siguientes ingredientes hasta que el azúcar y la mantequilla se disuelvan:

1/3 taza y 2 cucharadas

Leche evaporada

1 taza azúcar

3 cucharadas mantequilla o margarina

1 taza

\* calentar los siguientes ingredientes hasta que el azúcar y la mantequilla se disuelvan:

1/3 taza leche evaporada

3/4 taza azúcar

2 cucharadas mantequilla o margarina

\* Agregue 1 taza mas 2 cucharadas leche en polvo descremada a 1/2 taza agua tibia. Mezcle bien.

Agregue 3/4 taza azúcar y mezcle hasta suave.

Leche, dulce condensada

Para hacer como 1 1/4 tazas en

\* Combine 1 taza leche en polvo descremada instantánea, 2/3 taza azúcar, 1/3 taza agua una licuadora hirviendo y 3 cucharadas margarina. Mezcle

## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

hasta suave. Para espesar, deje reposar en el refrigerador por 24 horas.

-----  
Leche, entera      1 taza

- \* 1 taza leche en polvo descremada reconstituida mas 2 1/2 cucharaditas mantequilla o margarina
- \* 1/2 taza leche evaporada mas 1/2 taza agua
- \* 1 taza suero de la leche mas 1/2 cucharada bicarbonato (para uso en horneo, disminuya el bicarbonato por 2 cucharaditas)
- \* 4 cucharadas leche en polvo entera mas 1 taza agua o siga las direcciones del manufacturero
- \* 1 taza jugo de fruta o 1 taza agua de papas (para hornear)
- \* 1/4 taza leche en polvo descremada, 7/8 taza Agua y 2 cucharaditas mantequilla o margarina
- \* 1 taza agua mas 1 cucharadita mantequilla (para hornear)

-----  
Melaza              1 taza

- \* 3/4 taza azúcar mas 2 cucharaditas bicarbonato (aumente el líquido que pide la receta por 5 cucharadas y disminuya el bicarbonato por 1/2 cucharadita)
  - \* 3/4 taza azúcar mas 1 1/4 cucharaditas crémor de tártaro (aumente el líquido que pide la receta por 5 cucharadas)
- 



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Champiñones	1 libra frescos	* 3 onzas champiñones secos * lata de 6- u 8-onzas
Champiñones, En polvo	1 cucharada	* 3 cucharadas champiñones secos enteros * 4 onzas frescos * 2 onzas enlatados
Mostaza, seca	1 cucharadita	* 1 cucharada mostaza preparada * 1/2 cucharadita semillas de mostaza
Aceite, Con sabores (ejemplo: aceite de menta)		* Vea Aceite con Sabores
Cebolla	1 pequeña	* 1/4 taza cebolla fresca, picada * 1-1/3 cucharaditas sal de cebolla * 1 a 2 cucharadas cebolla picada * 1 cucharadita cebolla en polvo
Naranja	1 mediana	* 6 a 8 cucharadas jugo
Corteza de Naranja, seca	1 cucharada  2 cucharaditas	* 2 a 3 cucharadas corteza de naranja fresca, rallada * corteza rallada de 1 naranja mediana * 1 cucharadita extracto de naranja
Corteza de Naranja, fresca	1 mediana	* 2 a 3 cucharadas corteza de naranja fresca, rallada
Perejil, seco	1 cucharadita	* 3 cucharaditas perejil fresco, picado



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Pimientos, morrones	1 cucharada, seco	* 3 cucharadas pimiento verde, fresco picado
Pimientos, morrones	1 cucharada, seco	* 3 cucharadas pimiento morrón, fresco picado * 2 cucharadas pimiento, picado
Menta, extracto	1 cucharada	* 1/4 taza menta fresca, picada * Vea también Extractos
Pimiento	2 cucharadas picado	* 1 cucharada pimientos morrones, secos, re hidratados * 3 cucharadas pimiento morrón, fresco, picado
Pastel de Calabaza	1 cucharadita	* 1/2 cucharadita canela, 1/4 cucharadita jengibre, 1/8 cucharadita pimienta de Jamaica y 1/8 cucharadita nuez moscada
Cuajo	1 tableta	* 1 cucharada cuajo liquido
Arroz	1 taza regular, crudo	* 1 taza arroz convertido crudo (3 tazas cocido) * 1 taza arroz integral crudo * 1 taza arroz salvaje crudo
	1 taza cocido	* 1 taza trigo bulgur cocido * 1 taza cebada de perla cocida
Ron	1/4 taza	* 1 cucharada extracto de ron mas 3 cucharadas líquido (use el líquido que pide la receta o agua)





## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Manteca, 1 taza

\* 1 taza aceite de cocinar (no se debe sustituir derretida  
el aceite de cocinar si la receta no pide manteca derretida)

Manteca, 1 taza  
(usada para hornear)

\* 1 taza menos 2 cucharadas manteca  
\* 1-1/8 tazas mantequilla o margarina  
(disminuya la sal que pide la receta por 1/2 cucharada)

Camarones, 1 taza limpios,  
frescos y cocinados

\* 3/4 libra crudos en su caparazón, limpiar cocinar  
\* Paquete de 7-onzas camarones congelados, pelados, cocidos  
\* Lata de camarones de 4 1/2- o 5-onzas

Crema agria, 1 taza  
cultivada

\* 7/8 taza leche agria o suero de leche mas 1/3 taza mantequilla o margarina  
\* Mezcle hasta suave: 1/3 taza suero de leche, 1 cucharada jugo limón y 1 taza requesón  
\* 1-1/8 tazas leche en polvo descremada, 1/2 taza agua tibia, y 1 cucharada vinagre (la mezcla se espesará en el refrigerador en unas cuantas horas)  
\* 1 taza leche evaporada a 70F mas 1 cucharada vinagre (permita reposar hasta que se cuaje)  
\* 1 taza yogur sin sabores (para cocinar agregue una cucharada de maicena a cada taza para evitar que se separe)  
\* 3/4 taza leche, 3/4 cucharadita jugo de limón y 1/3 taza mantequilla o margarina



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

- \* 3/4 taza suero de leche mas una taza de aceite
- \* 1 taza requesón 2 o 3 cucharaditas jugo de limón, hágalo puré en una licuadora

-----

Menta verde, 1 cucharada  
extracto

- \* 1/4 taza menta fresca, picada
- \* Vea también Extractos

-----

Azúcar, morena 1 taza, empacada  
firme

- \* 1 taza azúcar granulada
- \* 1 taza azúcar granulada mas 1/4 taza melaza

-----

Azúcar, 1 taza  
de confitero  
O en polvo

- \* 3/4 taza azúcar granulada

-----

Azúcar, blanca 1 cucharadita  
1 taza

- \* 1/2 a 3/4 cucharadita miel o melaza
- \* 2 tazas jarabe de maíz (reduzca el liquido que pide la receta por 1/4 taza. Nunca reemplace más de 1/2 del azúcar que la receta pide con jarabe de maíz.)
- \* 1 taza azúcar morena, firmemente prensada
- \* 1 3/4 tazas azúcar en polvo (para usos aparte de hornear)
- \* 1 taza melaza mas 1/2 cucharadita sosa (omite la levadura en polvo o use muy poca. Substituya la melaza por no más de la mitad del azúcar. Reduzca el líquido de la receta por 1/4 taza por taza de melaza.)



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar



\* 3/4 taza jarabe de arce (Reduzca el líquido que pide la receta por 3 cucharadas.)

\* 1 taza miel (Reduzca el líquido que pide la receta por 1/4 taza. Para los productos horneados, agregue 1/2 cucharadita de sosa por cada taza de miel sustituida y baje la temperatura de hornear por 25 grados. Para las recetas de galletitas que usan huevos y sin líquido adicional, aumente la harina por 2 cucharadas por taza de miel. Enfríe antes de moldear y hornear. La mitad del azúcar en las tortas se puede sustituir con miel. Dos tercios del azúcar se puede reemplazar en las barras de frutas, pero no reemplace más de un tercio del azúcar en las galletitas de jengibre con miel. Cuando haga tortas o galletitas, primero mezcle la miel con la grasa o el líquido, entonces mezcle con los otros ingredientes. Si no hace esto se puede formar una capa esponjosa encima del producto horneado.

---

Azúcar, blanca

Edulcorantes:

\* Sugar Twin y Sprinkle Sweet:

Mida como azúcar. Sustituya 1 cucharadita edulcorante por 1 cucharadita azúcar, 1 taza edulcorante por 1 taza azúcar.

\* Equal: 1 paquetito = 2 cucharaditas azúcar

\* Sweet 10: 10 gotas = 1 cucharadita azúcar

1 cucharada = 1/2 taza azúcar

## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Tapioca, granular	1 cucharada 2 cucharaditas	* 2 cucharadas tapioca de perla * 1 cucharada harina
Jugo de tomate	1 taza	* 1/2 taza salsa de tomate mas 1/2 taza agua
Tomates, frescos	2 tazas, picados	* Lata de 16-onzas pasta de can tomate mas 1 taza agua
Tomates, picados	Lata de 16-onzas	* 3 tomates medianos frescos * Lata de 16-onzas tomates cocidos
Sopa de tomate	Lata de 10 3/4-onzas	* 1 taza salsa de tomate mas 1/4 taza agua
Extracto de Vainilla	1 cucharadita	* Una vaina de vainilla de 1 pulgada cortada y poner a fuego lento en el líquido que pide la receta
Vino	1 taza	* 13 cucharadas agua, 3 cucharadas Jugo de limón y 1 cucharada azúcar
Salsa Worcestershire	1 cucharadita	* 1 cucharadita salsa para bistec embotellada
Levadura, activa seca	1 cucharada	* 1 pastilla (6/10 onza), comprimido (2/3 onza) * 1 levadura seca activa empacada (1/4 onza)



## Sustituciones Para Ingredientes de Cocinar

Yogur, sin sabores 1 taza

- \* 1 taza suero de leche
  - \* 1 taza requesón batido hasta suave
  
  - \* 1 taza crema agria
- 



La gráfica arriba le ofrece sustitutos que se pueden usar para lograr un plato semejante al original. Sin embargo, hay que considerar varios factores al sustituir ingredientes. Cada ingrediente de una receta tiene una función específica. La sustitución de un ingrediente por otro puede alterar el sabor, color, contenido de humedad o textura del producto. Por esta razón se sugiere que se tenga estos factores en mente al sustituir ingredientes.

1 Reproducido con el permiso de North Dakota State University, escrito por Julie Garden-Robinson, Especialista en Alimentos y Nutrición