

Sustituciones en recetas para las fiestas familiares



Si su familia se parece a la mía, siempre encontramos una excusa para juntarnos a comer y festejar. Eso es así especialmente en la temporada festiva de fin de año, cuando los encuentros se multiplican. Y como latina que soy, nuestros encuentros se definen por la buena comida.

Para mí, ninguna reunión de la temporada festiva está completa sin plátanos fritos (aunque yo los horneo en vez de freírlos), y arroz con frijoles (que yo cambio por arroz integral, o incluso quinua). Una de las cosas que me gusta hacer durante las fiestas es crear y compartir diferentes comidas con la familia y amigos. Y como dietista registrada, siempre sustituyo ingredientes simples para reducir las calorías... ¡pero no el buen sabor!

En caso de que usted esté buscando alguna inspiración para recetas, las siguientes son algunas de mis sustituciones favoritas de ingredientes:

- Si una receta requiere mayonesa, trate yogurt con bajo contenido de grasa y mostaza Dijon. Este cambio es perfecto para comidas como las ensaladas de atún o pollo. ¡Si se agregan nueces a estas ensaladas comunes no solo se aumenta su sabor grandemente sino que tiene la ventaja de que también se incorpora el beneficioso ácido graso omega-3!
- Cuando esté vigilando la cuenta de calorías, al hornear incorpore edulcorantes sin calorías. Mis galletitas de frijoles negros siempre son muy populares con mis invitados y además brindan una fuente adicional de fibra. Evette Ríos tiene una gran receta de [horchata](#).
- Cuando una receta requiere manteca, use la misma cantidad de puré de manzana sin azúcar o puré de calabaza enlatado (no relleno de tarta de calabaza). Esto también agrega sabores adicionales a tus postres favoritos.

- Para conseguir ese sabor chocolateado que tanto gusta, use partes iguales de chocolate oscuro en pedazos y ralladura de cocoa cruda.
- Al seleccionar almidones como arroz, pasta y patatas o papas busque las opciones de grano entero, arroz integral o negro, trigo entero de la variedad durum (más rico en proteínas y contenido gluten), pasta de quinua y batatas o ñame. sopa de batata y coco.

Con todas las reuniones festivas y las exquisitas comidas que esperamos en esta temporada, estos cambios de ingredientes pueden ser una gran manera de reducir calorías sin sacrificar el sabor. Cuando se esté preparando para su próxima fiesta, trate de incorporar algunas de estas sustituciones simples en sus recetas favoritas y disfrute los platillos con su familia y amigos. ¡Felices fiestas!

Jamie Seidner, MS, RD, LD, es dietista registrada y consejera de salud en Miami, Florida. También es una madre ocupada con dos hijos pequeños. Tiene una práctica privada, es asesora de grupos que incluyen la Healthy Weight Commitment Foundation, dirige clases de salud en empresas y disfruta compartiendo recetas y consejos sobre comidas con su familia y amigos. Jamie obtuvo su diploma de bachiller en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana en la Universidad de la Florida e hizo su maestría en Nutrición y Fisiología Aplicada en la Universidad de Columbia.