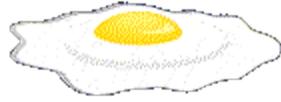


## Como sustituir el huevo en sus recetas de cocina.



### Sustitutos de los huevos.

Hay varias cualidades de los huevos que se necesita reemplazar en la cocina. Su valor nutricional es muy fácil de reemplazar, un solo producto, **la soya**, contiene varias veces más proteína y hierro e igual cantidad de lecitina, los tres componentes principales del huevo. Hay mucho alimento vegetal para reemplazar el huevo en su aspecto nutritivo. La propiedad de ligar que tiene el huevo, tan necesaria en algunas recetas, se puede reemplazar por harinas o almidones. La ligera propiedad de leudar que poseen los huevos puede sustituirse por frijoles de soya remojados o cualquier clase de leguminosa en harina. Los garbanzos, lentejas, frijoles secos, sirven para este fin. Hasta el aspecto físico del huevo puede ser encontrado por una hábil cocinera.

- Para reemplazar el valor nutritivo del huevo: Tofu de soya, cualquier grano.
- Para reemplazar la propiedad de ligar del huevo: Ponga dos cucharadas de harina de cualquier cereal o una cucharadita de almidón por cada huevo a sustituir.
- Para reemplazar la propiedad de leudar del huevo: Use dos cucharaditas de harina de soya o garbanzos, u otra leguminosa, por cada huevo que se quiere reemplazar.
- Para reemplazar la propiedad de la gelatinosidad: Ponga una cucharadita de linaza en una taza de agua, déjela remojar por una hora y luego cocínela a fuego lento por veinte minutos. Cuele y congele. Así forma una gelatina muy similar a la clara de huevo.

También puede licuar media docena de albaricoques en dos tazas de agua, después de haberlos dejado en remojo durante unas 12 horas. Cuele y congele. Use 1 a 2 cucharadas por cada huevo en sus recetas. Para reemplazar totalmente un huevo: Mezcle una cucharada de almidón, 1 cucharada de harina de soya y 1 cucharada de tofu.

Huevo, en biología, cuerpo casi esférico procedente de la segmentación de la célula huevo (célula resultante de la unión de gametos), y que contiene el germen de un **nuevo ser** y las sustancias de las cuales se nutrirá (véase **Desarrollo**). En alimentación, es el producto de la puesta de animales ovíparos (aves, peces, reptiles) muy consumido en todo el mundo. Los huevos tienen un elevado valor nutritivo, pues el vitelo que contienen, que debe servir de **alimento al embrión** en sus primeras fases de desarrollo, es muy rico en proteínas.

Los huevos de ave son los más consumidos en países industrializados, tanto en las ciudades como en el campo. Además, con ellos se elaboran numerosos platos, salsas y productos de repostería.

La yema es una solución de **albúmina**, una proteína de elevado valor energético, rica en los **aminoácidos** lisina, metionina y triptófano. La yema contiene proteínas, grasas neutras, **lecitinas**, **colesterol**, hierro y vitamina A (carotenoides). Pesa entre 40 y 70 g; desde el punto de vista de la relación entre contenido energético y volumen, los huevos aventajan claramente a la carne. **Ave.** <sup>[1]</sup>

<sup>[1]</sup>"Huevo", *Enciclopedia Microsoft® Encarta® 98* © 1993-1997 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.