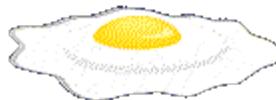


Sustitutos de ciertos alimentos Animales

Si Ud. ha escuchado últimamente las noticias, miles de cabezas de ganado están siendo sacrificadas debido al mal de las vacas locas (mad cow) y por la fiebre aftosa. Cada día va siendo necesario para nuestra salud el sustituir los alimentos de origen animal por los de origen vegetal. Aquí hay algunas ayudas para Ustedes.



Sustitutos de los huevos (amarradores, agarradores)

Cualquiera de lo siguiente puede ser usado para reemplazar los huevos:

- 1 banano por un huevo (grandioso para queques, bizcochos, budines, etc)
- 2 cucharadas de maicena o arruruz de almidon por 1 huevo
- 1/4 de tasa de tofu por 1 huevo (mezcle el tofu finamente con los ingredientes liquidos antes de ser agregados a los ingredientes secos).

Sustitutos de los productos lácteos.

Lo siguiente puede ser usado como sustitutos de los lacteos en la cocina

- Leche de soya (aquí tenemos la receta o lo encuentra en tiendas de salud o tiendas orientales)
- Yogurt de soya (se encuentra en las tiendas de salud)
- Leche de nueces (aquí tenemos la receta)
- Leche de arroz (aquí tenemos la receta)

Sustitutos de la carne en Guisados / Sopas

Lo siguiente puede ser usado como sustitutos de la carne en sopas y guisados:

- Tempeh (frijoles de soya cultivados con una textura mascable).
- Tofu (congelado y luego deshelado da al tofu una textura como carne; el tofu se tornará ligeramente del blanco a otro color)
- Gluten de trigo (Aquí tenemos la recetahecho de harina y tiene la textura de la carne, disponible en tiendas de salud o tiendas Orientales)

Por favor note:

Los contenidos de Salud de Laicos Adventistas y otras publicaciones como "Vegetarianism in a Nutshell" no tienen la intención de proveer consultas médicas. Las consultas médicas deben de obtenerse de profesionales de la salud calificados.

Agradecemos a "Vegetarianism in a Nutshell" por este artículo de donde ha sido traducido.
