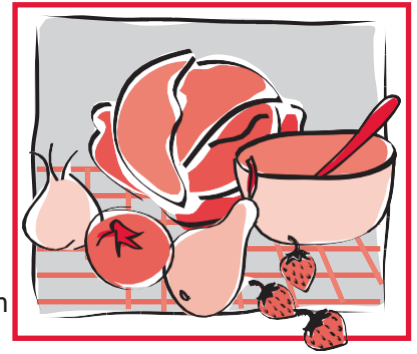


Sustitutos de ingredientes

Ficha técnica N.º 9.329

Serie de Alimentos y Nutrición | Preparación



Autor: P. Kendall*

¿Cuántas veces ha estado listo para cocinar y descubrió que no tenía un ingrediente determinado? En ocasiones es incómodo quedarse sin los ingredientes necesarios y tener que comprarlos. Es más fácil usar un producto similar como reemplazo.

Sin embargo, hay varios factores a considerar al sustituir ingredientes. Tenga en cuenta las diferencias de sabor, humedad, textura y peso.

Las sustituciones con un factor ácido, como la melaza, deben neutralizarse para evitar cambios en el sabor y la textura del producto. Diferencias en el endulzado y el poder de espesado necesitan consideración

en los sustitutos de azúcar y harina. Para ayudar a evitar decepciones al sustituir ingredientes, comprenda las propiedades físicas y químicas de todos los ingredientes.

Medir adecuadamente.

La Tabla 1 proporciona sustitutos que pueden usarse para obtener un producto terminado similar al original. Se utilizan las siguientes abreviaturas

tsp = cucharadita

Tbsp = cucharada

oz = onza

lb = libra

Ver tabla 1
páginas 2-5
para
sustitutos de
ingredientes

Hechos interesantes

- En ocasiones es más conveniente sustituir un ingrediente que salir y comprar el ingrediente necesario.
- Al sustituir ingredientes, tenga en cuenta las diferencias de sabor, contenido de humedad, textura y peso.
- Al sustituir el azúcar y la harina, tenga en cuenta las diferencias en el poder endulzante y espesante.
- Entender las propiedades físicas y químicas de todos los ingredientes
- Medir con precisión ayudará a evitar

© Colorado State University Extension. 9/98. Revisado en enero de 2013



*P. Kendall, Ph.D., R.D., Colorado State University, decano adjunto de investigación, ciencia de los alimentos y nutrición en seres humanos. 1/2013.

Tabla 1. Equivalentes de ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Sustitutos
Pimienta de Jamaica	1 cucharadita	1/2 cucharadita de canela más 1/2 cucharadita de clavo molido.
Espicias para pastel de manzana	1 cucharadita	1/2 cucharadita de canela, 1/4 cucharadita de nuez moscada y 1/8 cucharadita de cardamomo.
Arrurruz, como espesante	1 cucharada	2 cucharadas de harina para todo uso. 1 cucharada de harina de maíz.
Polvo de hornear, doble acción	1 cucharadita	1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio, 1/2 cucharadita de crema de tártaro y 1/4 cucharadita de maicena; 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio más 5/8 cucharadita de crema de tártaro; 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio más 1/2 taza de suero de leche, leche agria o yogurt (disminuya el líquido en la receta en 1/2 taza); 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio, 1/2 cucharada de vinagre o jugo de limón más leche dulce para hacer 1/2 taza (disminuir el líquido en la receta en 1/2 taza); 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio más 1/4 taza de melaza (disminuya el líquido en la receta en 1-2 cucharadas); 1 1/2 cucharadita de fosfato o tartrato en polvo para hornear.
Laurel, triturado	1 cucharadita	1 hoja de laurel entero.
Brandy	1/4 taza	1 cucharadita de extracto de brandy más agua o líquido requerido en la receta para hacer 1/4 taza
Pan rallado seco	1/4-1/3 taza	1 rebanada de pan; 1/4 taza de migas de galleta; 2/3 taza de avena arrollada.
suave	1/2-3/4 taza	1 rebanada de pan;
Caldo, carne de res o pollo	1 taza	1 cubito de caldo, 1 cucharadita (1 sobre) de base de caldo en polvo o 1 cucharadita de gránulos instantáneos disueltos en 1 taza de agua.
Mantequilla	1 taza	1 taza de margarina; 7/8 a 1 taza de manteca hidrogenada más 1/2 cucharadita de sal; 7/8 taza de manteca de cerdo más 1/2 cucharadita de sal; 7/8 taza de aceite más 1/2 cucharadita de sal.
Catsup	1 taza	1 taza de salsa de tomate más 1/2 taza de azúcar y 2 cucharadas de vinagre (para usar en la cocina).
Salsa de chile	1 taza	1 taza de salsa de tomate, 1/4 taza de azúcar morena, 2 cucharadas de vinagre, 1/4 cucharadita de canela y una pizca de clavo molido y pimienta de Jamaica.
Cebollino picado finamente	1 cucharada	1 cucharada de cebolla verde picada finamente.
Chocolate, sin azúcar	1 oz	3 cucharadas de cacao más 1 cucharada de mantequilla o grasa;
semidulce	1-2 / 3 oz	3 cucharadas de algarroba en polvo más 2 cucharadas de agua. 1 oz de chocolate sin azúcar más 4 cucharaditas de azúcar.
Chips de chocolate, semidulce, derretido	6 oz paquete (2/3 taza)	2 cuadrados (2 oz) de chocolate sin azúcar, más 2 cucharadas de manteca y 1/2 taza de azúcar.
Coco rallado, seco	1 cucharada	1 1/2 cucharadas de coco fresco, rallado.
Leche de coco	1 taza	1 taza de leche.
Leche de coco	1 taza	1 taza de crema.
Maicena	1 cucharada	2 cucharadas de harina para todo uso; 2 cucharadas de tapioca granular; 1 cucharada de arrurruz.
Jarabe de maíz	1 taza	1 taza de azúcar granulada más 1/4 taza de agua u otro líquido requerido en la receta; 1 taza de miel.
Migas de galleta	3/4 taza	1 taza de migas de pan seco.
Crema: mitad y mitad (10-12% de grasa)	1 taza	1 1/2 cucharadas de mantequilla más 7/8 taza de leche; 1/2 taza de crema de café más 1/2 taza de leche; 1 taza de leche evaporada, sin diluir.
café (20% de grasa)	1 taza	3 cucharadas de mantequilla más 7/8 taza de leche.
pesado (36-40% de grasa)	1 taza	1/3 taza de mantequilla más 3/4 taza de leche (solo para hornear, no batir)

Tabla 1, continúa.

Ingrediente	Cantidad	Sustitutos
crema agria	1 taza	7/8 taza de suero de leche o leche agria; 1 taza de yogurt 1 1/8 taza de leche en polvo sin grasa en polvo, 1/2 taza de agua tibia y 1 cucharada de vinagre (la mezcla se espesará en la heladera en pocas horas); 1 taza de leche evaporada más 1 cucharada de vinagre (dejar reposar 5 minutos antes de usar); 1/3 taza de suero de leche, 1 cucharada de jugo de limón y 1 taza de requesón suave mezclado todo junto; 7/8 taza de leche, 1 cucharada de jugo de limón y 2 cucharadas de mantequilla o margarina.
crema batida	2 tazas	1 taza de leche evaporada fría más 1/2 cucharadita de jugo de limón, batida hasta que esté rígida.
Crema de tártaro	1/2 cucharadita	1 1/2 cucharadita de jugo de limón o vinagre.
Eneldo, fresco	1 cabeza	1 cucharadita de semillas de eneldo.
Huevos enteros, grandes	1 huevo (3 1/3 cucharadas)	2 1/2 cucharadas de huevos secos y tamizados más 2 1/2 cucharadas de agua; 3 1/3 cucharadas de yemas de huevo congeladas, descongeladas; 1/2 cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharada de vinagre y 1 cucharada de líquido (al hornear); 1 huevo de cada 3 se puede reemplazar con 1 cucharada de harina de maíz en la cocción; Ablande 1 cucharada de gelatina sin sabor en 3 cucharadas de agua fría, agregue 3 cucharaditas de agua hirviendo, enfríe y bata hasta que esté espumoso, agregue a la receta (reduzca el otro líquido en 2 cucharadas); 1/4 taza de sustituto de huevo comercial.
claras	1 clara de huevo (2 cucharadas)	2 cucharaditas de clara de huevo seca más 2 cucharadas de agua;
yemas	1 yema de huevo (1 1/3 cucharadas)	2 cucharadas de claras de huevo congeladas, descongeladas. 2 cucharadas de yemas de huevo secas más 2 cucharaditas de agua; 4 cucharaditas de yemas de huevo congeladas, descongeladas.
Harina, masa	1 taza	7/8 taza de harina para todo uso o pan.
torta	1 taza	7/8 taza de harina para todo uso (1 taza menos 2 cucharadas).
blanco, de uso múltiple para espesando	1 cucharada	1/2 cucharada de maicena, almidón de papa, almidón de arroz o arrurruz; 1 cucharada de tapioca de cocción rápida; 1 Cucharada de arroz ceroso o harina de maíz; 2 cucharadas de granola; 2 Cucharada de harina integral; 1 1/2 cucharadas de harina de trigo integral.
blanca, de todo uso para hornear	1 taza	1 1/2 tazas de pan rallado; 1 1/8 tazas de harina para tortas (1 taza más 2 cucharadas); 7/8 a 1 taza de harina de maíz; 1/2 taza de maicena más 1/2 taza de harina de centeno, papa o arroz (tamizar juntas 6 veces, usar con 2 cucharaditas de polvo de hornear por taza en panes rápidos como sustituto de
Nota: Harinas especiales pan de levadura agregado las recetas darán como resultado reducido en volumen y producto más pesado.		alergia a la harina de trigo); 13/16 taza de harina de gluten (1 taza menos 3 cucharadas); 5/8 tapa de harina de papa; 7/8 taza de harina de arroz; 1 1/3 tazas de avena arrollada; 1/4 taza de harina de centeno; 1/8 taza de harina de soya, semilla de algodón, maní o algarroba más 7/8 taza de harina para todo uso; 1/3 taza de germen de trigo más 2/3 taza de harina para todo uso; 1 taza menos 1 cucharada de harina de trigo integral.
blanco, para todo uso, auto levado	1 taza	1 taza de harina para todo uso más 1 1/4 cucharadita de levadura y 1/4 cucharadita de sal.
Ajo	1 diente, pequeño	1/8 cucharadita de ajo en polvo o ajo picado instantáneo; 1 / 2-1 cucharadita de sal de ajo (reduzca la cantidad de sal requerida en la receta).
Gelatina, paquete	3 oz con sabor	1 cucharada de gelatina natural más 2 tazas de jugo de frutas.
Jengibre, confitado o crudo	1 cucharada	1/8 cucharadita de jengibre en polvo.
Hierbas frescas	1 cucharada	1 cucharadita de hierbas secas.
Miel	1 taza	1 1/4 taza de azúcar más 1/4 taza de líquido (use el líquido indicado en la receta).
Rábano picante, rallado fresco	1 cucharada	2 cucharadas de rábano picante embotellado.
Condimento italiano	1 cucharadita	1/4 cucharadita de albahaca, 2/3 cucharadita de perejil seco y una pizca de orégano.
Limón, entero	1 limón	1 a 3 cucharadas de jugo, más 2 a 2 1/2 cucharaditas de cáscara rallada.
Jugo	1 cucharadita	1/2 cucharadita de vinagre.
corteza rallada o cáscara	1 cucharadita	1/2 cucharadita de extracto de limón.
Hierba de limón	1 cucharada	1 cucharada de cáscara de limón.
Azúcar de arce rallado	1 cucharada 1/2 taza	1 cucharada de azúcar blanca. 1 taza de jarabe de arce (disminuya el líquido en 1/2 taza).

Tabla 1, continúa.

Ingrediente	Cantidad	Sustitutos
Jarabe de arce	aproximadamente 2 tazas	Combine 2 tazas de azúcar y 1 taza de agua, deje hervir; quitarse el calor; agregue 1/2 cucharadita sabor a arce.
Malvaviscos, miniatura	1 taza	10 malvaviscos grandes.
Mayonesa (para usar las ensaladas y ensaladas aderezos).	1 taza	1 taza de yogurt, crema agria o requesón hecho puré en la licuadora (use para todo o de parte de mayonesa como se requiere en la receta).
Leche, suero de mantequilla o agrio	1 taza	1 taza menos 1 cucharada de leche dulce más 1 cucharada de vinagre o jugo de limón; dejar reposar 5 minutos;
descremada entera	1 taza	1 taza de leche dulce más 1 1 / 4-1 3/4 cucharadita de crema de tártaro; 1 taza de yogurt (natural).
condensada azucarada	1 taza	1/3 taza de leche en polvo instantánea sin grasa más 7/8 taza de agua; 1/2 taza de leche evaporada más 1/2 taza de agua; 1 taza de leche descremada, 2% o leche en polvo reconstituida; 1 taza de leche de soja o almendra; 1 taza de jugo de fruta o agua de papa al hornear; 1 taza de agua más 1 1/2 cucharadita de mantequilla al hornear; 1 taza de suero de mantequilla más 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio (disminuya el polvo de hornear en 2 cucharaditas).
		Combine 1 taza más 2 cucharadas de leche en polvo con 1/2 taza de agua tibia y 3/4 taza de azúcar, mezcle bien; puede colocar la sartén en un recipiente con caliente para disolver el azúcar.
Hojas de menta, frescas cortado	1/4 taza	1 cucharada de hojas de menta secas.
Melaza	1 taza	3/4 taza de azúcar, aumente el líquido en 5 cucharadas, disminuya el bicarbonato de sodio en 1/2 cucharadita, agregue 2 cucharaditas de polvo de hornear; 3/4 taza de azúcar más 1 1/4 cucharadita de crema de tártaro, aumente el líquido en la receta en 5 cucharadas.
Champiñones frescos	1 lb	3 onzas secas más 1 1/2 tazas de agua; 1 lata de 8 onzas, peso escurrido.
Mostaza, seca	1 cucharadita	1 cucharada de mostaza preparada; 1/2 cucharadita de semillas de mostaza.
Nueces	1 taza	1 taza de avena arrollada, integral (en productos horneados).
Oil (para salteado)	1/4 taza	1/4 taza de margarina derretida, mantequilla, tocino, manteca o manteca.
Cebolla	1 pequeña	1/4 taza de cebolla fresca picada; 1 1/3 cucharadita de sal de cebolla; 1 a 2 cucharadas de cebolla picada instantánea; 1 cucharadita de cebolla en polvo.
Cebolla en polvo	1 cucharadita	1/4 taza de cebolla fresca, picada.
Naranja	1 mediana	6 a 8 cucharadas de jugo; 3/4 de taza cortada en cubitos; 2 a 3 cucharadas de cáscara rallada.
Cáscara de naranja, disecada	1 cucharada	2 o 3 cucharadas de cáscara de naranja fresca rallada (cáscara de naranja mediana).
Perejil fresco	1 cucharada	1 cucharadita de hojas de perejil.
Pimienta, blanca	1 cucharadita	1 cucharadita de pimienta negra.
Pimientos, verdes o rojos, secos	1 cucharada	3 cucharadas de pimiento fresco, seco picado.
Pimiento	2 cucharadas, picados	3 cucharadas de pimientos rojos frescos; 1 cucharada de pimiento rojo seco, rehidratado.
Especia para pastel de calabaza	1 cucharadita	1/2 cucharadita de canela, 1/4 cucharadita de jengibre, 1/8 cucharadita de pimienta de Jamaica y 1/8 cucharadita de nuez moscada.
Cuajo	1 tableta	1 cucharada de cuajo líquido
Arroz	1 taza cocido	1 taza de arroz integral, integral o silvestre, cocido; 1 taza de bulgur o cebada perlada, cocida.
Ron	1/4 taza	1 cucharada de extracto de ron más suficiente líquido para hacer 1/4 taza.
Acortado, fundido sólido	1 taza	1 taza de aceite de cocina.
	1 taza	1 taza menos 2 cucharadas de manteca de cerdo; 1 taza de mantequilla o margarina (disminuya la sal en la receta 1/2 cucharadita).

Tabla 1, continúa.

Ingrediente	Cantidad	Sustitutos
Azúcar, rubia	1 taza	1 taza de azúcar granulada; 1 taza de azúcar granulada más 1/4 taza de melaza sin azufre; 1/2 taza de azúcar morena líquida.
pasteleros o en polvo	1 taza	3/4 taza de azúcar granulada (para otros usos que no sean hornear).
granulada	1 taza	1 taza de azúcar morena bien compacta; 1 1/3 taza de azúcar (para otros usos que no sean hornear). 1 taza de jarabe de maíz, reduzca otro líquido en 1/4 taza (nunca reemplace más de 1/2 de azúcar pedido en la receta con jarabe de maíz); 13/16 taza de miel (1 taza menos 3 cucharadas); reduzca el líquido en la receta en 3 cucharadas por cada taza de miel agregada, agregue una pizca de bicarbonato de sodio para neutralizar la acidez; 3/4 a 1 taza de jarabe de arce menos 3 cucharadas de otro líquido; 1 taza de melaza o sorgo más 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio, omita o disminuya el polvo de hornear en 1 cucharadita, reduzca el otro líquido en 6 cucharadas; 1 taza de azúcar sin procesar.
Tapioca, cocción rápida	1 1/2-2 cucharada	4 cucharadas de perla tapioca, embebida.
cocción rápida para esesar	1 cucharada	1 cucharada de harina.
Tomates, frescos	2 tazas	1 16-oz lata, secos.
paquete	1 taza	1/2 taza de salsa de tomate más 1/2 taza de agua.
en lata	1 taza	1 1/3 tazas de tomates cortados en cubitos a fuego lento 10 minutos.
Jugo de tomate	1 taza	1/2 taza de salsa de tomate más 1/2 taza de agua.
Salsa de tomate	2 tazas	3/4 taza de puré de tomate más 1 taza de agua.
Sopa de tomate	1 10 3/4 oz. lata	1 taza de salsa de tomate más 1/4 taza de agua.
Vainilla	1/2	1 cucharada de extracto de vainilla
Salsa Worcestershire	1 cucharadita	1 cucharadita de salsa de filete embotellada
Levadura, seca activa (1/4 oz)	1 paquete	2 1/2 cucharaditas de levadura seca o 1 cubito de levadura comprimida.
Yogurt	1 taza	1 taza de suero de la leche 1 taza de requesón, mezclado hasta que esté suave; 1 taza de crema agria

* Para la conversión a métricas, use los siguientes equivalentes:

1 cucharadita = 5 mililitros 1 lb = 0,45 kilogramos

1 cucharada = 15 mililitros 1 taza = 240 mililitros

1 oz = 28 gramos