

Sustituciones de ingredientes

Por Julie Garden-Robinson, Ph.D., Nutricionista Registrada, (R.D., L.R.D.),
Especialista de Extensión en Alimentos y Nutrición, Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de North Dakota

¿Alguna vez estuvo a punto de preparar una comida y descubrió de repente que le faltaba un ingrediente? A veces no se puede ir a la tienda a comprar lo que se necesita. Quizás sea más conveniente tratar de sustituirlo por provisiones disponibles en su cocina.

La siguiente tabla le brinda sustitutos que pueden usarse para lograr un producto similar al original. Sin embargo, hay que considerar una serie de factores cuando se cambian ingredientes. Cada

ingrediente en una receta tiene una función específica. La sustitución de uno por otro puede alterar el sabor, el color, el nivel de humedad o la textura del producto. Por esta razón, se sugiere que la sustitución se use solo en situaciones de necesidad.

Si no tiene el alimento de la columna “ingrediente”, pruebe una de las alternativas mencionadas en la columna “sustitutos”.



INGREDIENTES	CANTIDAD	SUSTITUCIONES
Aceite con sabor (ejemplo: aceite de menta)	¼ cucharadita	• 1 cucharadita de extracto del mismo sabor
	2 gotas	• ¼ cucharadita de extracto del mismo sabor
Aceite con sabor (ejemplo: aceite de menta)		• Ver aceites con sabor
Ajo	1 diente, pequeño	• ⅛ cucharadita de ajo en polvo o ¼ cucharadita de pasta de ajo
Ajo, sal de	¾ cucharadita	• 1 diente mediano o ½ cucharadita de ajo picado fresco
Arroz	1 taza de arroz común, sin cocinar (3 tazas cocido)	• 1 taza de arroz convertido sin cocinar • 1 taza de arroz integral sin cocinar • 1 taza de arroz silvestre sin cocinar
	1 taza cocido	• 1 taza de trigo bulgor cocido • 1 taza de cebada perlada cocida
Azúcar blanco	1 cucharadita	• ½ a ¾ cucharaditas de miel o melaza
	1 taza	• 2 tazas de jarabe de maíz (reduzca el líquido requerido por la receta en ¼ de taza. Nunca reemplace más de ½ del azúcar pedido en la receta con jarabe de maíz). • 1 taza de azúcar moreno, firmemente compactado • 1 ¾ tazas de azúcar glas (para usos que no sean en repostería) • 1 taza de melaza más ½ cucharadita de bicarbonato (omite el polvo de hornear o use muy poco. No sustituya con melaza más de la mitad del azúcar. Reduzca el líquido en la receta en ¼ taza por taza de melaza). • ¾ taza de jarabe de arce. (Reduzca el líquido pedido en la receta en 3 cucharadas). • 1 taza de miel (disminuya el líquido pedido en la receta en ¼ taza. En repostería, agregue ½ cucharadita de bicarbonato de sodio por cada taza de miel y disminuya la temperatura del horno 25 grados. En las recetas de galletas dulces que llevan huevos y no hay otro líquido, aumente la harina en unas 2 cucharadas por taza de miel. Enfríe antes de dar forma y hornear. La mitad del azúcar en pasteles, galletas y brownies puede reemplazarse con miel. Dos tercios del azúcar puede reemplazarse con barras de fruta, pero no reemplace con miel más de un tercio del azúcar en galletas de jengibre. Cuando haga pasteles o galletas, mezcle primero la miel con la grasa o el líquido, luego mezcle con los otros ingredientes. Si no hace esto, puede formarse una capa pastosa en la parte superior del producto horneado).
Azúcar blanco		Endulzantes • Sugar Twin y Sprinkle Sweet™: mídalos como azúcar. Sustituya con 1 cucharadita de endulzante 1 cucharadita de azúcar, con 1 taza de edulcorante, 1 taza de azúcar. • Equal™: 1 paquete = 2 cucharaditas de azúcar • Sweet 10™: 10 gotas = 1 cucharadita de azúcar 1 cucharada = ½ taza de azúcar
Azúcar de arce	½ taza	• 1 taza de jarabe de arce
Azúcar de arce (rallada y envasada)	1 cucharada	• 1 cucharada de azúcar blanca granulada
Azúcar glas o impalpable	1 taza	• ¾ taza de azúcar granulada
Azúcar moreno	1 taza, firmemente compactado	• 1 taza de azúcar granulada
		• 1 taza de azúcar granulada más ¼ taza de melaza

INGREDIENTES	CANTIDAD	SUSTITUCIONES
Cacao	¼ taza o 4 cucharadas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza (cuadrado) de chocolate (disminuya la grasa requerida en la receta en ½ cucharada)
Caldo de res, instantáneo	2 cucharaditas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cubo de caldo de res
Caldo de res, instantáneo	4 cucharaditas disueltas en 1¼ tazas de agua	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata (10½ onzas) de caldo o consomé de res condensado, sin diluir
Caldo de res o pollo	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cubo de caldo disuelto en 1 taza de agua hirviendo • 1 cucharadita de base de caldo en polvo disuelta en 1 taza de agua hirviendo
Caldo de pollo, instantáneo	1½ cucharaditas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cubo de caldo de pollo
Caldo de pollo, instantáneo	1 cucharada disuelta en 1 taza de agua	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de caldo de pollo en lata o casero
Camarón fresco	1 taza, limpios, cocidos	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ libra crudos con cáscara, limpios y cocidos • Paquete de 7 onzas de camarones pelados, congelados, cocidos • Lata de camarones de 4½ o 5 onzas
Cebolla	1 pequeña	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de cebolla fresca, picada • 1½ cucharaditas de sal de cebolla • 1 a 2 cucharadas de pasta de cebolla • 1 cucharadita de cebolla en polvo
Cebollín, picado fino	2 cucharaditas	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharaditas cebolla de verdeo, bien picada
Chile dulce	2 cucharadas picados	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de pimientos rojos secos, rehidratados • 3 cucharadas de pimientos rojos frescos, picados
Chocolate amargo	1 onza o cuadrado	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucharadas de cacao más 1 cucharada de mantequilla o margarina • 3 cucharadas de harina de algarroba más 2 cucharadas de agua
Chocolate, semiamargo	1½ onzas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de chocolate amargo más 4 cucharaditas de azúcar
Chocolate semiamargo, chispas	1 onza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de chocolate de cocina dulce
Chocolate semiamargo en trozos, derretido	paquete de 6 onzas	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cuadrados de chocolate amargo más 2 cucharadas de mantequilla vegetal y ½ taza de azúcar
Coco	1 cucharada rallado, seco	<ul style="list-style-type: none"> • 1½ cucharadas fresco, rallado
Coco, crema	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de crema de leche
Coco, leche	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche
Condimento Beau Monde	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de sal para condimento • ½ cucharadita de sal de mesa más una pizca de polvo o sal de ajo, cebolla y apio
Crema agria cultivada	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza de leche agria o suero de leche más ¼ taza de mantequilla o margarina • Licue hasta homogeneizar: ½ taza de suero de leche, 1 cucharada de jugo de limón y 1 taza de queso cottage • 1½ tazas de leche en polvo sin grasa, ½ taza de agua caliente, y 1 cucharada de vinagre (la mezcla espesará en el refrigerador en unas pocas horas) • 1 taza de leche evaporada a 70°F más 1 cucharada de vinagre (deje reposar hasta que cuaje) • 1 taza de yogur natural (para cocinar agregar una cucharada de fécula de maíz para evitar que se separe) • ¾ taza de leche, ¾ cucharadita de jugo de limón y ¼ taza de mantequilla o margarina • ¾ taza de suero de leche más ¼ taza de aceite • 1 taza de queso cottage y 2 o 3 cucharaditas de jugo de limón, pasado por la licuadora

INGREDIENTES	CANTIDAD	SUSTITUCIONES
Eneldo, fresco o seco	3 cabezas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de semillas de eneldo
Especia para pastel de calabaza	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharadita de canela, ¼ cucharadita de jengibre, ⅛ cucharadita de pimienta dioica y ⅛ cucharadita de nuez moscada
Espicias para pastel de manzana	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharadita de canela, ¼ cucharadita de nuez moscada y ⅛ cucharadita de cardamomo
Extracto de menta	1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de menta fresca, picada • Ver también Extractos
Extractos (ejemplo: extracto de menta)	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ cucharadita de aceite del mismo sabor
	¼ cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • 2 gotas de aceite del mismo sabor (los aceites no se evaporarán a altas temperaturas)
Extracto de vainilla	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaina de vainilla de 1 pulgada, abierta y hervida en el líquido de la receta
Fécula de mandioca	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de harina
		<ul style="list-style-type: none"> • 1½ cucharadita de fécula de maíz
Galletas saladas molidas	¾ taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de pan molido
Gelatina con sabor	Paquete de 3 onzas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de gelatina sin sabor más 2 tazas de jugo de fruta
Harina de algarroba	Si la receta pide 3 cucharadas de harina de algarroba más 2 cucharadas de agua	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de chocolate amargo
Harina común, para todo propósito (para espesar)	1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharadita de fécula de maíz, almidón de papa, almidón de arroz o fécula de mandioca • 1 cucharada de gránulos de tapioca • 2 a 3 cucharaditas de tapioca de cocción rápida • 1 cucharada de harina de arroz glutinoso • 1 cucharada de harina de maíz glutinoso • 2 cucharadas de harina de arroz integral • 1½ cucharadas de harina de trigo integral • ½ cucharada de harina de trigo integral más ½ cucharada de harina para todo propósito

INGREDIENTES	CANTIDAD	SUSTITUCIONES
Harina común (Nota: Las harinas especiales agregadas a recetas de panes con levadura tendrán como resultado un volumen reducido y un producto más pesado)	1 taza pasada por cernidor	Las siguientes harinas requieren más levado que la harina de trigo, de modo que agregue 2½ cucharaditas de polvo de hornear por taza de harina. Se logra un producto aún más liviano cuando se sustituye con suero de leche más ½ cucharadita de bicarbonato de sodio cada taza de leche en la receta: <ul style="list-style-type: none"> • 1¼ tazas de harina de centeno • ¾ taza de harina de arroz • 1½ taza de harina de avena • 1 taza de harina de maíz • ¾ taza de harina de maíz molida gruesa • 1 taza de harina de maíz molida fina • ⅝ taza de almidón de papa • 1⅞ tazas de harina para pasteles • 1½ tazas de pan molido • 1 taza de avena arrollada • 1½ tazas de harina de cebada • 1 taza de harina común sin cernir menos dos cucharadas • ⅓ taza de harina de maíz o harina de soja más ⅔ taza de harina común • ½ taza de harina de maíz molida fina, harina de salvado, de arroz, de centeno o de trigo integral más ½ taza de harina común • Sustituya con harina de trigo integral ¼ a ½ de la harina blanca pedida en la receta. • ¼ de harina de soja más ¾ taza de harina común • ⅓ taza de germen de trigo más ⅔ taza de harina común
Harina de trigo integral	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de harina blanca • 1 taza de harina de Graham
Harina leudante	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza menos 2 cucharaditas de harina común, más 1½ cucharadita de polvo de hornear y ½ cucharadita de sal
Harina, pasteles	1 taza pasada por cernidor	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza menos 2 cucharadas de harina común pasada por cernidor
Harina, repostería	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • ⅞ taza de harina común
Hierbas frescas	1 cucharada, bien cortada	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de hierbas secas • ½ cucharadita de hierbas molidas
Hierbas secas	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de hierbas frescas, bien cortadas
Hongos	1 libra, frescos	<ul style="list-style-type: none"> • 3 onzas de hongos secos • 1 lata de 6 u 8 onzas
Hongos en polvo	1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucharadas de hongos secos enteros • 4 onzas frescos • 2 onzas en lata

INGREDIENTES	CANTIDAD	SUSTITUCIONES
Huevo	1 entero (3 cucharadas)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucharadas de huevo ligeramente batido • 3 cucharadas más 1 cucharadita de huevo congelado, descongelado • 2½ cucharadas de huevo entero en polvo pasado por un cernidor más 2½ cucharadas de agua tibia • ¼ taza de sustituto de huevo • 1 clara y 2 cucharaditas de aceite • 2 claras • 2 yemas más 1 cucharada de agua (en galletas dulces) • 2 yemas (en natillas, rellenos de crema y mezclas similares)
Huevo, clara	1 clara (2 cucharadas)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de clara congelada, descongelada • 2 cucharaditas de clara en polvo pasada por un cernidor más 2 cucharadas de agua tibia
Huevo, sustituto	1 huevo	<ul style="list-style-type: none"> • 2 claras. Puede agregar 1 a 3 cucharaditas de aceite vegetal por cada yema que se omite. • 1 clara, 2¼ cucharaditas de leche en polvo sin grasa, y 2 cucharaditas de aceite vegetal (puede guardarse 1 semana en el refrigerador o el frízer) • En galletas dulces y pasteles solamente: use 2 cucharadas de agua más ½ cucharadita de polvo de hornear • En recetas de galletas dulces y pasteles que necesitan 2 o 3 huevos: por cada huevo, use 2 cucharadas de harina, ½ cucharada de mantequilla vegetal, ½ cucharadita de polvo de hornear, 2 cucharadas de líquido (use el líquido que pide la receta)
Huevo, yema	1 yema (1½ cucharadas)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de yema en polvo pasada por un cernidor más 2 cucharaditas de agua • 1½ cucharadas de yema congelada, descongelada
Ketchup	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de salsa de tomate, ½ taza de azúcar y 2 cucharadas de vinagre (para usar en cocción)
Laurel, hoja	1 entera	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ cucharadita de hojas de laurel partidas
Leche condensada endulzada	1 lata (aprox. 1½ taza)	<ul style="list-style-type: none"> • Caliente los siguientes ingredientes hasta que se disuelvan el azúcar y la mantequilla: ½ taza y 2 cucharadas de leche evaporada 1 taza de azúcar 3 cucharadas de mantequilla o margarina
	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • Caliente los siguientes ingredientes hasta que se disuelvan el azúcar y la mantequilla: ½ taza de leche evaporada ¾ taza de azúcar 2 cucharadas de mantequilla o margarina • Agregue 1 taza más 2 cucharadas de leche en polvo a ½ taza de agua caliente. Mezcle bien. Agregue ¾ taza de azúcar y revuelva hasta homogeneizar.
Leche condensada endulzada	Para hacer aprox. 1¼ tazas en la licuadora	<ul style="list-style-type: none"> • Combine 1 taza de leche en polvo sin grasa, instantánea, ¾ taza de azúcar, ½ taza de agua hirviendo y 3 cucharadas de margarina. Licúe hasta homogeneizar. Para espesar, deje en el refrigerador 24 horas.

INGREDIENTES	CANTIDAD	SUSTITUCIONES
Leche descremada	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 4 a 5 cucharadas de leche en polvo sin grasa y suficiente agua para obtener una taza, o siga las instrucciones del fabricante
	¼ taza	<ul style="list-style-type: none"> • 4 cucharaditas de leche en polvo sin grasa más agua para hacer ¼ de taza, o siga las instrucciones del fabricante
	⅓ taza	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de leche en polvo sin grasa más agua para hacer ⅓ taza, o siga las instrucciones del fabricante
Leche entera	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche en polvo sin grasa reconstituida más 2½ cucharaditas de mantequilla o margarina
		<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de leche evaporada más ½ taza de agua
		<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de suero de leche más ½ cucharadita de bicarbonato de sodio (para usar en repostería, disminuya el polvo de hornear en 2 cucharaditas)
		<ul style="list-style-type: none"> • 4 cucharadas de leche en polvo entera más 1 taza de agua o siga las instrucciones del fabricante
		<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de jugo de fruta o 1 taza de agua de papa (en repostería) • ¼ taza de leche en polvo descremada, ⅞ taza de agua y 2 cucharaditas de mantequilla o margarina • 1 taza de agua más 1½ cucharaditas de mantequilla (en repostería)
Leche evaporada	1 lata (unas 12 onzas)	<ul style="list-style-type: none"> • Bata hasta homogeneizar: 1 taza de leche en polvo descremada, 1¾ tazas de agua tibia Mantener refrigerado.
Leche evaporada (entera o descremada)	Si la receta pide ½ taza más ½ taza de agua	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche entera líquida
Leche, suero de leche	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de yogur natural
Leche, suero de leche o leche agria	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza menos 1 cucharada de leche entera más 1 cucharada de jugo de limón o vinagre (deje reposar 5 a 10 minutos) • 1 taza de leche entera y 1¾ cucharaditas de cremor tártaro
Levadura activa seca	1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pan (⅓ onza), comprimida (⅔ onza) • 1 paquete (¼ onza) de levadura seca activa
Limón	1 cucharadita de jugo	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharadita de vinagre
	1 mediano	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas de jugo de limón y 1 a 2 cucharaditas de cáscara rallada
Limón, cáscara seca	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • 1 a 2 cucharaditas de cáscara de limón fresca, rallada • Cáscara rallada de 1 limón mediano • ½ cucharadita de extracto de limón
Macarrones (4 tazas cocidos)	2 tazas, crudos	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de espaguetis, crudos (piezas de 2 pulgadas) • 4 tazas de otro tipo de pasta, cruda
Maíz, fécula (para espesar)	1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de harina para todo propósito • 4 a 6 cucharaditas de tapioca de cocción rápida
Maíz, jarabe o sirope	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de azúcar más ¼ taza de líquido (use cualquier líquido que se pida en la receta) • 1 taza de miel
Malvaviscos, miniatura	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 10 grandes
Manteca vegetal, derretida	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de aceite de cocina (el aceite de cocina no debe usarse como sustituto si la receta no pide manteca vegetal derretida)

INGREDIENTES	CANTIDAD	SUSTITUCIONES
Manteca vegetal, sólida (usada en repostería)	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza menos 2 cucharadas de grasa de cerdo • 1½ tazas de mantequilla o margarina (disminuya la sal requerida en la receta en ½ cucharadita)
Mantequilla	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • ⅞ a 1 taza de grasa hidrogenada más ½ cucharadita de sal • ⅞ taza de aceite más ½ cucharadita de sal • ⅞ taza de grasa de cerdo más ½ cucharadita de sal • 1 taza de margarina • ⅞ taza de aceite
Mayonesa (para usar en ensaladas y aderezos de ensalada)	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de yogur y ½ taza de mayonesa o aderezo de ensalada • 1 taza de aderezo de ensalada • 1 taza de crema agria • 1 taza de yogur • 1 taza de queso cottage pasado por la licuadora
Melaza	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza de azúcar más 2 cucharaditas de polvo de hornear (aumente el líquido requerido por la receta en 5 cucharadas y disminuya el bicarbonato de sodio en ½ cucharadita) • ¾ taza de azúcar más 1¼ cucharaditas de cremor tártaro (aumente el líquido requerido por la receta en 5 cucharadas)
Menta verde, extracto	1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de menta fresca, picada • Ver también Extractos
Miel	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1¼ tazas de azúcar más ¼ taza de líquido (use el líquido requerido por la receta)
Mostaza seca	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de mostaza preparada • ½ cucharadita de semillas de mostaza
Naranja	1 mediana	<ul style="list-style-type: none"> • 6 a 8 cucharadas de jugo
Naranja, cáscara fresca	1 mediana	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas de cáscara de naranja fresca, rallada
Naranja, cáscara seca	1 cucharada	<ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 cucharadas de cáscara de naranja fresca, rallada • Cáscara rallada de una naranja mediana
	2 cucharaditas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de extracto de naranja
Pan molido, blando	¾ taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan
Pan molido, seco	⅓ taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan
Perejil seco	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucharaditas de perejil fresco, picado
Pimienta dioica o de Jamaica (allspice)	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • ½ cucharadita de canela y ½ cucharadita de clavo de olor molido
Pimientos rojos	1 cucharada, seco	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucharadas de pimiento rojo fresco, picado • 2 cucharadas de chile, picado
Pimientos verdes	1 cucharada, seco	<ul style="list-style-type: none"> • 3 cucharadas de pimiento verde fresco, picado
Polvo de hornear	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio más ⅞ cucharadita de cremor tártaro • ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio más ½ taza de leche agria o suero de leche o yogur (disminuya el líquido requerido por la receta en ½ taza) • ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio más ½ cucharada de vinagre o jugo de limón con leche entera hasta obtener ½ taza (disminuya el líquido requerido por la receta en ½ taza) • ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio más ¼ a ½ taza de melaza (disminuya el líquido requerido por la receta en 1 a 2 cucharadas) • ⅓ cucharadita de bicarbonato de sodio más ½ cucharadita de cremor tártaro

INGREDIENTES	CANTIDAD	SUSTITUCIONES
Queso crema		<ul style="list-style-type: none"> • Parte de requesón de leche descremada o queso cottage bajo en grasa batido hasta que esté homogéneo
Rábano picante	1 cucharada, fresco	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas en frasco
Ron	¼ taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de extracto de ron más 3 cucharadas de líquido (usar el líquido requerido por la receta o agua)
Salsa de chile picante	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de salsa de tomate, ¼ taza de azúcar moreno, 2 cucharadas de vinagre, ¼ cucharadita de canela, una pizca de clavo de olor molido y una pizca de pimienta dioica
Salsa Worcestershire	1 cucharadita	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de salsa para carnes en frasco
Tapioca en gránulos	1 cucharada 2 cucharaditas	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas de tapioca perlada • 1 cucharada de harina
Tomate, jugo	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de salsa de tomate más ½ taza de agua
Tomate, jugo	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de salsa de tomate más ½ taza de agua
Tomates, picados	Lata de 16 onzas	<ul style="list-style-type: none"> • 3 tomates medianos frescos • Lata de tomates guisados de 16 onzas
Tomate, salsa	Lata de 15 onzas	<ul style="list-style-type: none"> • Lata de extracto de tomate de 6 onzas más 1 taza de agua
Tomate, sopa	Lata de 10 ¾ onzas	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de salsa de tomate más ¼ taza de agua
Vino	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 13 cucharadas de agua, 3 cucharadas de jugo de limón y 1 cucharada de azúcar
Yogur natural	1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de suero de leche • 1 taza de queso cottage licuado hasta que esté homogéneo • 1 taza de crema agria

Cómo medir

Estas medidas equivalentes usadas habitualmente simplificarán la preparación de sus recetas.

General

- 3 cucharaditas = 1 cucharada
- 4 cucharadas = $\frac{1}{4}$ taza
- 5 cucharadas + 1 cucharadita = $\frac{1}{3}$ taza
- 16 cucharadas = 1 taza
- 2 tazas = 1 pinta
- 2 pintas = 1 cuarto

Mantequilla

- $\frac{1}{2}$ onza ($\frac{1}{8}$ barra) = 1 cucharada
- 1 onza ($\frac{1}{4}$ barra) = 2 cucharadas
- 2 onzas ($\frac{1}{2}$ barra) = 4 cucharadas
- 4 onzas (1 barra) = $\frac{1}{2}$ taza
- 16 onzas (4 barras) = 2 tazas

Chocolate

- 12 onzas en trozos = 1 taza de chocolate derretido
- 12 onzas en trozos = 2 tazas de trozos enteros

Crema

- 1 taza de crema espesa = 2 tazas de crema batida

Huevos

- 8-10 claras, grandes = 1 taza de claras
- 12-14 yemas, grandes = 1 taza de yemas

Harina

- 1 libra = 4 tazas

Fruta

- 1 limón mediano = 3 cucharadas de jugo + 1 cucharada de cáscara rallada
- 1 naranja mediana = $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ taza de jugo + 2 cucharadas de cáscara rallada
- 1 libra de manzanas = 3 medianas enteras o 3 tazas cortadas
- 1 libra de plátanos = 3 medianos enteros o $1\frac{1}{2}$ tazas pisados

Frutas secas

- $4\frac{1}{2}$ onzas de nueces, picadas = 1 taza

Palomitas de maíz

- $\frac{1}{4}$ taza de granos = 8 tazas inflados

Azúcar

- 1 libra de azúcar moreno = $2\frac{1}{4}$ tazas
- 1 libra de azúcar glas = $4\frac{1}{2}$ tazas cernidas

Autores originales

Nancy Brockel Kaufman

Especialista en Alimentos y Nutrición, Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de North Dakota

Pat Beck

Especialista en Nutrición, Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de North Dakota

La información brindada aquí tiene solo propósitos educativos. El Servicio de Extensión de NDSU no avala productos comerciales o empresas, aunque puede haber referencias a nombres de marcas, marcas comerciales o nombres de servicios.

Para más información sobre este y otros temas, visite www.ag.ndsu.edu

NDSU lo alienta a usar y compartir este contenido, pero hágalo según las condiciones de nuestra licencia Creative Commons. Puede copiar, distribuir, transmitir y adaptar este trabajo siempre que cite la fuente, no lo use con fines comerciales y comparta el trabajo resultante del mismo modo. Para más información, visite www.ag.ndsu.edu/agcomm/creative-commons.

La Universidad Estatal de North Dakota no discrimina sobre la base de edad, color, discapacidad, identidad/expresión de género, información genética, estado civil, origen nacional, estatus de asistencia pública, sexo, orientación sexual, estatus como veterano estadounidense, raza o religión. Dirija sus preguntas al vicepresidente para la Equidad, Diversidad y Participación Global, 205 Old Main, (701) 231-7708.

Cooperación de Comisiones del Condado, NDSU y el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Esta publicación estará disponible en formatos alternativos para personas con discapacidades, pidiéndolo a (701) 231-7881.

PURDUE | **LOCAL FACES**
EXTENSION | COUNTLESS CONNECTIONS

1-888-EXT-INFO • www.extension.purdue.edu

Usado por Purdue Extension con autorización.

La referencia en esta publicación a cualquier producto, proceso o servicio comercial específico, o el uso de cualquier marca, o nombre de firma o empresa es solo con el propósito de brindar información general y no constituye un respaldo, recomendación o certificación de ningún tipo por parte de Extensión de Purdue. Las personas que usen estos productos asumen la responsabilidad por su uso de acuerdo con las indicaciones vigentes del fabricante.

Pida o baje los materiales en
Purdue Extension • The Education Store
www.edustore.purdue.edu