

Sustitutivos saludables para nuestras tartas



MyBakeryBlog

Sustitutivos saludables

En general nos encanta las tartas, bizcochos, cupcakes, galletas, postres, etc. pero estos tienen un inconveniente, el alto nivel de grasas y aporte de calorías que termina con cualquier figura que se merezca. Es por eso que en ocasiones necesitamos sustitutivos saludables para nuestros postres.

Navegando por internet encontré un blog que propone unos sustitutivos saludables para nuestros postres. En el blog www.picklee.com, Jordan nos propone una serie de sustitutos que ha probado con éxito en sus recetas.

Los sustitutivos saludables

A modo de resumen dejo una imagen donde podéis descubrir que sustitutivos saludables son posibles, pero recomiendo ver su artículo porque os ayudará a disfrutar de nuestra repostería de la manera más sana y los cuales podéis descubrir como hacerlos servir en su [blog](#). Es importante mirar su blog para descubrir esas aplicaciones, ya que utilizar un ingrediente u otro depende de la receta y la cantidad que necesitemos. Aun así, en la siguiente imagen veréis las diferentes opciones de sustitución.

HEALTHY baking substitutes

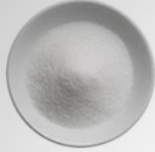
by picklee



flour



black beans



sugar



apple sauce



butter



mashed avocados



cream



evaporated milk



butter



banana



sugar



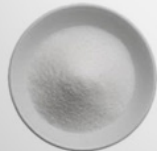
vanilla extract



chocolate chips



cacao nibs



sugar



stevia



canola oil



greek yogurt

picklee.com

Sustitutivos saludables para repostería

Espero que lo pongáis en práctica y comentéis vuestras experiencias. Yo iré probando y compartiré con todos mis experiencias. ;-P