



Sustitutos del huevo

para hornear

¿Evita los huevos debido a una alergia o porque prefiere evitarlos?
Pruebe usar estos alimentos de WIC en lugar de los huevos en sus recetas favoritas.

Cada opción reemplaza 1 huevo:

- **1/2 banana mediana madura**

1/4 de taza en puré sin pedazos de banana. Usted también puede usar una batidora para que quede cremosa. Es una buena opción para pasteles o recetas que necesitan humedad. No es ideal para platos salados, ya que puede darles un sabor a banana.

- **1/4 de taza de tofu blando**

Use una batidora para hacerlo cremoso. Úselo con pasteles, panes rápidos, mantecadas y tartas.

- **1/4 de taza de yogur de su elección**

El natural funciona mejor. Úselo para productos horneados densos como brownies, mantecadas y barras de galleta.

- **3 cdas. de mantequilla de nueces**

Pruebe mantequilla de maní u otra mantequilla de nueces. El plato tendrá un sabor notable a mantequilla de nueces.

- **3 cdas. de líquido drenado de garbanzos enlatados**

También llamado "aquafaba". Úselo para hacer merengue o crema.

Cda. = Cucharada

Para más opciones y para encontrar recetas, visite:

<https://extension.umn.edu/family-news/egg-substitutions-baking>

<https://foodhero.org/healthy-recipes>

