

LISTA DE SUSTITUTOS DEL HUEVO

	Ingrediente	Cantidad sustituir 1 huevo	Recetas	Notas
1.	Puré de: banana, manzana, aguacate, calabaza.	65 gr	Tortitas, galletas, bizcochos, magdalenas.	La manzana y calabaza hay que cocinarlas antes.
2.	Aceite vegetal (oliva, coco o aguacate)	1/4 taza	Tortitas, bizcochos, magdalenas. Para pintar empanadas y hojaldres; y para empanar.	Solo en caso que la receta lleve pocos huevos.
3.	Yogurt natural sin azúcar	60 gr	Bizcochos, tortas, magdalenas, waffles y pan rápido.	Yogurt de soja es la mejor alternativa vegetal.
4.	Leche	50 ml	Mayonesa y salsas. Para pintar empanadas y hojaldres.	Puede ser leche de vaca o vegetal.
5.	Semillas de: chía o lino	1 cucharada de semillas + 3 cucharadas de agua	Bizcochos, tortitas, magdalenas y crepes.	Muele las semillas primero y déjalas en remojo media hora.
6.	Gelatina o Agar-agar	Gelatina: 1 cucharada polvo para gelatina + 1 cucharada de agua fría + 2 cucharadas de agua hirviendo. Agar-agar: 1 cucharada de agar-agar + 3 cucharada de agua templada.	Repostería.	No aportan sabor a la receta.
7.	Harinas (arrurruz, mandioca, maizena, harina de garbanzo, kuzu)	1 cucharada de harina + 2 cucharadas de agua	Masas y masas sin gluten (bizcochos, tortas, magdalenas, tortitas, crepes). Para rebozar y empanar. La harina de garbanzo para hacer tortillas, ligar albóndigas y hamburguesas.	Se puede llevar calentar la mezcla para que espese.
8.	Levadura química o bicarbonato	Leche y levadura: 1/4 cucharadita de levadura química en polvo + 2 cucharadas de leche vegetal Aceite, agua y levadura: 2 cucharaditas de levadura química en polvo + 2 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite vegetal Vinagre y bicarbonato: 1 cucharada de vinagre + 1 cucharadita de bicarbonato = 1 huevo	Repostería (pasteles, magdalenas y panes rápidos).	La marca Royal no se puede usar para intolerantes al huevo o veganos.
9.	Mantequillas de cacahuete y frutos secos	60 gr	Galletas, brownies y crepes. La mantequilla de cacahuete sirve para ligar albóndigas y hamburguesas.	Aporta sabor. Si es comprado mejor elegir sin azúcar y cremosa.
10.	Tofu	30 gr	Huevos revueltos, quiches y natillas.	Mejor usar tofu sedoso y hacerlo puré antes de añadirlo a la receta.