

SUSTITUCIONES DE INGREDIENTES

En caso de que en tu ciudad no puedas encontrar algunos ingredientes, podrás disfrutar la mayoría de nuestras recetas sustituyendo con otros ingredientes. ¡Siéntete en libertad de jugar con las recetas! ¡Si haces uso de ingredientes simples y frescos es muy probable que descubras algo increíble! Aquí hay algunas sugerencias para sustituciones:

Agua de Coco - agua con un toque de stevia

Pulpa de coco joven (para postres) - mantequilla de coco

Tahini (para aderezos) - mantequilla de girasol, almendra, nuez de la india, etc.

Aceites intercambiables (usarse muy poco, ingrediente opcional para ensaladas, sopas o vegetales cocidos): aceite de linaza, oliva, nuez de macadamia, ajonjolí. Reemplazar con caldo de verduras al cocer vegetales.

Leche de nueces/semillas - se prepara fácilmente con mantequilla de almendra, coco, tahini, girasol. Licuar con agua (1 cucharada de mantequilla por cada taza de agua) y después colar - agregar vainilla para los postres.

Sugerencias para otros gustos:

Más Sabores - ralladura de cítricos, hojuelas de dulce y otras algas, hierbas frescas y secas, polvo de semilla de mostaza, cúrcuma, paprika, polvo de chipotle.

Endulzantes naturales - zanahorias (crudas y cocidas), papa dulce cruda, jícama, tomates cherry, tomate seco, canela, agua de coco, mantequilla de coco, mantequilla de almendra, nuez de la india y mantequilla de nuez de la india, polvo de stevia, té.

Salado - Sal de Mar del Himalaya, hojas de dulce, nori y otras algas marinas, aceitunas, apio, acelgas, tomate.

Vinagres (no es parte del protocolo de EGD) - una mezcla de jugo de lima y limón.