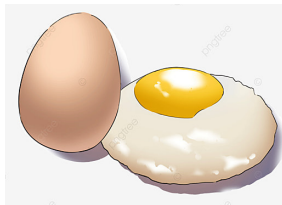


COOKIE BOX VEGANO

Guia para Sustituir Ingredientes en Galletas

Es importante tener en cuenta las texturas y características - líquida, viscosa, sólida, gelatinoso, cremoso, seco, etc. - del producto que deseas reemplazar y cuál es la función que cumple en la receta para suplirlo de la mejor manera.

Puedes sustituir el HUEVO por:



HUEVO VEGANO

- 8 grs. linaza
- 45/50 grs. agua templada

HUEVO CHIA

- 1 cda. semilla chia
- 40/45 grs. agua templada



Puedes sustituir el HARINA por:



- Harina integral orgánica extrafina
- Harina de espelta

Para que resulte mas saludable - sin alterar practicamente la receta - debes sustituir 1/3 de la cantidad de harina blanca por:

- harina de avena
- harina integral
- harina espelta integral
- harina de coco
- harina de quinoa

Es importante tener en cuenta que algunas de estas harinas no contienen gluten y pueden necesitar agua al momento de unir la masa - puedes agregar algunas cucharaditas de agua -cuando sea necesario.

COOKIE BOX VEGANO

Guia para Sustituir Ingredientes en Galletas

Puedes sustituir el **AZÚCAR** por:



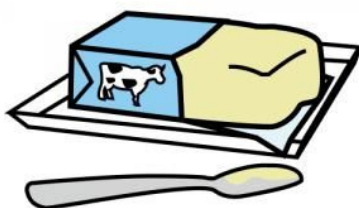
- Azúcar rubia orgánica
- Azúcar panela
- Azúcar coco

Debes sustituir por la misma cantidad de azúcar - o menos -

El azúcar aporta el sabor dulce a los alimentos, según su índice glicémico y su poder endulzante podemos mencionar que el mas alto i.g. lo tiene el azúcar rubia orgánica y i.g. mas bajo lo tiene el azúcar de coco; aportando todas ellas su propio poder endulzante.



Puedes sustituir la **MANTEQUILLA** por:



- Mantequilla de Coco
- Mantequilla Vegetal o
- tipo Earth Balance

Debes sustituir la misma cantidad de la receta .

Si deseas usar Aceite de Coco debes usar solo 1/4 de la cantidad que pide la receta, y solo si la galleta no es del tipo masa quebrada.

COOKIE BOX VEGANO

Guia para Sustituir Ingredientes en Galletas

**Puedes
sustituir la
LECHE por:**



- Leche de Almendras
- Leche de Avena
- Leche de Coco
- Leche de Arroz

Debes sustituir por la misma cantidad que indica la receta.

Las Leches Vegetales sugeridas para cambiar por Leche de Vaca están en el orden de porcentaje de grasa que contienen.

Considerando esta característica podemos decir que la Leche de Almendras es la que más grasa contiene y la Leche de Arroz la que menos porcentaje de grasa tiene.