

🔍 Sustituos del huevo

Resultados

Ya sea por alegrías (frecuentes en niños), por restricciones dietéticas o patrones alimentarios (veganismo, lacto-vegetarianos). Conocer qué alternativas existen si no podemos/queremos utilizar huevo puede ser de gran ayuda.

recetas saladas

3CDAS HARINA DE
GARBANZO
+ 3CDAS AGUA +
VINAGRE

1/4 TAZA TOFU *silken*

3CDAS AQUAFABA = 1
CLARA DE HUEVO

1 CDA PROTEINA DE
SOJA + 3CDAS AGUA

BEBIDA VEGETAL +
VINAGRE

recetas dulces

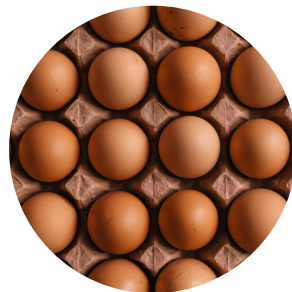
1CDA SEMILLAS DE
LINO MOLIDAS
+ 3CDAS AGUA

1CDA SEMILLAS DE
CHIA MOLIDAS
+ 3CDAS AGUA

1/2 PLÁTANO
CHAFADO

50G PURÉ DE
MANZANA

3CDAS MANTEQUILLA
CACAHUETE



Nota: las cantidades dadas equivalen a 1 huevo, en cuanto a sus propiedades culinarias. No equivalen al valor nutricional de un huevo.