

Estos son los posibles sustitutos del huevo



¿Qué productos pueden sustituir a los huevos a la hora de hornear pasteles sin perder la calidad y el sabor? A esta pregunta contesta la cocinera vegana y fotógrafa de alimentos rusa Aliyá Samójina en una entrevista con Sputnik.

Los huevos funcionan como aglomerante de todos los ingredientes que se añaden a la masa. También hacen que la bollería esté más esponjosa y ligera. Sin embargo, hay varias razones para excluir los huevos de la dieta. Entre ellas, alergia, veganismo y ayuno.

Hay varias formas de sustituir los huevos al cocinar, aclara Samójina. Por ejemplo, se puede usar **huevo de lino**.

“Una cucharada entera de lino molido equivale a un huevo. A la harina de lino o a las semillas de lino molidas en un molino de café se agrega agua caliente o tibia en una proporción de

1:3, se mezcla todo y se espera unos cinco minutos para obtener una masa densa. El sabor de la bollería no cambia, a menos que a alguien no le guste el lino y pueda sentirlo en todas partes”, explicó la cocinera. Además, el **puré de manzana** también puede cumplir la misma función.

“Un huevo equivale a 50 gramos de puré de manzana. No se sentirá en los productos horneados, a diferencia del plátano. También puedes agregar puré de calabaza. A veces se puede usar un fermentador, añadir menos líquido, también da resultados”, recomendó Samójina.

Otro posible sustituto es la **pasta de frutos secos**. La de anacardo, la de cacahuete y la de almendras dan un resultado similar al de un huevo, pero al mismo tiempo aumentan el valor calórico del plato final.

Fuente: sputniknews.