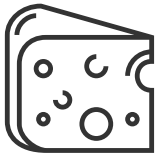




Guía de Conversiones

Y SUSTITUCIONES KETO

SUSTITUTOS DE LÁCTEOS



	Sustituto 1	Sustituto 2	Sustituto 3
Crema de leche	Crema de leche sin lactosa	Leche de coco	Leche de almendras + espesante
Queso crema	Queso crema sin lactosa	Queso de castañas	Queso crema vegano
Mantequilla	Aceite de coco	Aceite de oliva	Ghee
Queso	Queso sin lactosa	Queso de castañas	Tofu

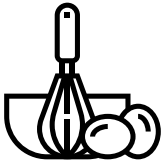


	Sustitutos keto de 1 taza de leche
Con lactosa	½ taza de crema de leche + ½ taza de agua
Sin lactosa (opción 1)	1 taza de leche de almendras / maní / castañas
Sin lactosa (opción 2)	½ taza de leche de coco + ½ taza de agua

SUSTITUTOS DE INGREDIENTES TRADICIONALES

	Sustituto 1	Sustituto 2
1 taza de harina de trigo	1 taza de harina de almendras + sustituto del gluten	1/3 taza de harina de coco
Gluten	Psyllium / harina de linaza	Goma xantana
30 g de azúcar	30 g de eritritol	2 sobrecitos / 16 gotas de stevia
Chocolate	Cacao en polvo + eritritol (o stevia si es una crema)	Chocolate amargo (>70% cacao) + crema de leche
Frutas	Esencias de fruta	Bayas con poco azúcar
Maicena	Goma xantana	Gelatina sin sabor

SUSTITUCIONES ENTRE INGREDIENTES KETO

	Sustituto 1	Sustituto 2
100 g de harina de almendras	50 g de harina de coco + 1 (o más) huevos	100 g de harina de semillas de girasol
30 g de harina de coco	75 g de harina de almendras + 1,5 cucharadas de psyllium	-
1 cucharadita de goma xantana	1 cucharadita de goma arábica / goma guar / agar agar	1 cucharada (aprox) de psyllium
30 g de psyllium en cáscara	15 g de psyllium en polvo	30 g (o más) de harina de linaza
1 huevo	1 cucharada de harina de linaza + 3 cucharadas de agua caliente	1 cucharada de gelatina sin sabor + 3 cucharadas de agua caliente

CONVERSIÓN DE VOLÚMENES

Tazas	Cucharadas	Cucharaditas	Mililitros
1 taza	16 cucharadas	48 cucharaditas	240 mL
$\frac{3}{4}$ taza	12 cucharadas	36 cucharaditas	180 mL
$\frac{2}{3}$ taza	11 cucharadas	32 cucharaditas	160 mL
$\frac{1}{2}$ taza	8 cucharadas	24 cucharaditas	120 mL
$\frac{1}{3}$ taza	5 cucharadas	16 cucharaditas	80 mL
$\frac{1}{4}$ taza	4 cucharadas	12 cucharaditas	60 mL
-	1 cucharada	3 cucharaditas	15 mL
-	-	1 cucharadita	5 mL

CONVERSIÓN DE TEMPERATURAS

°C (horno de convección)	°F (horno de convección)	°C (horno tradicional)	°F (horno tradicional)
160°C	325°F	180°C	375°F
180°C	375°F	200°C	400°F
200°C	400°F	220°C	425°F
220°C	425°F	240°C	425°F

CONVERSIÓN DE PESO

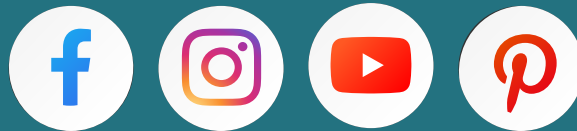
Gramos	Onzas	Libras
30 g	1 onza	$\frac{1}{16}$ libras
450 g	16 onzas	1 libra

CONVERSIÓN DE ALIMENTOS

			
Harina de almendras	100 g	1 taza	16 cucharadas
Harina de coco	112 g	1 taza	16 cucharadas
Harina de linaza	28 g	$\frac{1}{4}$ de taza	4 cucharadas
Psyllium en cáscara	16 g	$\frac{1}{8}$ de taza	2 cucharadas
Eritritol	60 g	$\frac{1}{4}$ de taza	4 cucharadas
Stevia (1 sobrecito)	0,6 g	-	$\frac{1}{4}$ de cucharadita
Mantequilla	15 g	-	1 cucharada
Queso en hebras	100 g	1 taza	16 cucharadas

¿CON HAMBRE DE MÁS?

¡No te pierdas una receta! Sígueme en las redes para descubrir más recetas, tutoriales y novedades sobre la dieta keto:



¿TIENES ALGUNA DUDA? ESCRÍBEME:

contacto@ketolicias.com