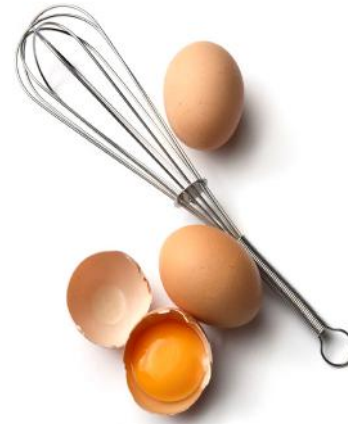


# ¿Le falta una herramienta? ¡USE ESTAS SUSTITUCIONES!

A veces una receta pide una herramienta de cocina que no tenemos. ¡Lo bueno es que hay otras herramientas que puede usar en su lugar! Vea algunos ejemplos a continuación.



## RODILLO

Use con cuidado una botella robusta.

## LICUADORA



Use una batidora manual.

## PRENSA DE AJO

Las puntas de un tenedor pueden ayudar a machacar el ajo. Coloque las puntas de manera plana en su tabla para cortar. Frote un diente de ajo entero pelado contra las puntas.



## SEPARADOR DE HUEVOS



Rompa el huevo en un tazón. Usando una botella de agua plástica vacía, apriete la botella en el centro. Coloque la boca de la botella sobre la yema del huevo. Suelte poco a poco. La yema se succionará en la botella.

## ABRIDOR DE FRASCOS

Corte una pelota de tenis nueva por la mitad. Coloque una parte encima de su frasco. La goma en el interior de la pelota agarra la tapa del frasco y ayuda a aflojarla.

## MACHACADOR DE PAPAS

Entrelace las puntas de dos tenedores, uno frente al otro. Machaque.

## REJILLA PARA ENFRIAR



Simplemente dé la vuelta a dos cartones para huevos y colóquelos con un poco de distancia entre sí. Ponga la bandeja para hornear encima. También puede usar cuchillos de mesa. Colóquelos en filas en su mostrador, alternando sus direcciones.



## TAMIZ PARA HARINA

Coloque un colador de malla sobre su tazón para mezclar. Llénelo con la harina que necesita, y agite suavemente hasta que la harina pase por el colador. Puede usar esto para azúcar en polvo también.

## EXPRIMIDOR DE JUGO DE LIMÓN

Puede exprimir el jugo con la mano, pero puede exprimir más colocando la fruta en el centro de los mangos de las pinzas.



## BROCHA DE PASTELES

Un cepillo de dientes nuevo es un excelente sustituto de una brocha de pasteles. Una toalla de papel también funcionará.



## Tome esta lección para aprender:

- Sustituciones comunes en la cocina
- Cómo obtener calcio de otros alimentos aparte de los alimentos lácteos.
- Cuales alimentos vegetales contienen proteína.

## Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Planear comidas y meriendas sencillas**
- Elija la lección: **Cómo usar sustituciones en sus comidas saludables**

