

Try These Low Fat Cooking Tips!

Instead of frying or cooking in fatty sauces and gravies

Try broiling, steaming, roasting/baking, microwaving, grilling or stirfrying with 1 teaspoon of oil per serving.

Try braising/stewing, boiling, simmering (then chill and skim off the fat).

When sauteing onion for flavoring stews, soups and sauces

Use nonstick spray, water or stock.

When making a salad dressing

Use fruit juice to replace half the oil in your usual salad dressing recipe. For extra flavor add mustard and herbs.

When making cakes and soft-drop cookies

Use no more than 2 tablespoons of fat for each cup of flour.

When making muffins, quick breads

Use no more than 1-2 tablespoons of fat for each cup of flour.

To defat homemade broths, soups and stews

Prepare the food ahead and chill it. Before reheating the food, lift off the hardened fat formed at the surface and throw it away.

Haga la prueba usando estas recomendaciones para cocinar con poca grasa

En vez de freir o cocinar con
grasa y salsas

Trate de hervir, al vapor,
hornear/cocinar, en el microondas,
en la parrilla o freir en sartén
usando una cucharadita de aceite
por cada porción
Hierva a fuego lento (luego enfríe y
saque la grasa).

Cuando adereze las cebollas para
darle sabor a los estofados, sopas
y salsas

Use aceite vaporizador no
pegajoso, agua o extractos

Cuando haga una salsa para
ensalada

Use jugo de fruta para reemplazar
la mitad del aceite en su receta
usual de salsa para ensalada. Para
agregar sabor adicional, agregue
mostaza y hierbas.

Cuando prepare pasteles
y galletas suaves

No use más de 2 cucharadas de
grasa por cada taza de harina.

Cuando prepare panecillos dulces,
panes rápidos

No use más de 1-2 cucharadas de
grasa por cada taza de harina.

Para sacar la grasa a caldos
caseros, sopas y estofados

Prepare la comida de ante mano
y enfríela. Antes de calentar la
comida, saque la grasa endurecida
que se ha formado en la superficie
y bótela.