

Tele-Tips

Les utilisant Remplaçants de l'Oeuf ***Le remplaçant de l'oeuf fait à la maison vaut un essai.***

Les remplaçants de l'oeuf commerçants sont faits de blanc de l'oeuf, huile végétale et quelques autres ingrédients pour fournir un produit qui est semblable aux oeufs dans apparence et contenu de l'élément nutritif (à l'exception du cholestérol). Gens qui suivent des régimes conçus pour baisser leurs niveaux du cholestérol du sang habituellement peuvent manger aucun plus de 3 jaunes d'oeuf de l'oeuf une semaine. Les jaunes d'oeuf de l'oeuf sont sources très riches de cholestérol, mais les blanc de l'oeuf n'ont aucun cholestérol.

Parce que si beaucoup a cuit et a cuit au four les nourritures contiennent des jaunes d'oeuf de l'oeuf, restreindre qui des jaunes d'oeuf de l'oeuf à seulement 3 une semaine, peut être difficile. En préparant des nourritures à la maison, vous pouvez être capable de résoudre ce problème. Dans quelques recettes, vous pouvez être capable d'omettre les jaunes d'oeuf de l'oeuf. Dans les autres, vous pouvez avoir besoin d'utiliser un remplaçant de l'oeuf.

Les remplaçants de l'Oeuf commerçants

Les remplaçants de l'oeuf commerçants sont faits de blanc de l'oeuf, huile végétale et quelques autres ingrédients pour fournir un produit qui est semblable aux oeufs dans apparence et contenu de l'élément nutritif (à l'exception du cholestérol). La substitution habituelle est un-quatrième tasse du remplaçant de l'oeuf pour un oeuf grand. Vous pouvez obtenir recettes qui utilisent l'oeuf substitue en écrivant les compagnies qui les font.

La recette du remplaçant de l'oeuf fait à la maison

Les remplaçants de l'oeuf fait à la maison sont moins chers et de même que satisfaisant. Ils ont aussi peu de calories. Ici est une recette du remplaçant de l'oeuf du cholestérol basse:

- 1 cuillère à soupe de nonfat poudre du lait sèche
- 2 blanc de l'oeuf d'oeufs grands
- 4 gouttes de couleur de la nourriture jaune

Le petite pluie a saupoudré du lait sur blanc de l'oeuf, alors battez-les avec fourchette jusqu'à lisse. Ajoutez la couleur de la nourriture, et battez jusqu'à a mélangé. Cela fait un-quatrième tasse qui est égal à 1 oeuf grand. Si vous utilisez ce remplaçant fait à la maison pour les oeufs brouillés, cuisez-le dans huile végétale ou margarine ainsi les oeufs ne seront pas trop secs.

Pour plus d'information en utilisant l'oeuf substitue, contactez votre bureau de l'Extension du comté local.

Le copyright © Programme de l'Extension Coopératif
Collège d'Agriculture, Économie de la Maison, et Programmes Allié
L'Université du État de la Vallée du fort

Apprendre | Recherche | Extension

L'agriculture, Économie de la Maison & Programmes Allié

L'Université du État de la Vallée du fort