

Tabla de sustituciones para hornear con aceite de canola

Si la cantidad de manteca sólida que pide la receta es de...

... se recomienda utilizar la siguiente cantidad de aceite de canola.

Manteca sólida		Aceite de canola
1 taza (250mL)	>	$\frac{3}{4}$ taza (175mL)
$\frac{3}{4}$ taza (175 mL)	>	$\frac{2}{3}$ taza (150 mL)
$\frac{1}{2}$ taza (125 mL)	>	$\frac{1}{3}$ taza (75 mL)
$\frac{1}{4}$ taza (50 mL)	>	3 cdas. (50 mL)
1 cda. (15 mL)	>	2 cdas. (10 mL)
1 cda. (5 mL)	>	$\frac{3}{4}$ cda. (4 mL)

Al utilizar aceite de canola, no sólo se eliminan las grasas trans y se reducen las grasas saturadas, sino que, además, ¡se reduce hasta en un 25% la cantidad total de grasa que lleve la receta! La tabla de conversiones funciona bien con recetas de pasteles, pan y muffins (mantecadas).

Consejos para hornear:

- Utilice aceite de canola cuando la receta pida aceites vegetales o de cocina. Después de todo, de los aceites de cocina más comunes, el de canola es la opción más saludable.
- Utilice aceite de canola en vez de manteca o mantequilla al alistar los moldes para hornear.
- Utilice una botella rociadora con aceite de canola para aplicar una fina capa a los moldes para hornear. Llene la botella rociadora a menos de la mitad y haga salir el aire de la botella después de usarla a fin de que se mantenga fresco el aceite por más tiempo.

Cómo almacenar el aceite de canola

Para que el período de conservación sea lo más largo posible (máximo de 1 año), el aceite de canola debe almacenarse en un recipiente herméticamente tapado en un lugar fresco y oscuro. Los aceites de canola con saborizantes y aquéllos prensados en frío deben mantenerse refrigerados a fin de optimizar el período de conservación.