

HEALTHFUL TIPS FOR ENJOYING SWEETS IN A NEW WAY

- 1** Swap oil with unsweetened applesauce! If the recipe calls for 1 cup of oil, use $\frac{3}{4}$ cup applesauce to add moisture and sweetness.
- 2** Experiment with egg substitutes! One mashed ripe banana or 1 tbsp chia seeds + 3 tbsp water are egg-replacement swap options when baking.
- 3** Try using black beans and/or sweet potato as a flour substitute! Or try other types of flour such as whole wheat or almond.
- 4** Use less sugar than the recipe calls for and/or use sugar alternatives like honey, maple syrup, or dates. You may not even notice the difference!
- 5** Bake with fruits and veggies! Try shredded or pureed carrots, zucchini, apples, squash, sweet potato, or cauliflower.
- 6** Use low-fat dairy products in your recipes such as low-fat milk and yogurt.

CONSEJOS SALUDABLES PARA DISFRUTAR DE LOS DULCES DE UNA NUEVA MANERA

- 1** Cambia el aceite por puré de manzana sin azúcar. Si la receta requiere 1 taza de aceite, utiliza $\frac{3}{4}$ de taza de puré de manzana para añadir humedad y dulzura.
- 2** Experimenta con sustitutos del huevo. Un plátano maduro machacado o 1 cucharada de semillas de chía + 3 cucharadas de agua son excelentes opciones de cambio al hornear.
- 3** Prueba a utilizar frijoles negros y/o boniato como sustituto de la harina. O prueba con otros tipos de harina como la integral o la de almendras.
- 4** Utilice menos azúcar de la que pide la receta y/o utilice alternativas al azúcar como la miel, el jarabe de arce o los dátiles. Puede que ni siquiera notes la diferencia.
- 5** ¡Hornea con frutas y verduras! Prueba con zanahorias ralladas o en puré, calabacín, manzanas, calabaza, batata o coliflor.
- 6** Utiliza productos lácteos bajos en grasa en sus recetas, como la leche y el yogur bajos en grasa.