



# REEMPLAZOS DE PROTEINA (ORIGEN ANIMAL)

UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
LIC. GASTRONOMIA  
CATEDRATICO: MARLIS TECO  
RUIZ  
ALUMNO: LUIS ANTONIO SOLIS  
PEREZ  
MATERIA: COCINA  
VEGETARIANA  
GRADO: 3ER CUATRIMESTRE  
GRUPO: UNICO  
FECHA: 28/05/2020

## DESARROLLO

### Huevos

Un huevo contiene seis gramos de proteína, 3.6 si consumes sólo la clara.



### Tofu

El también llamado queso de soja o queso de vegetarianos aporta el doble de proteínas que la leche de vaca, además es bajo en calorías.



## Hongos

Los champiñones y portobellos pueden sustituir a la carne en cualquier receta, por su contenido

Proteínico (3.81 gramos por cada 100 gramos), textura y sabor. Además contienen vitaminas y Minerales.



## Frutos secos

Te recomendamos consumirlos entre comidas como colación e incluirlos en tus ensaladas y Smoothies. También puedes utilizarlos para preparar leche y queso veganos.



## Frijoles y legumbres

Son ricos en proteínas, fibra (15 gramos por taza), vitaminas, hierro, ácido fólico, calcio, potasio, Fósforo y zinc. Además de económicos y fáciles de preparar.

