

더 적은 지방으로 더 많은 빵을 만드세요!

## 카놀라유의 제빵 대체 표

만약 조리방법이 이렇게 많은 고휴지방을 필요로 한다면...이 정도의 카놀라유로 제빵을 시도해보세요.

고형지방		카놀라유
1 cup (250 mL)	>	$\frac{3}{4}$ cup (175 mL)
$\frac{3}{4}$ cup (175 mL)	>	$\frac{2}{3}$ cup (150 mL)
$\frac{1}{2}$ cup (125 mL)	>	$\frac{1}{3}$ cup (75 mL)
$\frac{1}{4}$ cup (50 mL)	>	3 Tbsp (45 mL)
1 Tbsp (15 mL)	>	2 tsp (10 mL)
1 tsp (5 mL)	>	$\frac{3}{4}$ tsp (4 mL)

여러분은 트랜스지방을 제거하고 포화지방을 줄일 뿐만 아니라, 또한 조리방법에 있는 총 지방 함량을 약 20~25%까지 줄일 수 있습니다. 이러한 전환은 케익, 빵, 머핀 조리법에 잘 적용됩니다.



**canolainfo.org**

카놀라유. 모든사람들에게 좋아요!™

fyi@canolainfo.org

1.866.479.0853