

De Regreso a lo Básico

¿Crudo o asado? ¿Al vapor o salteados? No importa si estás usando un horno, una parrilla o el microondas, prueba estos métodos de cocción básicos para mantener los alimentos deliciosos y nutritivos, ¡en sólo unos minutos!

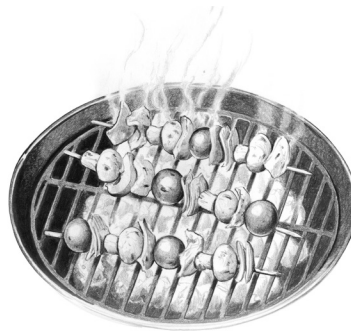
FRESCO (CRUDO)



Prueba las frutas y verduras crudas:

Disfruta de un sabor diferente (*y generalmente con más nutrientes*) al comer tus verduras crudas. Además de las zanahorias, apio y tomates, verduras como jícama, calabacín, hongos y calabaza tienen una explosión de sabor único cuando se comen crudas.

A LA PARRILLA



Cocina a lo rápido y furioso en tu parrillera:

Asar a la parrilla es una forma rápida y sencilla de cocinar sin añadir grasa extra - ya sea en el asador, en una cacerola sobre la parrilla, o en una parrilla cubierta. Solo se necesita ½ cucharadita de aceite sobre tus verduras (*¡y hay veces que no es necesario agregar aceite!*).



PRUÉBALO: Prepara vegetales a la parrilla usando pinchos para hacer brochetas. También puedes poner verduras cortadas en pedazos en una bolsa hecha de papel de aluminio y luego en la parrilla al lado de los demás alimentos que estás preparando. ¡Así es más eficiente y delicioso!

BLANQUEADO o ESCALDADO



Agrega color a tus comidas: Blanquear o escaldar las verduras ayuda a preservar la textura de las mismas y realza su color para que la comida luzca brillante y nítida tanto en tu plato como en tu paladar.



PRUÉBALO: Hierve agua, añade las verduras y cocina durante 2-3 minutos, destapado. Escurre el agua en un colador y enjuaga bajo agua fría.

Consejos saludables: elige aceite de oliva o canola.

Necesitas solamente una pequeña cantidad (*aproximadamente 1-2 cucharaditas*) de aceite de oliva o canola para la mayoría de métodos de cocción. Evita el exceso de grasa del aceite y la mantequilla y usa un aceite en aerosol para cubrir ligeramente cacerolas y sartenes.

SALTEADO o SOFREÍDO



Condimenta tu vida:

Si te gusta el ajo, las hierbas y las especias, el sofreír es una forma rápida y sabrosa de ser creativo y hacer tu propio relleno o acompañamiento, especialmente con verduras como cebolla, calabacín, pimentón y tomate.



PRUÉBALO:

Coloca ½ cda de aceite en el sartén. Una vez que este caliente, añade las verduras (*cortadas delgaditas*), y tus condimentos favoritos y cocina por unos 2 minutos. Si comienzan a pegarse, añade unas gotas de agua en lugar de aceite para mantener la comida saludable.

HORNEADO o ASADO



Cocina con ternura:

Hornear y asar añade una textura tierna, sabor y color a las verduras. Ideal para calabazas, zanahorias, brócoli, batata, espárragos (*¡y más!*).



PRUÉBALO: Añade especias y un chorrito de aceite a verduras frescas o congeladas cortadas en pedazos y revuelve. Coloca las verduras en una bandeja para hornear y hornea a 350° hasta que las verduras estén tiernas. Voltea las verduras de vez en cuando para que se cocinen uniformemente.



PRUÉBALO: Con un tenedor o cuchillo, pincha las verduras (*como las papas*) por todas partes. Colocalas en el microondas a capacidad media-alta y rótalas cada 3 minutos hasta que estén tiernas.

AL VAPOR



Elija un método rápido

y natural: Una manera deliciosa y sana de cocinar las verduras es al vapor, ya que no toma mucho tiempo y ayuda a conservar las vitaminas y el sabor de los alimentos.



PRUÉBALO: Coloca las verduras en un recipiente llano o poco profundo, añade 3-5 cucharadas de agua y cubre con una toalla de papel absorbente húmeda. Pón en el microondas en potencia alta y cocina en incrementos de 2 minutos hasta que las verduras estén tiernas, pero no blandas.



PRUÉBALO: Agrega una media pulgada de agua en una olla y pónla a hervir. Coloca las verduras en el agua (*o colador, si se prefiere*). Tapa firmemente y cocina al vapor hasta que las verduras estén tiernas - esto puede tardar de 5 minutos (*hojas verdes*) a 25 minutos (*alcachofas*).