COCCIÓN DE LAS VERDURAS

Para cualquier duda o consulta no duden en escribir a nutri.karenalarcon@gmail.com

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

TÉCNICAS DE COCCIÓN DE LAS VERDURAS

Debemos tener en cuenta la forma de cocinar nuestras verduras y el tiempo al que las vamos a someter a cocción para así mantener sus propiedades, evitar al máximo la pérdida de nutrientes, de sabor, de color y para conseguir texturas agradables a la hora de comer.

Las técnicas más utilizadas son:

- Hervir: La técnica más clásica. Se debe calentar a fuego una olla con cierta cantidad de agua. Cuando hierva se incorpora la sal y se añaden las verduras. Una vez que hayan alcanzado su punto de cocción se retiran.
- Al vapor: La técnica ideal, ya que el sabor se mantiene en el interior de las verduras y su textura queda perfecta, al vapor es la técnica más recomendada pues las propiedades quedan casi intactas.
- También pueden hacerlas al horno, a la plancha o salteadas con un chorrito de aceite de oliva extra virgen.

CONSEJOS PARA LA COCCIÓN DE LAS VERDURAS

Cocer las verduras enteras o con menos cortes posibles.

Las verduras verdes se recomiendan cocinarlas al vapor para no perder el color.

Si utilizamos la técnica de hervir, el agua no debe cubrir por completo las verduras (mientras menos agua mejor).

Hay verduras que tienen diferente tiempo de cocción por ejemplo los espárragos o las acelgas, lo ideal es cocerlos "de pie", para que el tallo se cocine en agua y el resto al vapor.

Es preferible acortar el tiempo de cocción subiendo la temperatura, que dejarlas a fuego medio durante más tiempo.

Se puede usar el agua de cocción de las verduras para hacer cremas o sopas. De esta manera, aprovechamos los nutrientes no termolábiles.

TIEMPOS DE COCCIÓN DE LAS VERDURAS

- **Acelgas:** 10 minutos el tallo y 3 minutos la hoja
- **Espinaca:** 4 a 6 minutos.
- **Espárragos:** 8 a 12 minutos.
- **Arvejas:** 8 a 12 minutos.
- **Alcachofas:** 30 a 40 minutos.
- **Berenjenas:** 15 a 20 minutos.
- **Betarraga:** 40 a 60 minutos.
- **Brócoli:** 8 a 10 minutos.
- **Coliflor:** 10 a 15 minutos.
- **Champiñones:** 4 a 5 minutos.
- **Zapallo italiano:** 5 a 12 minutos.
- **Bruselas:** 8 a 12 minutos.
- **Zanahorias:** 15 a 20 minutos entera, 5 a 10 minutos rallada
- **Pimentón:** 4 a 5 minutos

RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

Pueden enviar sus recetas o preparaciones
a nutri.karenalarcon@gmail.com

GALLETAS DE ZANAHORIA (SALADAS)

INGREDIENTES

- 200 g de zanahorias
- 70 g de queso rallado
- 4 cucharadas de harina de avena
- 2 huevos
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

- Pela las zanahorias, lávalas y rállalas. Ponlas en un bol con medio vaso de agua, tápalo y cuece en el microondas durante 3 minutos.
- Escúrrelas y ponlas en un paño de cocina liso. Junta los extremos del paño y retuércelo para eliminar el exceso de líquido. Vuelve a poner la zanahoria en un bol, añade el queso rallado, la harina de avena, un poco de sal y los huevos.
- Precalienta el horno a 180°C. Coloca un molde en forma de estrella en la placa del horno forrada con papel vegetal y rellénalo con un poco de la masa preparada. Presiona con los dedos para compactarla y levanta el molde con cuidado. Repite la operación para seguir formando estrellas hasta agotar la masa.
- Por último, hornéalas diez o quince minutos, hasta que estén ligeramente doradas. Déjalas templar un poco sobre una rejilla antes de servir.
- Y Listo!

PIZZA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

Para la masa:

- 1 un coliflor (300 g)
- 80 g de queso en hebras (parmesano/mozzarella)
- 1 huevo grande
- cucharadita de ajo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo

Para la cobertura:

- 80 g de queso
- 50 g de salsa de tomate
- 30 g de tomate normal o cherry
- 250g de champiñón

PREPARACIÓN

- Coloca la coliflor en una procesadora de alimentos y pulsa hasta que parezca arroz finito. Para quitarle la humedad a la coliflor, calienta el arroz de coliflor en una sartén a fuego medio bajo, revolviendo a menudo para que no se queme, por aproximadamente 10 minutos.
- Una vez que se ve algo seco, agrega el queso en hebras, el ajo y el polvo de cebolla. Continúa cocinando a fuego medio hasta que el queso se derrita. Retira la sartén del fuego, deja enfriar por un minuto y agrega el huevo.
- Precalentar el horno a 180°C. Coloca la masa en una bandeja para horno cubierta con papel pergamino o papel mantequilla. Puedes rociar con un poco de aceite para que no se pegue la masa.
- Extiende la masa en forma de pizza, puede ayudarte colocar otro papel pergamino por encima.
- Lleva al horno por 20 minutos.
- Añade la cobertura: salsa de tomate, más queso,tomate, champiñon y las especias que gustes. Coloca la pizza nuevamente en el horno por 10 minutos o hasta que el queso se derrita.
- Y listo!