
Técnicas rápidas y sanas de cocinar

A continuación encontrará varios consejos para preparar comida de forma rápida y nutritiva. Estas técnicas le harán ahorrar tiempo y ayudarán a disminuir el consumo de grasa.

Freír rápidamente con poco aceite

Si no dispone de un wok, use una sartén de hierro fundido o de acero inoxidable. La mayoría de los alimentos pueden cocinarse con una o dos cucharadas de aceite de alta calidad si antes se calienta bien la sartén. Compre verduras ya rebanadas para ahorrar tiempo de preparación. Pruebe freír rodajas de carne magra o sin hueso, pollo sin piel y brócoli cortado listo para comer. Agregue un chorrito de salsa de soya y unas cuantas rodajas de raíz de jengibre fresco.

Cocinar en horno de microondas

Los hornos de microondas cocinan la comida muy rápido. Así que la mayoría de los nutrientes de los alimentos que cocina no llegan a perderse. Lea atentamente las instrucciones para cocinar. Es fácil pasarse de cocción. Use el microondas para "hornear" papas o calabaza. También puede usarlo para recalentar sobras o sopa. Los filetes de pescado pueden cocerse en el microondas en cuestión de minutos. Solo agregue especias y un chorrito de leche. Luego cubra con papel encerado (papel manteca) y cócelo.

Cocción lenta

Una olla de cocción lenta es un electrodoméstico práctico que permite cocer la comida lentamente a bajas temperaturas. Enciéndalo en la mañana para tener la cena lista al regresar a su casa. Las ollas eléctricas son excelentes para cocinar sopas, guisos y estofados. Asegúrese de eliminar la grasa de la carne antes de cocinarla. Los cortes de carnes muy bajas en grasa o con menos vetas de grasa se convierten en un manjar tierno y jugoso cuando se cocinan en estas ollas. Cree una diversidad de sabores agregando distintos tipos de tomates enlatados, hierbas y especias.

Hornear, asar a la parrilla o cocinar a la plancha

Coloque la comida en una rejilla para hornearla o asarla, para dejar que se drene la grasa durante la cocción. Es una manera de comer más saludable. Además, es deliciosa. También puede cocinar la carne y las verduras a la plancha. Agregue pimientos, tomates, cebollas, calabaza de verano y hongos a las brochetas. O envuelva las verduras en papel de aluminio para cocinarlas.

Cocinar al vapor

Los alimentos pueden cocinarse al vapor, ya sea en un horno de microondas o con el fuego de la cocina. De cualquier forma, los nutrientes y el sabor se conservan sin necesidad de agregar grasa. El brócoli o la coliflor ya cortados, así como las zanahorias pequeñas pueden ir directo de su bolsa a la olla de vapor.

Cocinar en olla a presión

Al usar vapor, este tipo de olla puede cocinar 450 g (1 libra) de papas en solo 4 minutos. Un guiso de pollo puede estar listo en menos de media hora. Una olla a presión también puede convertir la carne más dura en un plato principal tierno. No condimente de más los alimentos. La olla a presión requiere poco líquido, por lo que los sabores son más fuertes.

Escalfar

Escalfar la comida implica cubrirla con líquido. Puede ser caldo, agua, leche o vino. Y luego se hierve la comida suavemente hasta su punto de cocción. Con este método, se usa menos líquido que para cocinar al vapor o hervir. Por lo tanto, los sabores delicados se diluyen menos. Es ideal para el pescado y los huevos.