



“La cocina es un tema muy sensible, sobre todo cuando hablamos de verduras. Esto se debe a que las verduras son muy sensibles al calor; por eso, además de ser un alimento muy saludable, debemos saber cocinarlo adecuadamente para maximizar sus beneficios nutricionales.

Si algún día necesitas cocinar verduras, pero se han echado a perder o has hecho un largo viaje para llegar a la cocina, te proponemos algunos trucos que te ayudarán a conseguir un plato sabroso y perfectamente cocinado”.

TIP 1

Puede preparar los cogollos de brócoli hirviéndolos, al vapor o salteándolos en una sartén, revolviéndolos durante unos 5-8 minutos para obtener la textura perfecta. Para cocinar zanahorias con su color original, sus nutrientes, así como su característica textura crujiente, debes hervirlas de 5 a 10 minutos, cocinarlas al vapor de 4 a 5 minutos o saltearlas durante 3-4 minutos. *(Helen Stephens)*

