LAS VERDURAS Y LAS HORTALIZAS

EL MEJOR MÉTODO DE COCER LAS VERDURAS Y HORTALIZAS ES AL VAPOR O ESTOFADAS, YA QUE CONSERVAN MÁS NUTRIENTES (VITAMINAS Y MINERALES). COMO NORMA GENERAL, CUANTO MÁS TIEMPO HIERVES LA VERDURA Y LAS HORTALIZAS MÁS NUTRIENTES PIERDEN. CONSERVAR EL CALDO AL HERVIR LAS VERDURAS, ES DONDE HAY MÁS NUTRIENTES.

VERDURAS Y HORTALIZAS	AL VAPOR (MINUTOS)	HERVIR (MINUTOS)	AL HORNO (MINUTOS)
ACELGA (HOJA)	2-5	5-8	•
ACELGA (TALLO)	5-20	20	-
ALCACHOFA	6-20	20-25	30
APIO	15-25	10	2.3
BERENJENA	15-20	5-15	25-30
BONIATO	20-45	20-25	1-1'30 H
BRÓCOLI	8	3-5	
BRÓCOLI (BRÓCOLI VERDE)	15	8-15	20
CALABACÍN	15	5-10	30
CALABAZA	20	20-25	30
CALÇOTS	25-40	20	30
CEBOLLA MORADA	25-30	20	30
CEBOLLA SECA	25-30	20	30
COL	9-12	6-10	-
COLIFLOR (BRÓCOLI BLANCO)	15	8-20	60
COLES DE BRUSELAS	5-15	8-10	-
ESPÁRRAGOS	5	10-25	•
ESPINACAS	5	8-10	35
GUISANTES FRESCOS	20-25	15-20	35
HABAS TIERNAS		10-15	-
HINOJO	25-30	7-15	•
JUDÍA VERDE	15-20	15-20	-
NABOS	20	10-25	
PATATA	20-45	20-35	45-60
PEPINO PEPINO	15	5-10	30
PIMIENTOS	-	20	25-30
PUERROS	15-20	10-15	20-50
RABANOS	5-20	5-15	-
REMOLACHA		20-40	
TIRABEQUES	5	2-5	-
TOMATE DE ENSALADA	10	3-8	15-30
ZANAHORIA	20	10-25	30-60

LOS FRUTOS SECOS Y LAS SEMILLAS

LAS LEGUMBRES, LOS CEREALES Y LOS FRUTOS SECOS MEJOR REMOJARLOS PARA ACTIVAR PROCESOS ENZIMÁTICOS, HACIÉNDOLOS MÁS DIGESTIVOS, PARA ELIMINAR ÁCIDO FÍTICO Y TANINOS (TÓXICOS), Y AUMENTAR CANTIDAD DE NUTRIENTES.

LEGUMBRES	REMOJAR	TIEMPO DE Cocción	EN OLLA A PRESIÓN	
ALUBIA ROJA	8 H	45-50 MIN	15 MIN	
AZUKI	12 H	45 MIN	15 MIN	
GARBANZO	8 H	60-90 MIN	25 MIN	
JUDÍA BLANCA	8 H	60-90 MIN	25 MIN	
LENTEJA	4 H	30-45 MIN	12 MIN	
SOJA	8 H	2-2'30 H	45 MIN	

LOS TIEMPOS SON ORIENTATIVOS, YA QUE PUEDEN VARIAR SEGÚN LA COSECHA Y EL ORIGEN DE LAS LEGUMBRES. ÉS ACONSELLBLE HERVIRLAS CON ALGA KOMBU, PARA AUMENTAR SU DIGESTIBILIDAD.

CEREALES	REMOJAR/ Activar	PROPORCIÓN DE AGUA POR 1 TAZA DE CEREAL	TIEMPO DE COCCIÓN	CONTIENE GLUTEN?
AMARANTO	MIN 1H-MAX 8H	3 TAZAS	25 MIN	NO
ARROZ INTEGRAL	MIN 1H-MAX 8H	2 TAZAS	25 MIN	NO
ARROZ INTEGRAL BASMATI	MIN 1H-MAX 8H	1'5 TAZAS	25 MIN	NO
ARROZ SALVAJE	MIN 1H-MAX 8H	4 TAZAS	60 MIN	NO
AVENA EN GRANO	MIN 1H-MAX 8H	3 TAZAS	30 MIN	QUIZÁS TRAZAS
BULGUR	MIN 1H-MAX 8H	2 TAZAS	20 MIN	SI
CEBADA	MIN 1H-MAX 8H	2-3 TAZAS	60 MIN	SI
ESPELTA	MIN 1H-MAX 8H	3 TAZAS	2 HORES	SI
KAMUT	MIN 1H-MAX 8H	3 TAZAS	90 MIN	SI
MIJ0	MIN 1H-MAX 8H	3 TAZAS	20 MIN	NO
QUINOA	MIN 1H-MAX 8H	2 TAZAS	15 MIN	NO
TRIGO SARRACENO	MIN 1H-MAX 8H	2-3 TAZAS	20 MIN	NO



TODOS LOS TAMAÑOS Y TIEMPOS SON APROXIMADOS, DEPENDE DE LA INTENSIDAD DEL FUEGO, EL AGUA DE EBULLICIÓN Y LOS TIEMPOS DE REMOJO.