

# TIEMPOS DE COCCIÓN DE VERDURAS

VERDURAS	HERVIDAS	AL VAPOR
Champiñones, Espinaca, Zanahoria rebanada, Arvejas, Pimentón y Brócoli rebanado.	3 a 5 minutos	5 a 12 minutos
Espárragos, Zapallo, Zapallo italiano, Repollo, Repollito Bruselas Coliflor rebanado y Brócoli entero.	6 a 10 minutos	10 a 15 minutos
Porotos verdes, Zanahoria entera, Coliflor entera, Berenjenas y Alcachofa corazones.	10 a 15 minutos	15 a 20 minutos
Alcachofa entera y Betarraga.	30 a 40 minutos	40 a 50 minutos



## ¡RECORDEMOS!

Se debe lavar y sanitizar con solución clorada la tabla para picar y cuchillos, antes y después de manipular alimentos.

Evite la contaminación entre alimentos, por ejemplo: carnes, frutas y verduras.

**Realice lavado de manos cada vez que cambie de alimento o actividad.**



## CONSEJOS PARA COCINAR VERDURAS EN CASA

### TECNICA DEL CORRECTO LAVADO DE MANOS



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**

**NUTRICIONISTA**





Las verduras nos entregan gran cantidad de vitaminas y minerales, **diariamente se recomienda consumir al menos 3 porciones de verduras** según la edad, preferentemente de diferentes colores.

Se pueden consumir frescas o cocidas, en este último proceso de cocción, pueden perder una cantidad de sus vitaminas y minerales. Con el objetivo de aprovechar la mayor cantidad de ellos, le **recomendamos hervir en agua o al vapor siguiendo estos consejos:**

**1** Prefiera **cocer las verduras enteras** o con los menos cortes posibles.

Si fuera posible, **consERVE su cáscara**, de esta manera podemos preservar mayor cantidad de vitaminas.



**2** Prefiera cocinar las **verduras verdes al vapor** y en olla destapada, evitando perder su color.

Las **verduras de colores deben cocerse en agua, sólo hasta cubrir**, hervida y con poca sal. Evite agregar bicarbonato.



**3** Prefiera cocer los **espárragos amarrados** evitando que se desarmen.

Las **verduras de olor fuerte** (coliflor, repollo) se cocinan en olla tapada, con **agua hirviendo que apenas las cubra**.



**4** Puede utilizar **vinagre o limón** en el agua de cocción de verduras rojas o moradas para acentuar su color.

**Utilice los caldos de cocción de verduras para sopas o cremas**, debido a la conservación de minerales de los alimentos en ellos.



**5** Una vez cocidas **consúmelas de forma inmediata o guardarlas tapadas** en recipientes para protegerlas de la luz y del aire. Procure almacenarlas a temperatura de refrigeración de 0 a 5 °C, pudiendo conservarlas de 2 a 5 días.

