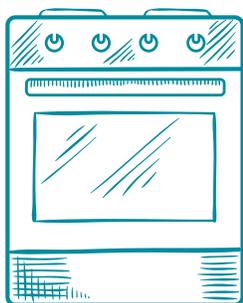


Maneras saludables de cocinar alimentos

Diferentes maneras de cocinar pueden resaltar distintos sabores y texturas de los alimentos.

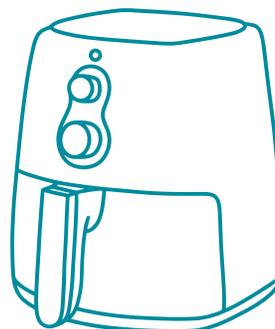
Asar u hornear

Precalienta el horno. Cubra una bandeja para hornear con papel para horno. Mezcle los alimentos en una pequeña cantidad de aceite con hierbas y condimentos. Añadir a la bandeja. Ponlo en el horno hasta que esté bien cocido.



Cocinar al vapor

Hierva una olla con 1-2 pulgadas de agua. Coloque una vaporera o una rejilla sobre la agua hirviendo. Coloque carne, pescado, frutas o verduras en una sola capa encima. Tape hasta que esté listo. Es posible que tengas que agregar más agua mientras se cocina.



Saltear o Sofreír

Corta la comida en trozos del mismo tamaño. Calienta una sartén o wok a fuego medio/alto en la estufa con una pequeña cantidad de aceite. Agregue alimentos y condimentos. Revuelva con frecuencia para evitar que se quemen. Cocine hasta que estén dorados y suaves.

Freír al Aire o en Olla Instantánea

Utilice estas herramientas de cocina eléctricas para cocinar más rápido y con menos aceite. Siga las recetas incluidas en los manuales de instrucciones o busque recetas en línea.



Escanee aquí para obtener más información de salud.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network

Asar y freír verduras al aire

Agregue hierbas y condimentos para darle más sabor:

Pruebe con sal, pimienta, ajo, cebolla en polvo, orégano, albahaca, romero, cúrcuma, tomillo, comino, pimentón y/o chile.

Verdura	Temperatura y Tiempo del Horno	Temperatura y Tiempo de la Freidora de Aire
Espárragos	425°F durante 15-20 minutos	375 °F durante 10 minutos
Judías Verdes	400°F durante 12-15 minutos	375 °F durante 10 minutos
Brócoli y Coliflor	425°F durante 15-20 minutos	375 °F durante 10 minutos
Coles de Bruselas	425°F durante 20-25 minutos	375 °F durante 10 minutos
Zanahorias	425°F durante 20-30 minutos	375 °F durante 20-30 minutos
Cebollas	425°F durante 20-30 minutos	375 °F durante 20-30 minutos
Pimientos	425° F durante 14-20 minutos	375 °F durante 10 minutos
Calabacín	400° F for 10-20 minutes	375 °F durante 10 minutos



Escanee aquí para obtener más información de salud.



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network