



¡AL VAPOR!



Cocinar al vapor es una forma rápida de cocinar verduras que es más sabrosa y nutritiva que hervirlas. Cuando las verduras se hierven, muchas de las vitaminas y sabores naturales se pierden en el agua de cocción. Cuando las verduras se cuecen al vapor, los nutrientes permanecen en la verdura mientras los vapores del agua cocinan suavemente los alimentos. La cocción al vapor ilumina naturalmente los colores de las verduras y las hace más fáciles de masticar y digerir.

SIGA ESTOS PASOS BÁSICOS PARA COCINAR AL VAPOR CASI CUALQUIER VERDURA

1. Lave y corte las verduras en trozos pequeños. Todas las verduras deben tener aproximadamente el mismo tamaño. Ahora está listo para cocinar las verduras al vapor en la estufa o en el microondas.



EN EL MICROONDAS

- Coloque las verduras en un plato de vidrio apto para microondas lleno de unas cucharadas de agua. Si cocina papas enteras al vapor, perfore con un tenedor o la punta de un cuchillo antes de cocinar al vapor.
- Cubra con un plato de vidrio apto para microondas y colóquelo en el microondas.



EN LA ESTUFA

- En una olla con tapa, coloque una canasta vaporera o un colador de alambre en la olla junto con aproximadamente 1/2 pulgada de agua. Pon a hervir el agua.
- Con unas pinzas o una cuchara, coloque las verduras en la canasta vaporera. Cubra con una tapa.



CONSEJO DE SEGURIDAD:

Manténgase alejado del vapor: ¡puede quemarse!

2. Cocine hasta que las verduras estén tiernas y de color brillante.
3. Sirve las verduras calientes o frías.



Las verduras más pequeñas y blandas pueden estar listas en 2-3 minutos y las verduras más duras, como las papas nuevas, estarán listas en 5-7 minutos.

Consulte el reverso para ver las recomendaciones de recetas que usan estos métodos.

ESCALDAR Y REFRESCAR

Sumerja las verduras al vapor en un recipiente con agua helada para evitar que se cocinen demasiado y mantengan sus colores brillantes. Retirar y escurrir bien. Este paso evita que las verduras verdes se pongan marrones. También se debe usar un baño de agua helada si está cocinando verduras al vapor para usarlas en una comida posterior.

Mira este método de cocción. >



DOUBLE UP[™]
OKLAHOMA
DUO FOR HEALTH

IDEAS DE COMIDAS VEGETARIANAS AL VAPOR:



1 Combine la calabaza al vapor y el calabacín con el maíz y las rodajas asadas de chile poblano; Sazone con salsa de tomate y cilantro fresco



2 Prepara pasta primavera con brócoli, coliflor y zanahorias al vapor



3 Puré de coliflor al vapor como una alternativa saludable al puré de papas



DOUBLE UP
OKLAHOMA
A PROGRAM OF HUNGER FREE OK

El programa Double Up Oklahoma (DUO) proporciona a los beneficiarios del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por

sus siglas en inglés) una contribución equivalente de \$1 por \$1, hasta \$20 por día, para comprar frutas y verduras frescas y saludables en los mercados de agricultores y tiendas de comestibles participantes en Oklahoma. DUO for Health se asocia con médicos de Oklahoma y otros proveedores de atención médica para ayudar a correr la voz a sus pacientes sobre los beneficios para la salud de comer más frutas y verduras. Visite DoubleUpOklahoma.org para encontrar un mercado de agricultores o una tienda de comestibles que participe en DUO cerca de usted.

OU Health | School of
Community Medicine
The UNIVERSITY of OKLAHOMA

Este contenido fue desarrollado por el Programa de Medicina Culinaria de

OU y revisado profesionalmente por un dietista registrado para garantizar que se alinee con las pautas dietéticas para las personas que viven con diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Para obtener más ayuda con un plan de comidas personalizado basado en sus objetivos de salud, puede pedirle a su proveedor que lo recomiende para ver a un dietista registrado. La información proporcionada en este material educativo no pretende reemplazar o constituye asesoramiento médico profesional, diagnóstico o tratamiento que le haya dado su proveedor médico o equipo de atención médica.

¿Buscas más recursos de alimentación saludable?

Escanee los códigos QR a continuación con la cámara de su teléfono para obtener información gratuita.



Aprenda habilidades seguras con el cuchillo para frutas, verduras y hierbas frescas



Explore más ideas de recetas para toda la familia



Double Up Oklahoma es un programa de Hunger Free Oklahoma. Este trabajo es apoyado por el Programa de Incentivos para la Nutrición Gus Schumacher, premio del proyecto No. 2022-70415-41628, del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura del Departamento de Agricultura de los U.S. Hunger Free Oklahoma es un programa de igualdad de oportunidades para todos.