

# Cocinar Verduras en el Microondas

¡El microondas se puede usar para cocinar al vapor una variedad de verduras frescas! Junto con una salsa o coberturas deliciosas, las verduras al microondas son el acompañamiento perfecto para cualquier comida. Aquí hay algunos consejos de la cocina de Dr. Yum Project.

## Lo que necesitará:

- Cuchillo cocinero
- Cuchillo para pelar
- Pelador de verduras
- Hoja de corte flexible/tabla de cortar
- Plato/tazón apto para microondas
- Envoltura de plástico/tapa del contenedor

## Opciones Yum-ify:

- Elección de queso rallado
- Queso feta
- Jugo de cítricos y ralladura
- Semillas de girasol
- Pepitas
- Piñones

## Seguridad de microondas::

- Cada microondas es diferente. Los tiempos de cocción variarán según el nivel de potencia de su microondas.
- Caliente en recipientes aptos para microondas.
- Mantenga la placa giratoria en el microondas para que los alimentos se puedan cocinar de manera más uniforme.
- Cuando los alimentos están calientes, retire la envoltura de plástico o la tapa con cuidado para evitar que se libere el vapor caliente.
- Enfríe las sobras inmediatamente y guárdelas en el refrigerador.
- Al recalentar alimentos en el microondas, asegúrese de recalentar solo la porción que comerá.

## Consejos generales para cocinar verduras en el microondas:

- Lave y seque todas las verduras antes de cortarlas.
- Pique las verduras en trozos de 1 pulg., el tamaño de un bocado, para una cocción pareja.
- Si cocina verduras de diferentes tamaños, coloque las piezas más grandes cerca del exterior del recipiente y las piezas más pequeñas hacia el interior.
- Coloque las verduras picadas en un plato apto para microondas, agregue agua y cubra bien.
- Si las verduras no se cocinan lo suficiente, vuelva a colocarlas en el microondas en incrementos de 30 segundos.
- Como resultado final, querrá verduras que estén tiernas y crujientes, en lugar de demasiado suaves..
- Agregue condimentos secos como sal, pimienta y ajo en polvo a sus verduras antes de cocinarlas.
- Agregue hierbas frescas como albahaca o romero a sus verduras después de cocinarlas.

# Notas específicas para las verduras

## Información sobre 40 más aquí:



### Brócoli, coliflor, zanahorias, judías verdes, guisantes:

- Agregue 3 cucharadas de agua y cocine en microondas a potencia alta durante 3-4 minutos

### Calabaza/calabacín:

- Agregue 2 cucharadas de agua y un chorrito de aceite de oliva y cocine en el microondas a potencia alta durante 5-6 minutos

### Maíz en la mazorca::

- Con la cáscara, cocine en el microondas a potencia alta durante 3 minutos (1-2 mazorcas) o 5 minutos (3-4 mazorcas)
- Enfriar hasta que no estén calientes al tacto y pelar justo antes de servir

### Espárragos:

- Cortar los extremos blancos
- Envuelva las yemas en 2 capas de toallas de papel húmedas y coloque el paquete con la abertura hacia abajo sobre un plato apto para microondas
- Microondas a potencia alta durante 3-4 minutos

### Papas:

- Las papas picadas con un chorrito de aceite de oliva se pueden calentar en el microondas a potencia alta durante 10 minutos.
- Como alternativa, las papas más grandes y las batatas se pueden cocinar en el microondas enteras!
  - Esto esencialmente las "horneará" en el microondas.
  - Asegúrese de que sus papas estén bien lavadas y perfore con un tenedor en varios lugares para que escape el vapor.
  - Cocine en microondas a potencia alta durante 3 minutos por papa, pero no más de 4 papas a la vez.
  - Retire del microondas con un guante para horno, corte en rodajas largas y agregue los ingredientes deseados.

### Calabaza de invierno:

- Marque la calabaza con un cuchillo y colóquela en el microondas entera durante 3-5 minutos, dependiendo de la intensidad del microondas, esto suavizará la calabaza y facilitará el corte.
- Use un guante para horno para sacar del microondas ya que la calabaza estará caliente al tacto.
- Corte la calabaza por la mitad con un cuchillo grande y afilado.
- Saque las semillas.
- Coloque la calabaza con la pulpa hacia abajo en un plato apto para microondas y agregue aproximadamente 1 pulgada de agua.
- Cocine en microondas a potencia alta durante 5-10 minutos o hasta que esté tierna. Esto dependerá del tamaño de la calabaza y la potencia del microondas.