



Vegetales al Microondas

Como Preparar:

Primero, Corta los vegetales en piezas del mismo tamaño

Consejo: piezas del mismo tamaño permiten que los vegetales se cuezan de manera uniforme

Segundo, Agrega agua y aceite en un contenedor apto para microondas

Consejo: usa 1-2 Cdas de aceite y 1 Cda de agua por cada libra de vegetales

- 1 libra = 2 camotes medianos, 1 brocoli, 5-6 zanahorias

Tercero, Agrega los vegetales y condimentos al contenedor apto

para microondas

Consejo: use 1 Cda de especias por cada libra de vegetales

- Agrega condimentos secos antes de cocinar
- Agrega condimentos frescos despues de cocinar

Cuarto, Cubre el contenedor con una cubierta apta para microondas

Consejo: sustituye una servilleta de papel humeda por una tapa si es necesario

Fifth, Calienta por 3 minutos en microondas a temperatura alta, mezcla, vuelve a calentar en intervalos de 1 minuto hasta que los vegetales tengan la textura deseada

Consejo: Usa un tenedor para revisar si los vegetales estan listos.

Consejos de cocina:

- 3-4 minutos para una textura crujiente
- 5-7 minutos para una textura suave
- 8-10 minutos para una textura mas densa

nourish