



Saltear

Que es?

Saltear es una técnica de cocina que consiste en calentar una pequeña cantidad de grasa, como el aceite, en un sartén a fuego medio-alto. Mientras los alimentos se cocinan en el aceite caliente, se revuelven o saltean para evitar que se quemen.

Porque Saltear?

Ahorras Tiempo

- Cuando cocinas vegetales o carnes

Facil de Preparar

- Solo agrega tus ingredientes y deja que el sartén y aceite hagan el trabajo

Requiere pocos Utensilios

- Incluyendo: sartén, cuchara, e ingredientes

Versatil

- Al cambiar la frecuencia al mezclar o cocinar

Consejos:

- Espera a que el aceite este suficientemente caliente antes de agregar la comida
- No sature el sartén con comida, ya que tardara mas en cocinar
- Asegurese que la comida este completamente seca antes de agregarla al sartén
- Use un poco de aceite de oliva, ya que tiene un punto de humo alto y contiene omega-3.
- El uso de microondas antes a saltear puede ayudar a cocinar los vegetales duros antes de ponerlos en el sartén

Vegetales Facil de Saltear

Pimiento

Papa

Morrón Rojo

Coliflor

Berenjena

Ejotes

Calabacitas

Brocoli

Cebolla

Champiñones

nourish

La Formula para Saltear

1 Cda aceite + 1 libra vegetales + condimentos

Como Preparar:

1. Calienta aceite en un sartén a temperatura media-alta
2. Agrega los vegetales y mezcla de manera continua
3. Agrega tus condimentos
4. Prueba y ajusta el sabor si es necesario
5. Disfruta!

Aceite	Vegetales	Condimentos
Canola	Ejotes	Dientes de ajo
Oliva	Calabacitas	Condimento italiano
Aguacate	Pimiento Morrón	Cebollita verde/Cambray
Maní	Cebollas	Pasta de curry
Semilla de Uva	Champiñones	Paprika ahumada
	Espárragos	Jugo de Limón
	Coliflor	Salsa de soya
	Acelgas	Queso Parmesano
	Broccoli	Aminoácidos
	Espinaca	Pimienta
	Coles de Bruselas	Chiles

Combinaciones Recomendadas

Ejotes al limon y parmesano

Aceite de canola, ejotes, ralladura de limón, parmesano y pistachos

Pimiento morron al ajo y finas hierbas

Aceite de oliva, pimiento morrón rojo y amarillo, pimienta, ajo, perejil, albahaca y pizca de sal

Champiñones al mojo de ajo y soya

Aceite de canola, champiñones, salsa de soya, vinagre balsámico, y ajo picado

