

#TREXCINFO Vaporera eléctrica: una opción saludable en tu cocina



La **cocina al vapor** es una de las técnicas culinarias más antiguas del mundo, pero no por ello ha perdido su atractivo. Todo lo contrario, en los últimos años se ha convertido en un método cada vez más empleado por aquellas personas que quieren comer sano sin renunciar a disfrutar de recetas sabrosas y rápidas. La idea errónea de que se trata de un tipo de cocina sosa y algo insulsa, propia de las personas que están a dieta o que tienen algún tipo de problema digestivo, ha dejado paso a una etapa en la que el vapor se ha convertido en uno de los procedimientos más utilizados. La razón del *boom* de cocinar al vapor no es otra que las muchas bondades que caracterizan a esta técnica:

- Los alimentos conservan todos sus **nutrientes, vitaminas y minerales**.
- **No se añaden grasas ni aceites extra.**
- **Preserva el sabor, la textura y el aroma original** de los alimentos.
- Los productos quedan más jugosos.
- Los alimentos no se queman ni se pegan.
- La cocción al vapor es una técnica muy limpia, y se pueden cocinar varios productos a la vez.

La técnica de la cocina al vapor es fácil de aplicar y se puede usar para casi cualquier alimento: **carnes, pescados, verduras, cereales, legumbres, panes y masas**, entre otros:

- Si lo que cocinamos al vapor es carne, las piezas que mejor resultado dan y que más jugosas quedan son aquellas con poca grasa. Potenciar su sabor es sencillo si las marinamos antes de cocinarlas.

- El pescado se puede cocer envuelto en papel de horno o sin él. La primera técnica lo deja mucho más jugoso y permite que manipulemos la pieza sin que se nos rompa al retirarla de la vaporera.
- En el caso de las verduras cocidas al vapor, si no se consumen inmediatamente, conviene enfriarlas en un recipiente con agua helada para cortar la cocción, fijar la clorofila y que mantengan sus colores bien vivos.
- El sazonado de los alimentos es mejor dejarlo para el final, una vez cocidos. Sin embargo las hierbas y especias las podemos añadir antes de la cocción.
- No utilizar aceite en la vaporera bajo ningún concepto, ni mezclando con el agua ni untándolo en los alimentos que se vayan a cocinar. Si queremos, podemos añadir un chorrito de aceite al plato en el momento de servir.
- Es importante que el corte de los alimentos sea regular para que la cocción sea uniforme.
- Es aconsejable poner los alimentos más duros y de cocción más lenta en los niveles inferiores de la vaporera, y los alimentos más tiernos en los superiores.

#VeníATrexcin
#TresPisosParaVos