

Dos recetas para cocinar al vapor: ¡saludables y deliciosas!

Dos recetas para cocinar al vapor: ¡saludables y deliciosas!

[imprimir](#)



Cada vez nos preocupa más nuestra alimentación y nos importa que ésta sea variada, saludable y rica en los nutrientes y minerales que nuestro organismo necesita. Aunque ya sabemos que es muy importante incluir frutas, verduras y pescados en nuestra dieta, también hay que tener en cuenta que la manera de cocinar los alimentos hará que pierdan más o menos nutrientes.

Una de las cocciones que mantienen mejor los nutrientes es la cocción al vapor. Consiste en cocer el alimento usando el vapor de agua caliente, de manera que no se sumerge el producto en el líquido (a diferencia del hervido).

¿Por qué es tan beneficioso **cocinar al vapor**?

- **Conserva mejor los nutrientes** del alimento, así como el sabor, la textura y el olor del producto.
- Es una manera **rápida y limpia** de cocinar: requiere poco tiempo y no ensucia tanto como otros métodos.
- Es **fácil y sencillo**: permite cocinar con poca grasa, lo que favorece la digestión y permite un mejor control de las calorías ingeridas. El alimento, además, se cuece de manera uniforme.

Las verduras son los alimentos más utilizados para cocinar al vapor, pero también se pueden cocinar carnes o pescados.

Por ello hoy te traemos dos recetas cardiosaludables muy sencillas ¡ [brécol al vapor](#) y [dorada al vapor con semillas de hinojo](#)!

Con tu **Chef Plus Induction**, cocinar al vapor es más fácil que nunca. Te permite ahorrar tiempo, ya que sólo tienes que añadir los alimentos en el robot y programar el **menú Vapor**, y ¡listo!

Etiquetas

[brécol al vapor](#)

[cocina al vapor](#)

[dorada al vapor con semillas de hinojo](#)

[recetas al vapor](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar