

Atrévete a cocinar con raíces y tubérculos

[Atrévete a cocinar con raíces y tubérculos](#)

[imprimir](#)



Nos encanta innovar en la cocina y darte un empujón para que pruebes nuevos ingredientes en tus recetas. Hoy te hablamos de un tipo de alimentos que, a pesar de ser típicos en nuestra dieta, no son demasiado apreciados: las **raíces** y los **tubérculos**. Descubre todos los beneficios de utilizarlos en tus platos:

- Aunque a veces su aspecto puede que no sea de lo más apetitoso, los tubérculos tienen un **sabor** muy rico y pueden usarse de muchos modos en la cocina.

- Algunas de las raíces son **digestivas** y **depurativas**, lo que ayuda a trabajar a algunos órganos como los riñones, el intestino y el hígado y también a desintoxicar el organismo.

- Existe una **gran variedad** de raíces y tubérculos. Los más **comunes** son también los más versátiles: zanahorias, patatas, remolachas, apios, chirivías o nabos. ¿Quién no los ha probado más de una vez?

- Por otro lado, algunos que no conoces te sorprenderán. La **pataca o las aguaturmas** son similares a la patata pero de sabor muy delicado, y el salsifí y la escorzonera son ideales con un poco de vinagre o limón y también en ensalada.

En el mercado encontrarás multitud de tubérculos y raíces; todo es pararse a mirar. Si tienes curiosidad para añadirlos en tus recetas, no te pierdas el blog de Chef Plus esta semana... ¡Pronto te traemos algunas propuestas!

Etiquetas

[tubérculos](#)

[raíces](#)

[patatas](#)

[Extractor de zumos](#)

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