

Recetas y consejos para cocinar

Cocinar recetas saludables puede ser divertido, emocionante y delicioso. Aquí se incluyen ideas de recetas básicas para cocinar algunos de los platos básicos del buen comer. Para obtener más ideas y recetas, visite el sitio de Comida para la Salud de Kaiser Permanente en foodforhealth.kaiserpermanente.org (en inglés).

Consejos básicos para cocinar

- Lea siempre toda la receta antes de comenzar.
- Prepare sus ingredientes antes de cocinar.
- Use ingredientes frescos, que sepan bien y que tengan gran calidad. Entre menos ingredientes tenga la receta, más importante es cumplir con esto.
- En general, al usar hierbas y especias frescas, utilice aproximadamente 1½ veces más ingredientes que si estuvieran secos.
- Los beneficios del ajo para la salud aumentan cuando este se expone al aire. Triture o corte el ajo primero y déjelo a un lado mientras prepara el resto de los ingredientes para darle tiempo de obtener el máximo de sus beneficios.
- Nunca agregue comida a una sartén o a una olla de agua fría (existen raras excepciones a esto, como cuando se hierven huevos o papas).
- Para lograr un dorado perfecto de las aves y el pescado, séquelos con una toalla de papel antes de sazonarlos y cocinarlos. Después de cocinarlos, permita que reposen durante unos 5 minutos antes de cortarlos o servirlos. Esto permitirá que retengan su jugosidad.
- Nunca llene demasiado su olla, sartén o bandeja para hornear.

Cómo cocinar granos secos

Los granos secos se cocinan hirviéndolos en agua o caldo bajo en sodio. Los granos se inflan mientras se cocinan, así que terminará teniendo una cantidad mayor que la inicial.

Nota: los tamaños de las porciones siempre son para granos cocidos; sin embargo, las etiquetas contienen la información nutricional del producto seco.

| A 1 taza de este grano | Agregue esta cantidad de agua o caldo | Espere a que hierva y después manténgala a fuego medio durante | Cantidad después de cocinar |
|--------------------------|---------------------------------------|--|-----------------------------|
| Amaranto | 2 tazas | 15 a 20 minutos | 2½ tazas |
| Cebada pelada | 3 tazas | 45 a 60 minutos | 3½ tazas |
| Trigo sarraceno | 2 tazas | 20 minutos | 4 tazas |
| Trigo bulgur | 2 tazas | 10 a 12 minutos | 3 tazas |
| Harina de maíz (polenta) | 4 tazas | 25 a 30 minutos | 2½ tazas |
| Farro | 2½ tazas | 25 a 40 minutos | 3 tazas |
| Mijo sin cáscara | 2½ tazas | 25 a 35 minutos | 4 tazas |
| Avena cortada | 4 tazas | 30 minutos | 3 tazas |
| Pasta de trigo integral | 6 tazas o más | 8 a 12 minutos (dependiendo del tamaño) y después drénela | Varía |
| Quinoa | 2 tazas | 12 a 15 minutos | 3 tazas |
| Arroz integral | 2½ tazas | 25 a 45 minutos (varía) | 3 tazas |
| Centeno | 4 tazas | Remójelo toda la noche y después cocínelo de 45 a 60 minutos | 3 tazas |
| Sorgo | 4 tazas | 25 a 40 minutos | 3 tazas |
| Bayas de espelta | 4 tazas | Remójelo toda la noche y después cocínelo de 45 a 60 minutos | 3 tazas |
| Teff | 3 tazas | 20 minutos | 2½ tazas |
| Bayas de trigo | 4 tazas | Remójelo toda la noche y después cocínelo de 45 a 60 minutos | 2½ tazas |
| Arroz salvaje | 3 tazas | 45 a 55 minutos | 3½ tazas |

Granos: una gran fuente de fibra



¿No ha probado ninguno de estos granos integrales?

Pruébelos la próxima vez que los vea en el menú de un restaurante.

Elija frijoles como una opción de proteína o almidón saludable



¿No quiere usar la estufa?

Busque recetas en línea para cocinar frijoles en la olla de cocción lenta.

Cómo cocinar frijoles secos

- Mida la cantidad que desea cocinar. Una taza se expande hasta 2½ o 3 tazas al cocinarlos.
- Retire las piedras y los frijoles dañados o quebrados.
- Coloque los frijoles en un colador y lávelos bien con agua fría.
- La mayoría de los frijoles necesitan varias horas de remojo (consulte la tabla a continuación). Por cada taza de frijoles secos, agregue 3 tazas de agua fría y déjelos reposar. Tire el agua cuando termine (los frijoles liberan enzimas en el agua que pueden causar gases).
- Coloque los frijoles remojados en una olla pesada. Por cada taza de frijoles remojados, agregue 3 tazas de agua.
- Espere a que hiervan y disminuya el fuego a medio lento.
- Cocine a fuego lento durante 10 minutos. Retire y deseche la espuma.
- Cubra los frijoles y cocínelos a fuego lento durante el tiempo correcto (consulte la tabla a continuación).
- Si requieren más agua mientras se cocinan, agregue una cantidad pequeña. Los frijoles deben estar cubiertos con agua durante todo el tiempo que se cocinen.
- Para obtener más sabor, agregue condimentos mientras los cocina o al final. Ideas para condimentos: tomates cortados, cebolla, chile en polvo, comino, ajo, cilantro, perejil, romero, salvia y tomillo.

| Tipo de frijol | Tiempo de remojo | Tiempo de cocción | Tiempo de cocción en olla de presión |
|--------------------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------|
| Frijoles Adzuki | 4 horas | 45 a 60 minutos | 15 a 20 minutos |
| Frijoles negros | 4 horas | 45 a 60 minutos | 15 a 20 minutos |
| Frijol caupí (black-eyed) | Ninguno | 60 minutos | 10 a 11 minutos |
| Garbanzos | 6-8 horas | 1½ a 2 horas | 20 minutos |
| Lentejas | Ninguno | 45 a 60 minutos | No se recomienda |
| Chícharos verdes | Ninguno | 35 a 45 minutos | No se recomienda |
| Frijoles rojos y rojos oscuros | 6-8 horas | 1½ a 2 horas | 20 a 25 minutos |
| Frijoles peruanos (navy) | 6-8 horas | 1½ a 2 horas | 20 minutos |
| Frijoles pintos | 6-8 horas | 1½ a 2 horas | 20 minutos |
| Frijoles rojos chicos | 6-8 horas | 1½ a 2 horas | 15 a 20 minutos |

Cómo cocinar verduras

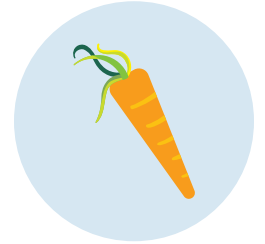
Lave bien sus verduras antes de cocinarlas. Para ayudar a que las verduras se cocinen de manera uniforme:

- Córte las siempre en rebanadas del mismo tamaño.
- Comience por cocinar primero las verduras más duras. Agregue después las que requieren menos tiempo para cocinarse.

En la estufa:

MÉTODO 1

Cubra el fondo de una sartén con agua o caldo con bajo contenido de sodio. Caliente hasta que hierva. Agregue el ajo cortado u otras especias al gusto. Caliente el líquido a fuego medio. Agregue las verduras y cubra. Cocine unos 6 a 8 minutos o hasta que estén tiernas. Agite ocasionalmente para prevenir que se peguen o se quemem.



MÉTODO 2

Cocine las verduras al vapor en una canastilla vaporera encima del agua hirviendo. Agregue al agua limón, hierbas y especias al gusto (esto le agregará un sabor suave a las verduras).

Asadas en el horno:

Coloque las verduras cortadas en un tazón o una bolsa. Mézcle las con una pequeña cantidad de aceite, agregándolo poco a poco y revolviendo hasta que queden cubiertas, sin agregar demasiado. Sazónelas al gusto. Para verduras asadas y crujientes, precaliente una bandeja para hornear. Agregue las verduras con el lado cortado hacia abajo. Hornéelas a una temperatura de 400 a 500 °F y voltéelas cuando el primer lado se haya dorado. Las verduras adquieren una tonalidad dorada cuando están listas (los tiempos varían según la verdura). Transfiéralas de inmediato de la bandeja para hornear a un plato grande de servir para evitar que se sigan cocinando.

Asadas a la parrilla:

Coloque las verduras cortadas en un tazón o una bolsa. Mézcle las con una pequeña cantidad de aceite, agregándolo poco a poco y revolviendo hasta que queden cubiertas, sin agregar demasiado. Sazónelas al gusto. Colóquelas directamente sobre una parrilla caliente y voltéelas cuando el primer lado se haya dorado. Tape las verduras más gruesas para ayudar a que se cocinen bien. Puede envolverlas en papel de aluminio para evitar que el exterior se queme si son más gruesas (como el elote) o para evitar perder trozos si son más pequeñas (como en el caso de las mezclas de pimientos y cebollas).

Sugerencias de condimentos

Alcachofas
Hojas de laurel, perejil, orégano, tomillo, limón y ajo

Espárragos
Ajo, limón, cebolla, cebollines, semillas de ajonjolí y estragón

Brócoli
Orégano y hojuelas de pimienta roja

Col
Semillas de apio, menta y estragón

Zanahorias
Perejil, hojas de laurel, jengibre, menta, orégano, tomillo y canela

Coliflor
Mejorana, nuez moscada y cebollines

Maíz
Comino, curry en polvo y paprika

Pepinos
Eneldo y menta

Ejotes
Albahaca, clavos, mejorana y ajo

Papas
Albahaca, cebollines, eneldo, mejorana, perejil y paprika

Verduras de hojas verdes para ensalada
Albahaca, cebollines, mejorana, menta, estragón y tomillo

Espinaca
Eneldo, nuez moscada, estragón y ajo

Calabaza
Curry en polvo, jengibre, nuez moscada, romero, salvia, albahaca y orégano

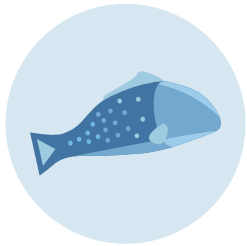
Tomates
Albahaca, hojas de laurel, clavos, eneldo, mejorana, nuez moscada y orégano

Cómo cocinar pollo

Las formas más saludables de cocinar pollo son horneado, hervido, al vapor, a la parrilla o asado. Para ayudarle a comenzar, aquí tiene algunos consejos para cocinar un pollo saludable y delicioso.



- Retire la piel del pollo antes de prepararlo.
- Siempre descongélelo y marínelo en el refrigerador, no a temperatura ambiente.
- Coloque una pechuga de pollo en una bolsa de plástico hermética. Utilice un machacador de carne o un rodillo para aplanar el pollo hasta que tenga el mismo grosor. Esto ayudará a que se cocine de manera más uniforme.
- Seque siempre el pollo antes de sazonarlo. Esto ayudará a que se ase correctamente.
- Para mantener la jugosidad y prevenir que la carne se reseque, áselo primero a alta temperatura y después reduzca el fuego hasta que quede completamente cocinado.
- Voltee las piezas solo una vez, a la mitad del período de cocción.
- Los tiempos de cocción varían dependiendo del grosor del pollo y de si tiene huesos o no. Revise siempre que la carne quede completamente cocinada con un termómetro de cocina (165 °F) o córtela por la parte más gruesa para asegurarse de que no quede ninguna parte rosa.



Sugerencias para variedades de pescado

- Salmón
- Bacalao
- Tilapia
- Trucha

Limite estas opciones de pescado (es posible que tengan altos niveles de mercurio)

- Fletán
- Caballa
- Pargo
- Pez espada
- Atún de aleta azul

Cómo cocinar pescado

Use sus especias favoritas para cubrir el pescado. Algunas ideas:

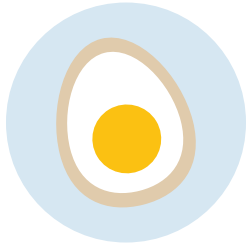
- Hierbas y pimienta recién molida
- Ralladura de cítricos (limón amarillo o verde)
- Perejil, eneldo, cebollines y ralladura de limón amarillo
- Mostaza, ralladura de limón amarillo y pistachos finamente picados
- Chile en polvo

Indicaciones:

Cubra el pescado con una cantidad generosa de condimentos. Caliente a fuego alto 2 cucharaditas de aceite o menos en una sartén antiadherible. Agregue el pescado y cocínelo por un lado. Voltéelo y cocínelo bien. La mayoría de los pescados se cocinan en 4 a 6 minutos por el primer lado y un poco menos por el segundo lado. Retírelo del fuego y sívalo.

Los tiempos pueden variar dependiendo del grosor del filete. Para obtener mejores resultados y que quede crujiente, no mueva el pescado mientras se cocina (solo para darle vuelta).

Cómo cocinar huevos



Cocidos:

Coloque los huevos en una cacerola. Cúbralos con por lo menos una pulgada de agua fría. Tape la cacerola y caliente hasta que hierva. Inmediatamente retire los huevos del fuego; déjelos reposar por 15 minutos y después drene el agua. Inmediatamente coloque los huevos en agua fría hasta que se enfríen completamente.

Revueltos:

Cocínelos en una sartén antiadherente a fuego muy bajo con una pequeña cantidad de leche (no se necesita aceite ni mantequilla; si decide usarlas, reduzca la cantidad poniendo un poco de aceite en una toalla de papel absorbente y úntela en la sartén). Añada sus verduras favoritas para aumentar el tamaño y cantidad de nutrientes.

Escalfados:

Asegúrese de usar huevos frescos. Caliente agua en una olla y añádale un poco de vinagre. Vacíe cada huevo en una taza o pocillo pequeño. Con una cuchara, haga un pequeño remolino en el agua y lentamente vacíe el huevo (¡la clara primero!) en el centro del remolino. Cocine por 3 minutos. Sáquelo con una espumadera y escúrralo en una toalla de papel absorbente.

En el microondas:

Mezcle 2 huevos con 2 cucharadas de leche, sal, pimienta y verduras cocinadas (si lo desea) en un plato para microondas. Caliente a temperatura alta por 45 segundos. Retírelos del horno y revuelva. Póngalos en el microondas 30 o 45 segundos más o hasta que los huevos estén casi listos. Tome en cuenta que los huevos cocinados así no se mantienen bien en refrigeración.

Cómo cocinar tofu

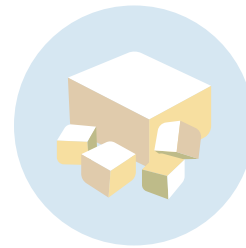
Es necesario drenar el exceso de agua del tofu antes de cocinarlo. Envuélvalo

en una toalla de cocina o de papel y colóquelo en un plato con una sartén pesada encima para oprimirlo y extraer el agua durante 5 o 10 minutos.

El tofu actúa como una esponja y absorbe los sabores de cualquier alimento con el que lo cocine. Después de cocinarlo, añádale más sabor al mezclar las piezas de tofu con salsa de soya baja en sodio, cítricos, vinagre o especias.

El tofu viene en diferentes texturas. Use el tofu adecuado para lo que va a cocinar.

- Suave: crudo, en puré, hervido
- Medio: frito, horneado
- Firme y extra firme: horneado, hervido, frito



Ideas para cocinar tofu

- Desmorone tofu firme y cocínelo como si fueran huevos revueltos. ¡No se olvide de agregar verduras!
- Rebane tofu extra firme en tiras de ½ pulgada y colóquelo en una sartén antiadherente caliente hasta que quede crujiente por ambos lados (no requiere aceite). Añádale a un sándwich, ensalada, o úselo en lugar de la proteína en cualquier plato principal.
- Corte tofu de textura media en cubos y añádale a su sopa o guisado favorito.
- Haga tofu suave puré para hacer un helado sin leche.