

5 maneras rápidas de

Preparar verduras con gran sabor

La mayoría de las familias estadounidenses necesitan comer más verduras; sin embargo, a nadie le gusta comer verduras sobre cocidas porque se ven aguadas y pastosas. Para preparar verduras que a su familia le encantará comer, siga las indicaciones que aquí le presentamos, el sabor y la textura estarán en su punto.

1. Saboree más verduras crudas.

Las verduras frescas y crujientes son bocadillos muy populares, también puede usarlas en los platillos principales o como guarniciones. Para mantener las verduras frescas, higiénicas y sabrosas, asegúrese de almacenarlas adecuadamente. Compre productos sin magulladuras en la tienda o en los puestos de agricultores locales. Manténgalos envueltos y almacénelos en los cajones fríos del refrigerador y justo antes de comerlos, lávelos bien bajo el chorro de agua.

2. Cocine las verduras al vapor rápidamente sobre la estufa.

Las verduras cocidas deben quedar suaves, pero crujientes, luciendo su color brillante y natural; usted puede lograrlo si las cocina al vapor. El tiempo que se toma cocer las verduras al vapor depende del tipo y tamaño de las verduras; una vez que el agua empieza a hervir, puede tomar tan poco como cinco minutos cocinar ejotes pequeños o ramitos de coliflor y puede tomar tanto como 45 minutos cocinar betabeles enteros o una alcachofa.

3. Cocine las verduras rápidamente en el horno de microondas.

Los hornos de microondas no sólo son fáciles de operar, también son una buena forma de conservar los nutrientes de las verduras, ya que los cocinan rápidamente. Una libra de verduras necesita de tres a ocho minutos en modo de calor alto "HIGH"; y tampoco tiene que añadir mucha agua, quizá unas gotas sean suficientes. Para cocinar cantidades más grandes de verduras, unas cuantas cucharaditas de agua son suficientes.

4. Fría con poco aceite las verduras durante unos minutos.

Acitronar las verduras es fácil y rápido, puede hacerlo con verduras congeladas o frescas, todo lo que necesita es un sartén antiadherente. Las verduras cortadas en rebanadas delgadas o en pequeños trozos se cocinan de uno a tres minutos, las verduras de hoja verde como las espinacas y las acelgas también se toman de uno a tres minutos. Las zanahorias, las cebollas, las arvejas y los ejotes enteros pueden tomar de cuatro a seis minutos; añada una pequeña cantidad de aceite de olivo y/o de salsa para acelerar la cocción.

5. Hornee las verduras.

Hornear alimentos puede tomar más tiempo que otros métodos de cocción, pero también puede ser sencillo; simplemente hornee las verduras al mismo tiempo que hornea la carne de res o de aves. Caliente el horno entre 375° y 400° F, unte las verduras con un poco de aceite y deje hornear de 45 a 50 minutos. El método de horneado resulta magnífico para verduras como betabel, nabo, pastinaca, calabaza en forma de bellota, ajos enteros y papas.