

## Cocinar Verduras con Saladmaster



Recuerda que las ollas deben de estar al menos dos tercios llenas. Evita pelar las verduras siempre que sea posible, ya que gran parte de las vitaminas y nutrientes se encuentran en la piel. Sigue este sencillo proceso de dos pasos:

1. Coloca las verduras frescas en la olla del tamaño adecuado. Agrega suficiente agua para cubrir las verduras y vuelca la olla para enjuagar y escurrir. Esto restaura la pérdida de agua durante el transporte y almacenamiento. Si usas verduras congeladas, sólo tienes que colocarlas en la olla; no las enjuagues.
2. Tapa la olla y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo. Empieza a contar el tiempo después de bajar la temperatura, de acuerdo a los tiempos sugeridos a continuación.

<b>Verduras</b>	<b>Minutos</b>
Espárragos enteros	5 - 7
Judías	8 - 10
Remolachas medianas	50 - 60
Brócoli	5 - 7
Coles de Bruselas	9 - 10
Col rallada	4 - 6
Zanahorias cortadas	9 - 10

Coliflor cortada	6 - 8
Apio cortado	9 - 10
Maíz congelado	1 - 2
Mazorcas de Maíz	10 - 12
Okra entera pequeña	6 - 8
Cebolla cortada	8 - 10
Guisantes frescos o congelados	2 - 3
Pimientos verdes o rojos	3 - 4
Patatas dulces cortadas	15 - 20
Patatas blancas medianas enteras	20 - 25
Espinaca fresca	2 - 3
Calabaza de verano cortada	4 - 6
Calabaza de invierno cortada	10 - 13
Calabacín cortado	4 - 6

\*\*\*\*\*

Nota: Para que los vegetales estén tiernos pero crujientes, utiliza los tiempos más cortos de la lista. Si prefieres las verduras más tiernas, utiliza los tiempos de cocción más largo. Las verduras congeladas por lo general requieren tiempos más cortos. Para su uso en guisos, cocina las verduras con los tiempos más cortos para evitar que se queden demasiado blandas cuando se combinan con otros ingredientes.

**Valoración:**

