

Cocción en microondas



La cocción en microondas es una manera rápida y fácil de cocinar diversos alimentos. Los microondas calientan los alimentos a nivel molecular, por lo que resultan ideales para alimentos que tienen alto contenido de agua (el agua transfiere el calor de modo uniforme).

La cocción en microondas puede incluir:



- Cocinar vegetales al vapor
- Recalentar alimentos congelados o precocidos
- Cocinar tocino rápidamente, sin desorden
- Cocinar comidas rápidas para una persona

Consejos

- Siempre asegúrese de que los platos que utilice tengan el rótulo de "apto para microondas".
- Nunca introduzca objetos metálicos en un microondas.
- Mueva o revuelva los alimentos con frecuencia mientras los cocina para garantizar que se calienten de forma pareja.
- Si cocina carne en el microondas, es importante verificar la temperatura interna con un termómetro. Hágalo en distintas partes para cerciorarse de que la carne se cocine de manera uniforme.



Taza de desayuno con mantequilla de maní, avena y jalea



INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de copos o avena de preparación
- 6 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de leche
- 1 cucharada de frutos secos o pasas de uva
- 2 cucharaditas de mantequilla de maní (o mantequilla de otros frutos secos)
- 2 cucharaditas de jalea de fresa (o del sabor que prefiera)



INSTRUCCIONES:

- Mezcle la avena, el agua, la leche, los frutos secos o las pasas de uva y la mantequilla de frutos secos en una taza grande o en un bol pequeño aptos para microondas.
- Cocine durante 1 minuto y luego revuelva la mezcla. Vuelva a cocinar durante un minuto más, revuelva y siga cocinando hasta que esté lista. Al revolver evitará que la preparación se caliente en exceso y se derrame dentro del microondas. En total, la cocción le llevará unos 3 minutos.
- Retírela del microondas y agréguele un poco de leche, si aún está algo espesa.
- Decórela con jalea, ¡y a disfrutar!



NOTAS:

- Puede prepararla la noche anterior y guardarla en el refrigerador hasta que esté lista para consumir.
- Utilice una taza grande o un bol profundo para evitar que la avena y el agua se derramen durante la cocción.
- No utilice avena cortada al acero, ya que lleva mucho tiempo cocinarla.