

WEBINAR ONLINE

COCINA EN EL MICROONDAS

RECETAS RÁPIDAS, FÁCILES Y SALUDABLES.

"Con un microondas y poco tiempo
consigue recetas increíbles"



Colabora



Qué veremos hoy...

1. Cómo funciona el microondas
2. Ventajas de la cocción en microondas
3. Consejos para la cocción en el microondas
4. Ventajas de la cocción en el microondas
5. Recetas prácticas para cocinar de manera sana y rápida



¿Cómo funciona el microondas?

El magnetrón, transforma la energía eléctrica (que le llega por la red) en energía electromagnética y se producen ondas electromagnéticas

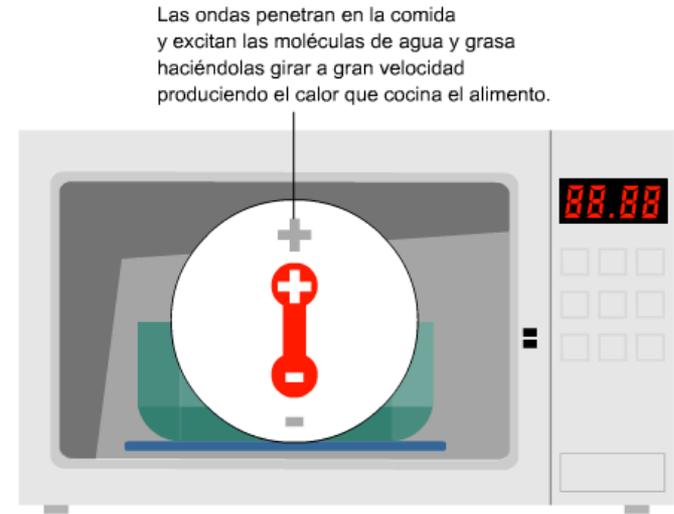
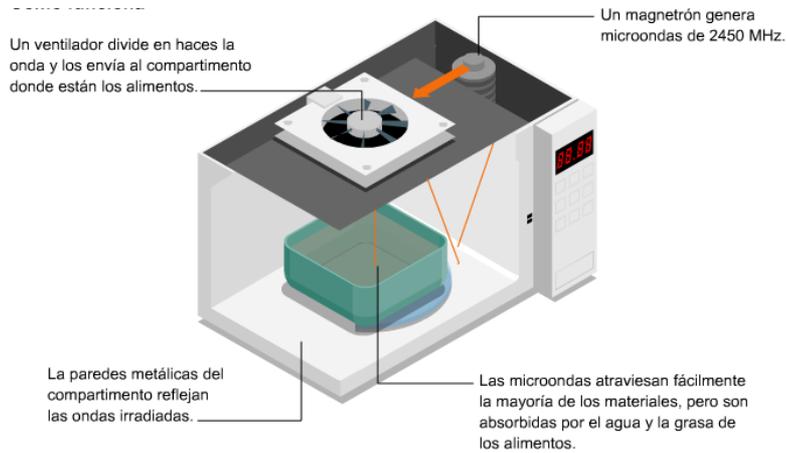


Estas **ondas electromagnéticas** de alta frecuencia penetran en el alimento y hacen que las **moléculas** de **agua, grasas y otras sustancias** se **muevan** y **friccionen** entre sí, **calentando** así los **alimentos**.

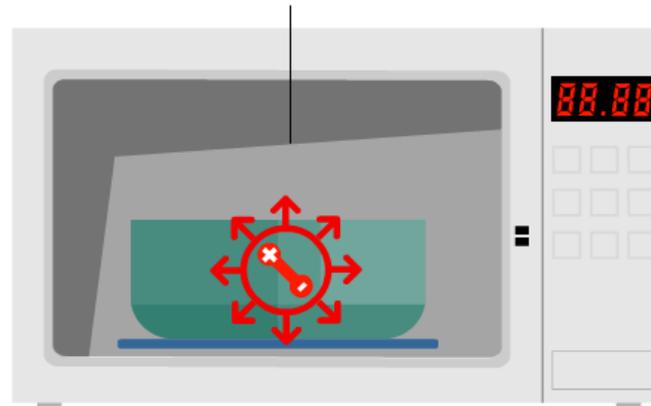
La emisión de microondas cesa automáticamente en el momento en que se termina el tiempo programado



¿Cómo funciona el microondas?



De esta manera, los alimentos se cocinan uniformemente y de adentro hacia afuera.



El horno microondas continúa siendo el **gran desconocido**, aún en los tiempos que corren. A expensas de **calentar** y **descongelar**, las personas continúan siendo reacias al uso generalizado de éste.



Pero...¿son seguros los alimentos cocinados en el microondas?

Según la **legislación europea**: Los materiales destinados a entrar en contacto con los alimentos, en las **condiciones normales** o previsibles de empleo no deben ceder sus

componentes al alimento en cantidades que puedan representar un peligro para la

salud humana, provocar una modificación inaceptable de los alimentos, ni provocar una modificación de las características organolépticas.

- ✓ Cuando se usan según las instrucciones del fabricante, los hornos microondas son seguros
- ✓ Los alimentos cocinados en un microondas son tan seguros y tienen el mismo valor nutritivo que sus homólogos.
- ✓ El alimento cocinado en un microondas no se convierte en “radioactivo”.

A día de hoy, **ninguna entidad ni médica ni sanitaria** a emitido ningún tipo de directriz para no continuar utilizando el microondas por **suponer un riesgo** para la **salud**

¿Por qué al calentar un plato de comida nos quedan los bordes muy calientes y el centro frío?

El microondas es un electrodoméstico de muy fácil manejo, pero para sacarle el máximo partido hay algunas cosas que tenemos que tener en cuenta...



Recipientes

NO PERMITIDOS

Recipientes que tengan metal :

- ✓ Recipientes de acero, hierro, aluminio, cobre o plata
- ✓ El papel de aluminio
- ✓ Vajilla o porcelana decorada con oro o plata
- ✓ Tapas metálicas
- ✓ Objetos de madera.
- ✓ Plásticos ligeros



Recipientes

PERMITIDOS

Todos los materiales eléctricamente neutros, son transparentes a las radiaciones por lo que son atravesados por las ondas

- ✓ Cristal templado.
- ✓ Vidrio ordinario.
- ✓ Porcelana.
- ✓ Recipientes plásticos y plástico alimenticio
- ✓ Papel
- Silicona



Recipientes

Se puede emplear en *la mayoría* de los casos, plásticos alimentarios empleados en el packaging de los productos aptos para ir al microondas.

Por ejemplo: cocinar unas verduras congeladas abriendo la bolsa, agregando un poco de aceite e introduciéndolo en el microondas los minutos que indique el fabricante.



Nunca introducir en el microondas **plásticos ligeros** (Pj: vasos y platos clásicos de las fiestas infantiles) ya que muchos de ellos se **funden** a 50°C



Recipientes

Pero... que un envase de plástico sea apto para contener alimentos...



¡NO significa necesariamente que sea adecuado para ser calentado en el microondas!

¿Cómo podemos saber entonces si un 'tupper' es adecuado para el microondas?

Debemos hacer caso de las **recomendaciones del fabricante**, que debe especificarlo, bien con palabras (p.ej. "apto para microondas") o con símbolos:



Consejos para cocinar en microondas...

- ✓ Las ondas emitidas rebotan en las paredes internas del microondas, es por eso que donde calienta menos es en el centro del plato



Coloca lo que vayas a calentar en los bordes del plato del microondas, no en el centro



- ✓ Utiliza moldes tipo “corona” que la cocción es mucho más homogénea
- ✓ Los recipientes de vidrio y silicona son muy adecuados para el microondas



Consejos para cocinar en microondas...

- ✓ Las microondas sólo **penetran 2 o 3 centímetros de espesor.**



NO amontonar los alimentos unos encima de otros sino esparcirlos en una sola capa

- ✓ Escoger alimentos que tengan más o menos **el mismo tamaño y grosor**
- ✓ Cuando se cuece en un microondas sencillo cualquier tipo de hortaliza o verdura es mejor no salarla antes para no resecarla
- ✓ Tener en cuenta el **“tiempo de reposo”** tiempo necesario para que los alimentos se terminen de hacer
- ✓ El recipiente debe **taparse** siempre  Evitar la resecación que dificulta la cocción.

Consejos para cocinar en microondas...

- ✓ Tener mucho cuidado al **destapar** los **recipientes**, aconsejamos hacerlo **al revés** de cómo se haría, es decir dejando escapar el vapor hacia atrás



- ✓ No pretendas cocinar para un regimiento... **4-6** personas será la **cantidad ideal** de comida para una buena cocción.
- ✓ Para **calentar** cualquier alimento ya cocinado, usa una **potencia** muy **pequeña**, no más de 300 o 350 vatios, aunque tardar un poco más... ¡el resultado será perfecto!



Si calientas varias raciones... ¡**Calienta ración por ración!**

Se puede y se debe abrir tantas veces como queramos o necesitemos para ver, en su interior, el estado de los alimentos

Ventajas de la cocción con microondas

- ✓ Rapidez
- ✓ Evita la pérdida de nutrientes
- ✓ Mantiene el sabor de los alimentos
- ✓ Las verduras mantienen su color o lo potencian
- ✓ Descongela rápido y sin bacterias
- ✓ Comodidad
- ✓ Comida menos grasosa
- ✓ Ahorro de dinero

Sabías qué...

Aunque cada microondas es un mundo, suele decirse que cada minuto de este pequeño electrodoméstico equivale a 6-7 minutos de cocina tradicional



Alimentos que podemos cocinar en el microondas

En general todos los alimentos permiten un tipo u otro de cocción en el microondas.

PERO ES MUY MUY IMPORTANTE...

Pinchar las membranas de los alimentos para evitar que exploten

Por ejemplo: yema de huevo, as salchichas, patatas, manzanas, tomates, castañas, etc...

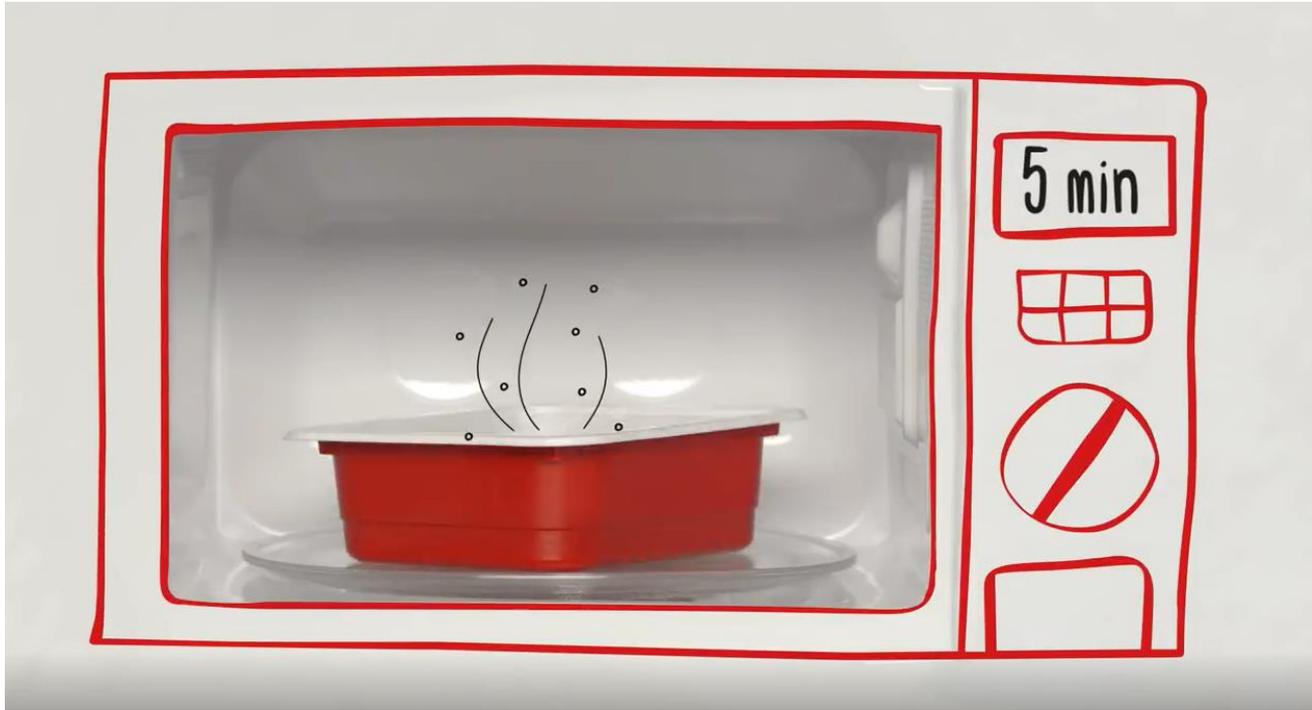


RECETAS

RICAS RICAS Y ...

¡MUY FÁCILES!





Cómo cocinar verduras de manera apetitosa y rápida

Cocinar verduras y hortalizas de forma **apetitosa**, **sabrosa** y **saludable** no es complicado, sencillamente tenemos que abrir la mente, y no hacerlas siempre del mismo modo

- ✓ Conseguiremos resultados parecidos al vapor, ya que la temperatura no llega a 100° C y los vegetales se cuecen en su propio jugo.
- ✓ Genial para hortalizas como la berenjena, el calabacín o la alcachofa... que en la sartén absorben mucho aceite en comparación con el microondas adquiere cocción perfecta con muy poca grasa

Tabla tiempos cocción verduras (aproximada)

Alimento	Preparación	Cant.	Tiempo (')	Potencia (%)
Acelga		1 kg	8 á 10	100
Arvejas		1 kg	15	100
Berenjenas	En rodajas	1 kg	8	100
Brócoli		1 kg	20	100
Camotes	En cubitos	1 kg	16	100
Caramelo	150 g azúcar + 6 cdas. agua.	1	7(*)	100
Cebolla	En rodajas	2	6	100
Coliflor	En ramitos	1 kg	20	100
Espárragos	Sólo partes tiernas	1 atado	10	100
Espinaca		1 kg	8 á 10	100
Flan	Leche condensada y 6 huevos	1	8 + 8	40 + 100
Flan casero	1 lt de leche + 6 huevos	1	20 á 24	50
Guisos		6 porciones	25	70
Habas	Peladas	1 kg	18	100
Hinojo	En rodajas	1 kg	13	100
Patatas	En cubitos o noisette	1 kg	16	100
Remolachas	Medianas	3	17	100
Repollo	En hojas	1 kg	8 á 10	100
Zanahoria	En rodajas	1 kg	10	100

(*) Caramelo: Controlar cada 30" desde el minuto 5, revolver con cuchara de madera

Cómo realizar platos de pasta y verduras “light” con ayuda del microondas

Consejo 1: Plumas con berenjena y salsa de soja

- ✓ Corta berenjena a dados, agrega una cucharada de aceite, introdúcela tapada en un recipiente apto para el microondas y programa 7 minutos por berenjena aproximadamente.
- ✓ Mezclar con plumas ralladas (o cualquier otra pasta) y aliña con salsa de soja, orégano y una cucharada de aceite de oliva virgen.
- ✓ Añade si te apetece una cucharada de salsa de tomate.



Consejo 2: Spaghetti con carpaccio de verduras

- ✓ Con la ayuda de una mandolina corta en aros muy finos pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, calabacín y cebolla tierna.
- ✓ Introduce esta mezcla con una cucharadita de aceite en el microondas unos 6 o 7 minutos , o hasta que veas que al pinchar la verdura está tierna.
- ✓ Mezcla la verdura con spaghetti recién hervidos y agregar aceite de oliva virgen extra, ajo molido y hierbas de Provenza



Cómo realizar platos de pasta y verduras “light” con ayuda del microondas

Consejo 3: Plumas con bolitas de calabacín y pesto

- ✓ Trocea calabacín en dados o si quieres que quede más bonito puedes hacer bolitas con el vaciador de melón.
- ✓ Introducir en un recipiente apto para el microondas tapado con una cucharadita de aceite y una de salsa pesto.
- ✓ Programa unos 4 minutos por calabacín y salpimiéntalo al gusto.
- ✓ Mezcla bien el calabacín con plumas recién hervidas añadiendo si deseas unos daditos de queso de cabra que fundirá en seguida.



Spaghetti corona



Ingredientes 6 personas;

- 500 mililitros de leche
- 3 piezas de Huevo
- 200 gramos de Spaguetti
- 200 gramos de Salsa boloñesa
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta negra

Spaghetti corona

Preparación

1. Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Una vez hervida, colocarla en un molde corona (son los que tienen un agujero en el centro).
2. Batir los huevos con la leche y salpimentar. Una vez mezclado, verter sobre el molde y cocer durante 9 minutos a máxima potencia en el microondas.
3. Calentar la salsa fresca boloñesa.
4. Desmoldar el flan de spaghettis y verter la salsa boloñesa en el centro.

Solomillo de cerdo con naranja, avellanas y levadura de cerveza



<https://www.youtube.com/watch?v=c8XEnUDLCAQ>

Milhojas de queso fresco y salmón



Salmón, ingredientes 4 personas;

- 600 gramos de Salmón
- 50 gramos de Zanahoria
- 200 gramos de Calabacín
- 1 cucharada (9gr.) de Vinagre de estragón
- 50 gramos de Puerro
- 50 gramos de Escarola
- 1 cucharada (9gr.) de Aceite de oliva

Timbal, ingredientes 4 personas;

- 250 gramos de Queso de Burgos
- 150 gramos de Cebolla tierna
- 65 gramos de Zanahoria rallada
- 120 gramos de Calabacín rallado
- 170 gramos de Pimiento rojo
- 100 gramos de Pimiento verde
- 1 manojo de Albahaca
- 2 cucharadas (9gr.) de Aceite de oliva
- 1 cucharada (15gr.) de Sésamo

<https://www.youtube.com/watch?v=c8XEnUDLCAQ>

Macarrones integrales con verduras y anguriñas

Ingredientes 4 personas;



- 150 gramos de anguriñas
- 3 Anchoas
- 3 Zanahorias
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 dientes de Ajo
- 1 pizca de Sal
- 200 gramos de Macarrones integrales
- 4 Calabacines

Macarrones integrales con verduras y anguriñas

Preparación

1. **Cortar** el calabacín y la zanahoria a tiras.
2. **Dorar** en una sartén con dos cucharadas de aceite el ajo laminado, una vez dorado añadir las anchoas cortadas, cuando estén disueltas agregar las Anguriñas y reservar.
3. En un recipiente apto para el **microondas** cocinar las verduras con 2 cucharadas de aceite de oliva tapadas 5 minutos a máxima potencia o hasta que veamos que están al punto que nos gusten.
4. **Hervir** los macarrones en abundante agua hirviendo con sal siguiendo las instrucciones del fabricante. Escurrir y mezclar la pasta con las verduras y las Anguriñas y **servir**.
- 5.

Crema inglesa espesada con fresas



Ingredientes 4 personas;

- 1 pieza de Yema de huevo (20 grs./pieza)
- 1 cucharada (9gr.) de Maizena
- 125 mililitros (1g.) de Bebida de arroz
- 1 cucharadita de Ralladura de limón
- 3 cucharadas (9gr.) de Azúcar blanco
- 1 cucharadita de Azúcar avainillado

Crema inglesa espesada con fresas

Preparación

1. Batir todos los ingredientes, excepto el edulcorante, las fresas, y la pimienta hasta que queden bien mezclados.
2. Introducir la mezcla en el microondas **a máxima potencia 2 minutos**, **retirarlo** y **remover** enérgicamente. Volverlo a introducir 2 minutos más, volver a batir, y **repetir** la **acción** una vez más.
3. Si aún no tiene consistencia de crema poner un poquito más de tiempo, pero con cuidado que no se corte.
4. Añadir entonces el edulcorante al gusto y mezclar bien.
5. Repartir la crema en raciones individuales y una vez fría poner las fresas por encima y una pizca de pimienta.

¡Gracias!

