

# COCINA JAPONESA FÁCIL

En la cultura japonesa, las diferentes comidas resultan una actividad muy importante que va más allá del simple hecho de comer.

Ponen mucho énfasis en que **“comer bien es vivir más”** y, también, que **“la comida entra por los ojos”**

Su alimentación es, por norma general, **baja en grasas saturadas, elevada en proteínas y rica en carbohidratos y vitaminas y minerales.**

## Se caracteriza por:

- Presencia de arroz en todas las comidas
- Consumo habitual de fideos “Soba”
- Abundancia de vegetales de temporada



# COCINA JAPONESA FÁCIL

En la cultura japonesa se mezclan diferentes tipos de cocción en la variedad de platos de una comida:

- Hervido (ejemplo, arroz)



- Vapor (ejemplo, crestas “gyozas”)



- Tempura (ejemplo, marisco)



- Salteado y plancha (ejemplo, verduras)



- Crudo (ejemplo, pescado)



## RECETAS

### • Makis variados:

- Salmón / queso brie y mermelada de tomate