

# COCINA AL VAPOR

## ¿QUE ES LA TÉCNICA DE LA COCINA AL VAPOR?

- Es un método de cocer los alimentos que utiliza el vapor.
- Con este método no se pone el alimento en contacto directo con la calor.
- El agua pasa al estado de vapor a 100°C.
- La cocción es rápida.
- Permite una cocción homogénea y conserva las cualidades de los alimentos cocidos.



# COCINA AL VAPOR

## ALIMENTOS QUE PODEMOS COCER:

Verduras, carnes,  
pescados,  
crustáceos, e incluso,  
algunos postres  
especiales



## VALORACIÓN NUTRICIONAL

- Método saludable.
- Al vapor se conservan mejor algunas vitaminas comparado con cocer. Por ejemplo, el agua de cocción se lleva gran parte del ácido fólico (vitamina B9).
- Otros nutrientes también se conservan mejor.