

COCINA SIN FUEGO

La cocina sin fuego es la traducción del *raw cooking*, que consiste en comer alimentos crudos.

Hay técnicas culinarias que sí están permitidas en el *raw cooking*:

- Deshidratación
- Germinación
- Fermentación



COCINA SIN FUEGO

El *raw cooking* incluye mucho el consumo de **frutas** y **verduras**, que aportan una gran cantidad de vitaminas y minerales.

Basar la alimentación en vegetales → Posible **déficit** en:

- Proteínas
- Hidratos de carbono

Ejemplos de cocina sin fuego:

- Cuscús de brócoli
- Sopa de aguacate, espinacas y jengibre

