

WOK

El wok es un utensilio para cocinar de forma ovalada y muy utilizado en la **cocina asiática**. Se calienta muy rápidamente y su forma hace que el calor se reparta uniformemente.

La técnica de cocción más utilizada es el **salteado**, pero también se utiliza para **freír** y **cocer al vapor**.



WOK

A nivel nutricional también presenta ventajas:

- El poco tiempo de cocinado permite que haya una **menor pérdida vitamínica**.
- Como se utiliza poca grasa en sus cocciones, permite que los platos sean **menos calóricos**.

Dos recetas para hacer en el wok son:

- Wok de gambas con espárragos verdes, salsa de soja, sésamo y pasta fresca.
- Wok de pavo, ajos tiernos y anacardos con ensalada de garbanzos.

