



- 1 Tapa//Lid
- 2 Vapor en condensación//Steam condensation
- 3 Alimentos//Food
- 4 Cacerola con base perforada//Holed basket
- 5 Vapor//Steam
- 6 Agua hirviendo//Boiling water
- 7 Fuente de calor//Heat source

MODOS DE EMPLEO

Colocar la cacerola sin agujeros sobre la fuente de calor, con 1 - 1,5 litros de agua. Encender el fuego y esperar a que el agua empiece a hervir.

Sobre esta cacerola se acopla la que tiene los agujeros en la base, con los alimentos que vamos a cocinar.

Colocamos la tapa y mantenemos el conjunto al fuego, con el agua hirviendo, el tiempo recomendado para cada alimento.

No es conveniente que la fuente de calor esté a su máxima potencia, basta con lo mínimo para que el agua no deje de hervir.

La cocina al vapor es la forma más sana de cocinar, no necesita aceite ni grasas adicionales.

Los alimentos, son cocinados a una suave temperatura, que mantiene todo su sabor, y lo que es más importante, todas sus propiedades nutritivas.

Las comidas hechas al vapor son más digestivas y engordan mucho menos por no llevar aceite.

VENTAJAS DE LA COCCIÓN AL VAPOR

- Los alimentos mantienen los valores nutritivos.
- El vapor no resta sabor a la comida sino que acentúa los propios sabores de cada alimento.
- La comida resulta más jugosa.
- No es necesario añadir aceites ni grasas para la cocción y además elimina una buena parte de las grasas de carnes y pescados, siendo por tanto un sistema ideal para dietas con las que se quiere reducir el colesterol.
- La presentación de los alimentos cocinados con vapor mantiene unos colores más vivos, se mantienen prácticamente los mismos colores que tienen en crudo.