

Cocina sencilla en microondas

¡Usar tu microondas para preparar comidas saludables para tu familia es una estupenda opción! Un microondas cocina los alimentos 3-4 veces más rápido que un horno regular, y no tienes que precalentarlo antes de usarlo. Aquí encontrarás recetas y consejos para cocinar alimentos comunes y usar tu microondas de forma segura (más información sobre seguridad al reverso). ¡Siempre usa un plato para microondas!

Verduras frescas

- Pélalas y retira los tallos o semillas si es necesario. Córtalas en trozos tamaño bocado y ponlas en un plato con 3-4 cucharadas de agua y tápalas bien.
- Cocínalas en el microondas por 3-4 minutos a temperatura alta. Quitla la tapa con cuidado para evitar el vapor.



Maíz fresco



- Coloca 1-2 mazorcas de maíz fresco, sin quitarles las hojas, en el microondas.
- Cocínalas en el microondas por 3-5 minutos y sácalas del microondas con cuidado usando una toalla o guantes para horno. Deja que se enfríen un poco y quítales las hojas.

Papas frescas (regulares o dulces)



- En rebanadas o enteras. Si serán enteras, pincha el exterior con un tenedor en varias partes para que el vapor pueda salir. Ponlas en un plato y cocínalas en el microondas a temperatura alta por alrededor de 5 minutos hasta que queden suaves; déjalas más tiempo si son más papas.
- Dale la vuelta a las papas y cocínalas en el microondas a temperatura alta por otros 5 minutos.

Huevos cocidos



- Pon los huevos en un tazón y cúbrelos con agua caliente. Asegúrate de usar un tazón que sea hondo para que el agua no se desborde cuando hierva.
- Agrega una pizca de sal al agua por cada huevo. Esto evitará que los huevos exploten.
- Para 2 huevos, cocínalos en el microondas por unos 4 minutos.
- Deja que los huevos reposen en el agua caliente dentro del microondas por otros 3-6 minutos.
- Saca el tazón del microondas con cuidado y drena el agua.
- Rompe las cáscaras y pasa los huevos por agua fría para que sea más fácil pelarlos.

Arroz

- Agrega arroz a un tazón y vierte agua hasta que esté alrededor de una pulgada arriba del arroz. Agrega verduras frescas, congeladas o enlatadas a tu arroz si así lo deseas. Cúbrelo ligeramente con una tapa para que pueda salir algo de vapor.
- Cocina el arroz integral a potencia media (50%) por unos 15 minutos. Cocina el arroz blanco a potencia regular por unos 9 minutos. El arroz de “cocción rápida” por lo general tomará 1-2 minutos en hacerse.
- Deja que el arroz repose por unos minutos antes de quitar la tapa. Cocina el arroz por un poco más de tiempo si todavía hay agua en el contenedor.



Avena fácil



- Para 1 porción: en un tazón, mezcla 1 paquete o ½ taza de avena instantánea o de cocción rápida con 2 cucharadas de agua para hidratar la avena. La avena puede desbordarse durante la cocción, así que asegúrate de usar un tazón grande. También sirve cocinar porciones individuales en vez de un lote grande.
- Agrega alrededor de 1 taza de leche o alrededor de ½ lata de leche evaporada (puedes usar agua en vez de leche).
- Agrega una pizca de sal, un poco de mantequilla, canela y un toque de vainilla o extracto de almendras para darle sabor.
- Mezcla bien y cocina por 1 minuto y medio - 2 minutos y revuélvela, luego cocínala por otros 1-3 minutos hasta que esté cocida. Saca la avena del microondas con cuidado con un guante para horno o toalla.

Consejos de cocina en microondas e información de seguridad

- Solo usa utensilios de cocina hechos para uso en microondas. Los contenedores de vidrio y cerámica son los mejores. Evita cocinar en contenedores de plástico porque esto puede ocasionar que se filtren químicos a los alimentos. Nunca deberías cocinar alimentos en empaques de comida de plástico en el microondas (como botes de yogurt) que no estén marcados como seguros para microondas.
- Nunca uses nada de lo siguiente en el microondas: contenedores de almacenamiento frío como botes de yogurt o mantequilla, bolsas de papel marrón, bandejas de metal, platos o vasos de espuma, papel aluminio, y alimentos que se hayan cocinado previamente en un contenedor que se haya deformado o derretido durante el recalentamiento. Algunas toallas de papel y platos de papel son seguros para usarse en el microondas; revisa la etiqueta del empaque para asegurarte de esto.
- Revuelve los alimentos mientras los cocinas o calientas para evitar la cocción desigual. Siempre revuelve los líquidos calentados en el microondas antes de beberlos para asegurarte de que no tengas partes calientes. ¡Esta es la razón por la que los biberones nunca deberían calentarse en el microondas!
- Cubrir los alimentos ayudará a que estos se cocinen más rápido y evitará salpicaduras. Tapa ligeramente con un tapa o envoltura plástica apta para microondas (los respiraderos cortados permiten que salga el vapor). La envoltura plástica debería estirarse firmemente a través del plato para que no toque los alimentos.
- Ciertos alimentos pueden explotar en el microondas. Perfora papas, calabacines, tomates y yemas de huevo unas cuantas veces con un tenedor antes y durante la cocción para liberar vapor.
- Limpia tu microondas con regularidad para que los alimentos no se sequen y sean difíciles de limpiar. Límpialo con un paño húmedo o toalla de papel.
- No dejes tu microondas sin supervisión mientras cocinas. La sobrecocción puede hacer que los alimentos se quemen. Si eso sucede, apaga y desconecta el microondas pero deja la puerta cerrada.

SÍ ✓	NO X
 Platos de vidrio	 Contenedores plástico como botes de yogurt o mantequilla
 Platos de cerámica	 Metal como bandejas para hornear
 Cualquier cosa con un símbolo de seguro para microondas	 Bolsas de papel marrón
	 Platos y vasos de plástico y espuma de poliestireno
	 Papel aluminio