

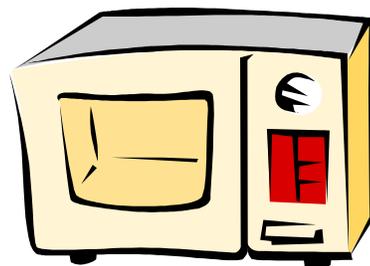
## 5 maneras rápidas de

# Cocinar verduras deliciosas en el horno de microondas

Los hornos de microondas de hoy día son sorprendentes: son fáciles de usar y ayudan a conservar los nutrientes de las verduras cocidas. Las verduras se cocinan rápidamente en el horno de microondas, solamente se requiere de 3 a 10 minutos en modo alto (*HIGH*) para cocinar una libra de verduras y no es necesario usar demasiada agua. Cocinar rápidamente con poca agua significa que son pocos los nutrientes que se pierden. He aquí cinco consejos para cocinar verduras en el horno de microondas.

### 1. Prepare adecuadamente las verduras.

Comience por enjuagar muy bien las verduras crudas, elimine las puntas de ambos extremos y los defectos, como haría para cocinarlos de otra manera. Quizá las verduras frescas tengan que ser rebanadas o cortadas en cuadritos. Procure hacer cortes aproximadamente del mismo tamaño. Utilice un tenedor para pinchar las verduras enteras, como los camotes o las zanahorias enteras, esto permite que el vapor escape y evita que exploten.



### 2. Elija cuidadosamente los trastes de cocina.

Mientras cocine las verduras en el horno de microondas, póngales una tapa (excepto a las papas enteras); elija un traste de porcelana, de vidrio o algún otro material que sea seguro para el calor del microondas. Utilice la tapa que acompaña al traste originalmente, si no tiene tapa, cubra el traste con una envoltura de alta calidad, segura para el calor del microondas. Pinche la envoltura para que se escape el vapor por los pequeños orificios.

### 3. Añada poca agua.

Para cocinar las verduras, use la menor cantidad de agua posible, eso ayuda a que los nutrientes vayan a su organismo y no al agua. Para verduras tiernas, utilice de 1 a 3 cucharadas de agua por libra, es decir, suficiente agua para verduras como los chícharos, ejotes o brócoli. Para verduras duras, utilice de 4 a 5 cucharadas por libra, por ejemplo, para zanahorias y betabeles. Las espinacas y otras verduras de hoja verde casi no necesitan agua, el agua que les queda después de enjuagarlas es suficiente.

### 4. Fije correctamente los tiempos de cocción.

La mayoría de las verduras quedan mejor cuando se cocinan en calor alto (*HIGH*) hasta que estén suaves y crujientes; los tiempos de cocción pueden variar de un horno a otro. En la siguiente tabla se calculan los tiempos de cocción por libra:

Verduras de de hoja verde	3 ó 4 minutos
Espárragos, brócoli o chícharos	4 ó 6 minutos
Camote entero (una pieza)	4 ó 6 minutos
Zanahorias enteras	8 ó 10 minutos
Betabel	15 minutos

### 5. Verifique con frecuencia la suavidad de la verdura.

Hacia la mitad del tiempo de cocción sugerido, verifique las verduras; tenga cuidado al quitar la tapa o la envoltura de plástico porque el vapor que se escapa puede quemarle. Verifique la suavidad de la verdura con un tenedor, luego revuelva, reacomode o voltee las verduras grandes para que todas las verduras se cocinen uniformemente.