

TÉRMINOS DE MÉTODOS PARA COCINAR

HERVIR - La comida está en una olla con líquido cubriéndola. Burbujas grandes aparecerán en la superficie. Los alimentos se cocinan hasta que estén tiernos y luego se escurren.

HORNEAR - Los alimentos se cocinan en un horno con calor seco durante un período de tiempo específico.

COCER A FUEGO LENTO - Las proteínas o los vegetales se doran por cada lado y se cocinan “bajo y lento” en el horno hasta que estén tiernos y bien cocidos.

ASAR - Los alimentos se cocinan a fuego alto, directo y seco en un horno.

FRITURA - Los alimentos se cocinan sumergidos en aceite caliente y hasta quedar crujientes por fuera.

SALTEAR - Los alimentos se cocinan en una capa fina de aceite o mantequilla en una sartén en la estufa a fuego medio-alto.

ROSTIZAR - Las proteínas o verduras se cocinan en un horno durante un tiempo específico.

FREÍR A LA SARTÉN - La comida se cocina en una sartén con aceite o mantequilla que cubre la mitad de la comida. Resulta en un crujiente de manera rápida solo por fuera.

DORAR - Los alimentos se cocinan en una sartén en la estufa brevemente a fuego alto para que se cocinen por fuera. Los alimentos generalmente se colocan en el horno para terminar de cocinarse.

HERVIR A FUEGO LENTO - La comida está en una olla con líquido cubriéndola y se cocina a fuego lento, aparecerán burbujas pequeñas en la superficie y continuarán durante toda la cocción.

AL VAPOR - La comida se cocina con el vapor del líquido hirviendo hasta que esté tierna.

ESTOFADO - Los alimentos se cortan en trozos grandes y se cocinan en líquido en la estufa durante largos períodos de tiempo hasta que estén listos. Los guisos suelen combinar proteínas y verduras.

A LA PARRILA - Los alimentos se cocinan en una parrilla sobre una llama abierta.



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**