

Cocción al vapor

Cocinar al vapor es uno de los métodos más fáciles y sanos de consumir los alimentos, debido a que:

- La temperatura que alcanza el alimento es inferior a 100°. Es el método de cocción que más respeta la estructura molecular de los nutrientes.
- Permite cocinar sin adición de aceite.
- No hay dilución en líquidos ni grasas.
- Sin desnaturalización de las grasas.
- Sabores muy intensos.
- Cocinado homogéneo.

Cocinar al vapor es la más sana de las opciones de cocinado.

Recomendado para dietas, perder peso, hipercolesterolemia y para aquéllos que tienden a una alimentación cruda y lo menos elaborada posible.

Olla eléctrica para cocinar al vapor—Stöckli

La cocción al vapor se puede llevar a cabo en una olla normal donde se pone agua a hervir y encima un colador o algún dispositivo especial con los alimentos. Con la olla a vapor eléctrica tenemos las ventajas de:

- Necesidad de muy poca cantidad de agua.
- Gran rapidez, puesto que el agua de la base hierve en cuestión de segundos.
- Control del tiempo: programador para que la cocción se pare sola.
- Materiales: la base que contiene el agua es de silicona y la bandeja para alimentos es de acero inoxidable.
- Bajo consumo energético: puesto que es muy poca el agua que hay que calentar.
- Permite cocinar más de un alimento a la vez, equipada con separador de alimentos.
- Alarma que avisa si se queda sin agua.
- Medidas: 39 cm x 26 cm. Altura: 21 cm.
- Potencia: 800 W.
- Peso: 2,7 kg.



Stöckli: tecnología suiza para una alimentación saludable.