

Cocina en casa



Cocina en casa

Dedicar tiempo a la preparación de alimentos caseros nos **permite conocer los ingredientes y evitar los conservantes o aditivos artificiales.**

Las preparaciones caseras son una excelente oportunidad para incorporar recetas con ingredientes y sabores locales que transmitan la cultura e identidad familiar.

Al optar por la comida hecha en casa, también **se promueve el bienestar** ya que podemos evitar el exceso de grasas, sal y azúcares presentes en muchas opciones comerciales e industriales.

Brindamos algunos consejos para potenciar las preparaciones caseras

✓ **Organízate antes de empezar**

Asegurate de tener todos los ingredientes y medir las cantidades con la mayor precisión posible para evitar el desperdicio de alimentos.

✓ **Sumá detalles**

Respetá las recetas, pero no dudes en agregar tu toque especial para innovar.

✓ **Elegí ingredientes frescos y de calidad**

Vas a notar la diferencia en los sabores y los beneficios para tu salud. Aprovechá para sumar una gran variedad de frutas y verduras de estación a tu alimentación.



✓ **Cuidá la higiene en la cocina**

Lavá bien tus manos, limpiá frutas y verduras, y evita la contaminación cruzada, sobre todo entre alimentos crudos y cocidos.

✓ **Cociná a temperatura adecuada**

Esto garantiza tanto el sabor como la seguridad alimentaria.

✓ **Almacená correctamente los alimentos**

Mantené en la heladera aquellos alimentos que requieran refrigeración, hasta el momento de su consumo. Los que no lo requieran, conservarlos en lugares frescos y sin exponerlos al sol directo.

✓ **Disfrutá el proceso**

Cociná sin apuros, con dedicación y disfrute.



✓ **Compartí y saboreá cada bocado**

En el momento de comer, hazlo tranquilo y, si podés, acompañado ya que potencia la experiencia y favorece los vínculos sociales.

Te compartimos el calendario de frutas y verduras de estación

Otoño

Frutas

ciruela, limón, mandarina, manzana, palta, pera, uva.

Verduras

apio, batata, berenjena, choclo, pepino, pimiento, tomate, zapallito, zapallo.

Invierno

Frutas

frutilla, mandarina, manzana, palta, pomelo.

Verduras

alcaucil, apio, batata, berenjena, choclo, pimiento, repollo, zapallito, zapallo.

Primavera

Frutas

damasco, durazno, frutilla, limón, mandarina, melón, naranja, palta, pomelo, sandía, uva.

Verduras

alcaucil, apio, berenjena, choclo, espárrago, pepino, pimiento, repollo, tomate, zapallito, zapallo.

Verano

Frutas

ciruela, durazno, limón, manzana, melón, naranja, pera, sandía, uva.

Verduras

choclo, pepino, pimiento, tomate.

Todo el año

Verduras

acelga, ajo, cebolla, chaucha, espinaca, lechuga, rabanitos, remolacha, rúcula y zanahoria.

Acercate a la Estación Saludable más cercana y potenciá tus habilidades culinarias con nuestras clases de cocina virtuales o presenciales.