

## Trucos microondas

Cómo conseguir que la cocción sea homogénea cuando cocinamos con microondas

- ✓ El microondas es un electrodoméstico de muy fácil manejo, pero para sacarle el máximo partido hay algunas cosas que tenemos que tener en cuenta.
- ✓ Las ondas emitidas rebotan en las paredes internas del microondas, es por eso que donde calienta menos es en el centro del plato. Seguro que habréis observado que cuando ponemos algo a calentar en un bol, nos quedan los bordes muy calientes y el centro frío.
- ✓ Deposita lo que vayas a calentar en los bordes del plato del microondas, no en el centro.
- ✓ Utiliza moldes tipo “corona” que la cocción es mucho más homogénea.
- ✓ Utiliza recipientes que no sean muy porosos por ejemplo (barro o loza) ya que dificultan la cocción de los alimentos.
- ✓ Los recipientes de vidrio y silicona son muy adecuados para el microondas.
- ✓ Se puede emplear en la mayoría de los casos, plásticos alimentarios empleados en el packaging de los productos aptos para ir al microondas, ya que están preparados para ello. Por ejemplo: podemos cocinar unas verduras congeladas en el microondas abriendo la bolsa, agregando un poco de aceite e introduciéndolo en el microondas los minutos que indique el fabricante.
- ✓ Nunca introducir en el microondas plásticos ligeros (por ejemplo: vasos y platos clásicos de las fiestas infantiles) ya que muchos de ellos se funden a 50°C. Antes de utilizar un “tupper” o cualquier envase de plástico en el microondas, tenemos que asegurarnos que incluya el logotipo: Apto para microondas. Suele estar representado con un dibujo con unas ondas.