

# CUINA AL VAPOR

## QUÈ ÉS LA TÈCNICA DE LA CUINA AL VAPOR?

- És un mètode de coure els aliments que utilitza el vapor.
- Amb aquest mètode no es posa l'aliment en contacte directe amb la calor.
- L'aigua passa a l'estat de vapor a 100°C.
- La cocció és ràpida.
- Permet una cocció homogènia i conserva les qualitats dels aliments cuits.



# CUINA AL VAPOR

## ALIMENTS QUE HI PODEM COURE:

Verdures, carns,  
peixos, crustacis i,  
fins i tot, algunes  
postres especials!



## VALORACIÓ NUTRICIONAL

- Mètode saludable.
- Al vapor es conserven millor algunes vitamines comparat amb bullir. Per exemple l'aigua de cocció s'emporta gran part de l'àcid fòlic (vitamina B9).
- Altres nutrients també es conserven millor.