

TIPOS DE COCINADOS. Científicos del Departamento de Ciencias Nutritivas y Dietética de la Universidad de Nebraska realizaron una investigación comparativa respecto a las características sensoriales y la retención de vitamina C, vitamina B6, calcio y magnesio en diversos vegetales hervidos en agua y al vapor, tanto tradicionalmente como usando microondas. Desde el punto de vista sensorial no hubo un vencedor neto entre los cuatro procedimientos analizados. Respecto a la retención de nutrientes sí resultó clara la superioridad del cocinado mediante microondas, mejor al vapor que con ebullición