

Steamed Vegetables

Verduras al Vapor

1. Put about 1 inch of water in the bottom of a steamer or large pot with a cover. Bring to a boil over high heat.

Ponga 1 pulgada de agua en una vaporera o en una olla grande y cúbrala. Ponga a hervir a fuego alto.

2. Chop vegetables into small, equal-sized pieces.

Corte las verduras en pedazos pequeños y del mismo tamaño.

3. Once the water is boiling, place the vegetables inside the pot on a steaming rack or bamboo steamer. The vegetables should not be in the water.

Cuando el agua esté hirviendo, ponga las verduras encima de una rejilla de vapor, arriba del agua. Las verduras no deben estar dentro del agua.

4. Cover the pot and steam until the vegetables reach desired tenderness. Be careful not to overcook!

Cubra la olla y cocine al vapor hasta que las verduras estén cocidas al gusto. ¡Tenga cuidado de no cocerlas demasiado!

To add flavor to your steamed vegetables, you can add other flavors or fresh herbs to the boiling water:

Para añadir sabor a sus verduras al vapor, añada otros sabores o hierbas al agua mientras las hierve:

- Lemon juice/Jugo de limón
- Wine/Vino
- Soy sauce/Salsa de soja
- Onion/Cebolla
- Garlic/Ajo
- Fresh rosemary or thyme/
Romero o tomillo, fresco



Steaming is great! It does not add any unhealthy fats, and it is fast and easy. *¡Hervir es lo mejor! No añade grasas poco saludables, además es rápido y fácil.*

Time: 5-20 minutes
Tiempo de preparación: 5-20 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Use your favorite vegetables! Here are a few suggestions and cooking times:
¡Use sus verduras favoritas! Algunas sugerencias y tiempos de cocción:

Broccoli flowerets: 4-6 minutes
Floretes de brócoli: 4-6 minutos

Broccoli spears: 7-12 minutes
Tallos de brócoli: 7-12 minutos

Carrot slices: 4-10 minutes
Rebanadas de zanahoria: 4-10 minutos

Cauliflower: 5-10 minutes
Coliflor: 5-10 minutos

Celery slices: 5-10 minutes
Rebanadas de apio: 5-10 minutos

Green beans: 10-20 minutes
Habichuelas verdes: 10-20 minutos

Spinach: 2-4 minutes
Espinaca: 2-4 minutos

Squash slices: 3-8 minutes
Rebanadas de calabaza: 3-8 minutos