



Términos de Cocina

Empezando con lo Básico: Alimentos, Equipo y Conocimiento

Amasar:	Mezclar "empujando" y doblando.
Marinar:	Dejar el alimento remojando en líquido para aumentar su sabor y suavidad.
Desmenuzar:	Cortar alimento en pedazos pequeños.
Mezclar:	Combinar ingredientes usando tenedor o cuchara.
Engrasar:	Poner una capa delgada de aceite vegetal en molde o plato. O se puede usar aceite vegetal en aerosol.
Sofreír:	Cocinar con poca gras o agua.
Escaldar:	Calentar leche hasta que aparezcan burbujas (sin llegar al punto de ebullición).
Rallar:	Pasar alimento por un rallador para hacerlo pedacitos.
Cocer a fuego lento:	Cocinar a temperatura antes del de ebullición. Las burbujas se forman lentamente pero sin llegar a la superficie.
Cocer a vapor:	Cocinar sobre agua hirviendo.
"Stir fry":	Un método de cocimiento donde las vegetales se fríen rapidamente hasta que estén firmes y blandos, moviéndolos constantemente.
Esencia:	Aqua donde se cocinaron vegetales o carnes; debe guardarse en el refrigerador.

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutricion de Extensión. Especial agradecimiento por la revision y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE 105S noviembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director