

TÉRMINOS DE MÉTODOS PARA COCINAR

HERVIR - La comida está en una olla con líquido cubriéndola. Burbujas grandes aparecerán en la superficie. Los alimentos se cocinan hasta que estén tiernos y luego se escurren.

HORNEAR - Los alimentos se cocinan en un horno con calor seco durante un período de tiempo específico.

COCER A FUEGO LENTO - Las proteínas o los vegetales se doran por cada lado y se cocinan “bajo y lento” en el horno hasta que estén tiernos y bien cocidos.

ASAR - Los alimentos se cocinan a fuego alto, directo y seco en un horno.

FRITURA - Los alimentos se cocinan sumergidos en aceite caliente y hasta quedar crujientes por fuera.

SALTEAR - Los alimentos se cocinan en una capa fina de aceite o mantequilla en una sartén en la estufa a fuego medio-alto.

ROSTIZAR - Las proteínas o verduras se cocinan en un horno durante un tiempo específico.

FREÍR A LA SARTÉN - La comida se cocina en una sartén con aceite o mantequilla que cubre la mitad de la comida. Resulta en un crujiente de manera rápida solo por fuera.

DORAR - Los alimentos se cocinan en una sartén en la estufa brevemente a fuego alto para que se cocinen por fuera. Los alimentos generalmente se colocan en el horno para terminar de cocinarse.

HERVIR A FUEGO LENTO - La comida está en una olla con líquido cubriéndola y se cocina a fuego lento, aparecerán burbujas pequeñas en la superficie y continuarán durante toda la cocción.

AL VAPOR - La comida se cocina con el vapor del líquido hirviendo hasta que esté tierna.

ESTOFADO - Los alimentos se cortan en trozos grandes y se cocinan en líquido en la estufa durante largos períodos de tiempo hasta que estén listos. Los guisos suelen combinar proteínas y verduras.

A LA PARRILA - Los alimentos se cocinan en una parrilla sobre una llama abierta.



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**

COOKING METHOD TERMS

BOIL — Food is in pot with liquid covering it. Large bubbles will appear on the surface. Food is cooked until tender, then drained.

BAKE — Food is cooked in an oven using dry heat for a specified amount of time.

BRAISE — Protein or vegetables are browned on each side and then cooked “low and slow” in the oven until tender and cooked through.

BROIL — Food is cooked under high, direct, dry heat in an oven.

DEEP FRY — Food is cooked submerged under hot oil and results in a crispy outside.

SAUTE — Food is cooked in a thin layer of oil or butter in a skillet on the stove over medium-high heat.

ROAST — Protein or vegetables are cooked in an oven for a specified amount of time.

PAN FRY — Food is cooked in a skillet with oil or butter covering half the food. It results in a quick crispy outside.

SEAR — Food is cooked in a skillet on stove briefly on high heat to get a cooked outside. Food is then usually placed in the oven afterwards to finish cooking.

SIMMER — Food is in pot with liquid covering it and is cooked over low heat, small bubbles will appear on the surface and continue throughout the cooking.

STEAM — Food is cooked by hot air put off by boiling liquid until tender.

STEW — Food is cut into large pieces and cooked in liquid on the stove for long periods of time until done. Stews usually combine protein and vegetables.

GRILL — Food is cooked on a grate over an open flame.



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**