Tiempos de cocción básicos

Granos, legumbres, verduras y huevo en la estufa

Grano o legumbre	Agua por taza	Tiempo	Rinde
Arroz blanco	2 tazas	18 a 20 min	3 tazas
Arroz integral	2 ½ tazas	40 a 45 min	3 tazas
Quinoa enjuagada	2 tazas	15 min	3 tazas
Avena en hojuelas	2 tazas	5 min	2 tazas
Lentejas	3 tazas	20 a 30 min	2 ½ tazas
Frijoles remojados	4 tazas	1 ½ a 2 h	2 ½ tazas
Frijoles en olla exprés	3 tazas	25 a 35 min	2 ½ tazas
Garbanzos remojados	4 tazas	1 ½ a 2 h	2 ½ tazas
Cuscús	1 taza hirviendo	5 min tapado	2 tazas

Al vapor	Tiempo
Brócoli en ramitos	5 a 7 min
Coliflor en ramitos	6 a 8 min
Zanahoria en rodajas	8 a 10 min
Ejotes	6 a 8 min
Calabacita en rodajas	4 a 6 min
Papa en cubos	10 a 15 min
Espinaca	2 a 3 min
Chícharos	4 a 5 min

Hervidos	Tiempo
Huevo tibio	6 min
Huevo duro	10 a 12 min
Pasta seca	8 a 12 min
Pasta fresca	2 a 4 min
Elote	10 a 15 min
Papa entera mediana	20 a 25 min
Pechuga de pollo	20 a 25 min
Betabel entero	40 a 50 min

Los tiempos son aproximados: cambian con el tamaño, la olla y la altura de tu ciudad.

El huevo y la pasta se cuentan desde que el agua hierve. Prueba siempre antes de apagar.