

A person is shown from the chest down, wearing a grey shirt, using a black juicer. They are holding a piece of orange carrot in their left hand and the juicer's handle in their right. The juicer is on a white countertop. In the foreground, there are two glass bottles filled with orange juice, each with a blue and white striped straw. To the right, there is a white bowl containing sliced beets, cucumbers, and carrots. To the left, there is a white pot with fresh green basil. In the background, there are more green herbs. A faint watermark of a tree and a DNA helix is visible in the upper right corner.

Invierte en tu Salud

Productos Estrella
para Equipar tu Cocina
de Manera Saludable

Los electrodomésticos son una gran ayuda a la hora de simplificar la preparación de alimentos, incluso, algunos se enfocan en cuidar el proceso de preparación, para que puedas consumir platillos llenos de nutrimentos, y libres de compuestos tóxicos.



Libre Tu Salud te presenta, una serie de productos estrella con los que puedes equipar tu cocina de manera saludable y así preparar alimentos deliciosos, llenos de beneficios para ti y tu familia:

Crockpot:

También conocida como olla de cocción lenta, se trata de una base de cerámica que se calienta mediante una corriente eléctrica, y cuenta con una tapa de vidrio.

Funciona como un pequeño horno, en donde los alimentos se calientan de forma uniforme, a una temperatura no mayor de los 100°C, por alrededor de 4 a 8 horas. Este método resulta en alimentos llenos de sabor, nutrientes y con las proteínas biodisponibles (en cantidad suficiente para que el cuerpo pueda absorberlas).



Procesador de alimentos:

Sirve para rallar, moler, triturar y conseguir pastas o cremas, sin la necesidad de usar líquidos ni espesantes. Este electrodoméstico, simplifica nuestras tareas en la cocina, y nos permite crear platillos sin la necesidad de agregar aceites, azúcar, harinas o caldos si es que así lo deseamos.



Thermomix:

Se considera un robot de cocina, ya que realiza desde un simple pelado, hasta platillos completos, listos para servir.

Tiene más de 20 funciones, actúa como vaporera, batidora, picadora, peladora, cazuela, máquina de pan, arrocera, olla, entre otras.

Esta máquina es una gran inversión si buscas pasar poco tiempo en la cocina, preparar recetas nuevas de una forma sencilla, y preparar platillos sin la necesidad de agregar grandes cantidades de aceite, sal, azúcar o espesantes.



Máquina de pan:

El pan forma parte de la alimentación diaria de varias personas, que mejor que consumirlo sin la necesidad de usar jarabe de alta fructosa, o harinas refinadas.

Este electrodoméstico permite mejorar la calidad de los ingredientes de un alimento tan básico como el pan, para que así lo puedas disfrutar lleno de nutrientes.



Olla express eléctrica:

La diferencia con una olla express convencional, es que con la eléctrica podemos regular la temperatura y presión a la que queremos que trabaje. Esta nos sirve para diferentes métodos de cocción: al vapor, saltear, a presión y cocción lenta. Aquí podremos preparar carnes, arroz, verduras e incluso algunos postres.





Arrocera:

El arroz es una gran fuente de hidratos de carbono y complemento para una gran variedad de platillos. Este electrodoméstico nos permite preparar diferentes tipos de arroz, sin la necesidad de usar aceite, mantequilla; y siempre quedará en su punto.

Batidora profesional:

Esta reduce el trabajo manual que realizamos en la cocina, optimiza los tiempos y reduce la cantidad de equipos que utilizamos. Nos permite preparar postres, masas saladas o dulces, y complementos de manera fácil y rápida.



Vitamix:

este aparato rompe con las funciones de una licuadora convencional, ya que te permite triturar, hacer purés, moler, hacer jugos llenos de nutrientes, sopas, algunas masas, salsas y la base de helados.



Para conocer los beneficios de invertir en estos productos estrella, te invitamos a consultar la ficha tip con el nombre

“Cocina Inteligente para una Vida Saludable: Equipando tu Espacio con Electrodomésticos de Calidad”,
dentro de la sección <<Tips de vida diaria>>.

Libera Tu Salud,
te ayuda a equipar tu cocina