

Cocinar judías y alcachofas de Jerusalén: consejos para reducir los efectos secundarios

¿Cómo se pueden cocinar las judías y las alcachofas de Jerusalén para reducir sus efectos secundarios?

Stuart, Fukuoka, Japón

En primer lugar, hay una razón por la que se escriben rimas sobre las judías ("Las judías, las judías son buenas para tu corazón, cuanto más las comes, más las sueltas") y que las alcachofas de Jerusalén se conozcan como "alcachofas flatulentas" (contienen algo llamado inulina, un tipo inusual de carbohidrato que es prácticamente indigerible). Una recomendación evidente es no comer demasiadas de ellas en una sentada.

Comencemos con las alcachofas. La mejor manera de evitar las repercusiones flatulentas es añadir un líquido ácido mientras se cocinan, ya que esto ayuda a convertir lo indigerible en digerible. El proceso se denomina hidrólisis ácida, que suena mucho más confuso que simplemente llamar a la adición de zumo de limón o vinagre y/o algunas rodajas de limón. Cocerlas dos veces también ayuda, como por ejemplo, escaldar y luego asar, lo que vuelve a descomponer la inulina que causa la indigestión.

En cuanto a las judías, la mejor manera es remojarlas durante la noche y, lo que es crucial, cocinarlas en agua fresca, no en su agua de remojo. Al igual que las alcachofas, las judías también contienen productos químicos que nuestro sistema digestivo no puede descomponer fácilmente, lo que obliga a nuestra flora intestinal a ponerse a trabajar, lo que produce todo ese gas. El remojo ayuda a eliminar estos productos, lo que hace que el intestino tenga menos trabajo que hacer.

Más allá de eso, algunas personas recomiendan añadir una cucharada de vinagre o zumo de limón al agua de remojo; unas rodajas de jengibre fresco o un poco de salvia veraniega también se dice que favorecen la digestión. De cualquier manera, sin embargo, no dejes que el miedo a los incidentes flatulentos te impida cocinar judías. Después de todo, recuerda el final de ese romance: "Cuanto más las sueltas, mejor te encuentras, así que ¡comamos judías en cada comida!"

1

Arsenal devem se concentrar betano 200 fazer betano 200 parte

Apenas os mais céticos se recusariam a reconhecer o progresso feito pelo extraordinário time do Arsenal liderado por Mikel Arteta nesta temporada. O próprio fato de uma vitória no campeonato estar betano 200 jogo neste final de semana é suficiente e agora eles devem se concentrar betano 200 garantir 6 que, caso o West Ham crie uma confusão no Etihad, eles não ternem arrependimentos desnecessários. Quando o Everton compareceu betano 200 6 Londres no último dia há dois anos, o time da casa venceu facilmente por 5-1; nostálgicos entre os torcedores podem preferir o 4-3 de 2002 que sancionou a temporada vitoriosa do campeão e terminou com a apresentação da taça do 6 campeonato. Mesmo que esse cenário seja uma aposta longa neste momento, Arteta espera que seus jogadores bloqueiem qualquer ruído - 6 incluindo despachos de Manchester - e derrotem um oponente outra vez, garantindo que ao menos façam betano 200 parte. Uma oportunidade 6 de fazer realidade os sonhos pode ainda se

Podem Hall ficar na lista de Southgate?

A Inglaterra tem um problema 6 na lateral esquerda. Embora ainda não esteja **betano 200** forma, Luke Shaw ainda tem esperanças de entrar na equipe de Gareth 6 Southgate, com o treinador admitindo **betano 200** março que considera o zagueiro de 28 anos como "um dos melhores laterais esquerdos 6 do mundo". Então, quem mais está na fila para subir ou ser reserva? Ben Chilwell está lesionado, Kieran Trippier está 6 envelhecendo, mas já atuou na lateral esquerda, Tyrick Mitchell está se destacando no Crystal Palace e Joe Gomez é uma 6 escolha segura, embora seja um pouco sem inspiração. Lewis Hall, do Newcastle, pode fazer uma corrida tardia? O adolescente sem 6 experiência internacional impressionou nos últimos tempos na equipe inicial de Eddie Howe e marcou um gol fantástico no Old Trafford 6 na semana passada. A viagem do Newcastle para o Brentford será a última chance de Hall de se destacar antes 6 de Southgate anunciar **betano 200** equipe preliminar. **Michael Butler**

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano 200

Palavras-chave: **betano 200 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-15