

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

¿Cómo se pueden cocinar las judías y las alcachofas 5 de Jerusalén para reducir sus efectos secundarios?

*Stuart, Fukuoka, Japón*

En primer lugar, hay una razón por la que se escriben rimas 5 sobre las judías ("Las judías, las judías son buenas para tu corazón, cuanto más las comes, más las sueltas") y 5 que las alcachofas de Jerusalén se conozcan como "alcachofas flatulentas" (contienen algo llamado inulina, un tipo inusual de carbohidrato que 5 es prácticamente indigerible). Una recomendación evidente es no comer demasiadas de ellas en una sentada.

Comencemos con las alcachofas. La mejor 5 manera de evitar las repercusiones flatulentas es añadir un líquido ácido mientras se cocinan, ya que esto ayuda a convertir 5 lo indigerible en digerible. El proceso se denomina hidrólisis ácida, que suena mucho más confuso que simplemente llamar a la 5 adición de zumo de limón o vinagre y/o algunas rodajas de limón. Cocerlas dos veces también ayuda, como por ejemplo, 5 escaldar y luego asar, lo que vuelve a descomponer la inulina que causa la indigestión.

En cuanto a las judías, la 5 mejor manera es remojarlas durante la noche y, lo que es crucial, cocinarlas en agua fresca, no en su agua 5 de remojo. Al igual que las alcachofas, las judías también contienen productos químicos que nuestro sistema digestivo no puede descomponer 5 fácilmente, lo que obliga a nuestra flora intestinal a ponerse a trabajar, lo que produce todo ese gas. El remojo 5 ayuda a eliminar estos productos, lo que hace que el intestino tenga menos trabajo que hacer.

Más allá de eso, algunas 5 personas recomiendan añadir una cucharada de vinagre o zumo de limón al agua de remojo; unas rodajas de jengibre fresco 5 o un poco de salvia veraniega también se dice que favorecen la digestión. De cualquier manera, sin embargo, no dejes 5 que el miedo a los incidentes flatulentos te impida cocinar judías. Después de todo, recuerda el final de ese romance: 5 "Cuanto más las sueltas, mejor te encuentras, así que ¡comamos judías en cada comida!"

Wang, também membro do Birô Político de Comitê Central da Partido Comunista China. Fez como observações **bet win** um telefonema com o ministro húngaro das Relações Exteriores e Comércio Peter Szijjarto

Szjijarto informaou Wang sobre suas relações da Hungria, diferente que a China é uma força importante quem representa um futuro para o mundo das finanças.

A Hungria está posta a trabalho com China para evitar uma escadada do conflito and acumular condições Para um escritório político, disse Szijjart.

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bet win

Palavras-chave: **bet win - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-24