



Workbook con recetas:

Mi método simplificado de conservas

Chef Melissa Sánchez

Contenido

<input type="checkbox"/> Recomendaciones para tus conservas	5
<input type="checkbox"/> Limpieza y desinfección de vegetales y frutas	6
<input type="checkbox"/> ¿Qué es escaldar o blanquear?	7
<input type="checkbox"/> ¿Qué es escalivar?	7
<input type="checkbox"/> ¿Cuáles vegetales se deben escaldar o blanquear y cuáles no?	7
<input type="checkbox"/> Tiempos de cocción	8
<input type="checkbox"/> Los 4 tipos de conservas que aprenderemos	9
<input type="checkbox"/> Cómo se hacen las conservas caseras con mi método simplificado	10
<input type="checkbox"/> Cómo se guarda cada tipo de vegetal	10
<input type="checkbox"/> ¿Cómo saber qué tipo de conserva usar?	11
<input type="checkbox"/> Rectas de los videos demostrativos	12
<input type="checkbox"/> Encurtido de Berenjenas al limón	13
<input type="checkbox"/> Rabanitos encurtidos	13
<input type="checkbox"/> Vegetales en escabeche	14
<input type="checkbox"/> Ajos en aceite	15
<input type="checkbox"/> Cebolla en salmuera	16
<input type="checkbox"/> Plátano en salmuera	16
<input type="checkbox"/> Video Taller	17
<input type="checkbox"/> Escabeche de champiñones	18
<input type="checkbox"/> Ensalada de vegetales encurtidos	18
<input type="checkbox"/> Ensalada morada	19
<input type="checkbox"/> Tus recetas de escabeches y encurtidos	20
<input type="checkbox"/> Pimentón dulce en baño de aceite	21
<input type="checkbox"/> Berenjenas asadas en baño de aceite	21
<input type="checkbox"/> Vegetales y tubérculos en salmuera	22

<input type="checkbox"/> Envasado en caliente y recetas adicionales	23
<input type="checkbox"/> Qué es envasado en caliente y paso a paso	24
<input type="checkbox"/> Ají encurtido	25
<input type="checkbox"/> Berenjenas encurtidas	25
<input type="checkbox"/> Rabanitos agridulces	26
<input type="checkbox"/> Mi versión de pepinos agridulces con especias	26
<input type="checkbox"/> Pasteurización	27
<input type="checkbox"/> Que es pasteurización y paso a paso	27
<input type="checkbox"/> Conserva de coliflores en salmuera	27

¿Cómo están las medidas en mis recetas?

- **1 c/s** = 1 cda. sopera (1 Tbsp)
- **1 c/p** = 1 cdita. repostera (1 tsp)
- **½ c/p** = Media cdita. repostera (1/2 tsp)
- **Un pisca** = (Equivale a 1/4 tsp)

