








MEDIDAS Y UTENSILIOS

						
CUP	1/2 CUP	1/3 CUP	1/4 CUP	1 CUCHARA SOPERA	1 CUCHARITA	UN PUÑADO
250 ml.	125 ml.	80 ml.	60 ml.	15 ml.	5 ml.	30 gr.

MEDIDAS

UTENSILIOS

Una batidora potente para poder hacer cremas, batidos, leches vegetales, patés o hummus. Creo que es el utensilio que más uso. La Vitamix es una inversión importante pero es de las mejores. Busca una batidora con un motor potente (lo ideal es de 1000 vatios).



Un rallador para rallar jengibre, cáscara de limón o chocolate por ejemplo.

Una mandolina para cortar verduras finas y darle otra textura. Usa siempre el protector para las manos.

Algún procesador de alimentos o mini pimer o Nutribullet pero no son tan potentes para hacer mantecas o masas, sin embargo la marca Cuisinart, Magimix o Kenwood son potentes y buenas. La usarás para hacer masas, mezclar, triturar, hummus o mantequillas de frutos secos.



Cuchillos buenos y afilados.

Ollas a presión y ollas varias.

Sartenes antiadherentes y/o para horno.

