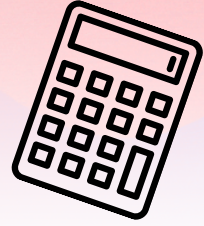




# Guía Rápida de Cocción en Olla Lenta

Domina los Tiempos de Cocción para Platos Deliciosos



## UN REGALO DE LAS RECETAS DE EMMA

### GUÍA ESENCIAL DE TIEMPOS Olla Lenta (Slow Cooker)

Tu tabla de consulta rápida y visual para cocinar a baja temperatura con éxito.

---

¡Gracias por ser parte de la comunidad!

¡Bienvenido a la **Guía Esencial de Tiempos para Olla Lenta**! Este documento es un regalo de **Las Recetas de Emma** para todos los amantes de la cocina a baja temperatura. Aquí encontrarás una tabla de consulta rápida que te ayudará a cocinar con éxito utilizando una olla lenta.

---

### Legumbres y Potajes

Ingrediente	ALTA (h)	BAJA (h)
Lentejas	3-4	6-7
Lentejas repeladas	3	5
Judías o alubias	4	8
Alubias de Tolosa	4	8
Pochas	3	5-6
Garbanzos	-	10
Cocido con garbanzos	-	10
Fabada asturiana	3-4	6-8
Pote asturiano	3-4	8
Chili	4	7
Patatas guisadas	3	-

## Carnes (Vacuno, Cerdo, Cordero)

Carne	ALTA (h)	BAJA (h)
Morcillo de vacuno	3	5-6
Ossobuco	3	5-6
Espaldilla en trozos	3	5
Espaldilla entera	3-3.5	5-6
Carrilleras de vacuno	4	7-8
Rabo de vacuno	4	7-8
Falda de ternera	3	5
Costillas de cerdo	4	7-8
Paleta de cerdo entera	4	8
Carrilleras de cerdo	4	7-8
Cordero lechal asado	3	5-6
Conejo	3	5
Callos	5	10
Albóndigas	2	8

---

## Aves

Alimento	ALTA (h)	BAJA (h)	Temp. mín.
Pechugas de pollo	1	-	55–60°C
Pollo entero	3	5–6	-
Muslos o cuartos traseros	3	5–6	-
Pavo asado entero	3	5–6	65°C
Pechuga de pavo entera	3	5–6	65°C
Alas de pavo / pollo	3	5–6	-
Codornices	1	2	-

---

## Verduras (Recomendado el modo ALTA)

Verdura	ALTA (h)
Coliflor entera / Zanahorias / Patatas	3
Pimientos rojos / Berenjenas / Escalivada	4
Lombarda / Espárragos	2-3
Calabacín	2
Ajos	1
Batata / Cebollitas francesas / Calabaza	3
Ratatouille o Pisto	3-4
Cremas de verduras	4-6
Menestra	3-5
Alcachofas / Puerros	3

## Caldos y Fondos

Alimento	ALTA (h)	BAJA (h)
Consomé / Caldo de huesos	12	24
Caldo de pollo / gallina	8 / 12	12 / 24
Caldo de carne	12	24
Caldo de jamón	8	16
Caldo de huesos de pollo	12	24
Fumet de pescado	2	-
Caldo blanco	8	-

## Postres y Dulces

Alimento	Precalent. (min)	ALTA (h)	BAJA (h)
Bizcochos	30-60	1.5-2	-
Brownies	30-60	1-1.5	-
Tartas de queso / Púdines	30-60	2-3	-
Flanes	-	2.5	-
Arroz con leche	-	3 (en 3 tiempos)	-
Mermeladas / Fruta confitada	-	-	6-8
Dulce de leche fácil / Membrillo	-	-	8-10
Peras al vino	-	-	7-8
Manzanas asadas	-	2	-

**¡Gracias por descargar nuestra guía!** Encuentra cientos de recetas más en **LasRecetasDeEmma.es**.

*Nota: Los tiempos son aproximados y dependen de la potencia de la olla y el tamaño de los ingredientes.*