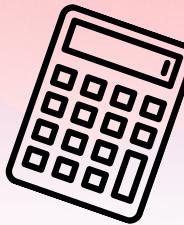




Guía Rápida de Cocción en Olla Lenta

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
Crema 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 / Pudines	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.