

PREGUNTAS FRECUENTES

1 RECONSTITUCIÓN DEL POLVO TEMPERATURA AGUA



Instrucción de uso:

Se tiene que reconstituir con agua a una temperatura de 4°C.

¿Qué pasa si?



Reconstituyo con agua caliente: El agua caliente no permite que el polvo se hidrate de forma correcta. Al cocinar la carne, debido a su inconsistencia, resultara difícil formar, ya que la carne quedara quebrada y separada, como consecuencia de la falta de homogenización previa.



Reconstituyo con agua a temperatura ambiente: Se puede hidratar con agua a temperatura ambiente, siempre y cuando se deje reposar en refrigeración por un mínimo de 60 min.

2 CANTIDAD DE AGUA



Instrucción de uso:

• Se sugiere utilizar 2 veces el peso de agua por el peso de plant based.

¿Qué pasa si?



**MENOS
AGUA**

Al añadir menos agua a la proteína plant based no se hidrata de forma correcta y pierde propiedades organolépticas, propias del producto. Incremento al sabor ahumado y granulos duros por falta de hidratación.



**MÁS
AGUA**

Se puede añadir agua hasta 4 veces el peso de la proteína plant based, utilizándola como carne molida y cocinándola a temperatura alta para evitar un exceso de desjugamiento.



**AGREGO ALGÚN OTRO LIQUIDO
DIFERENTE AL AGUA:**

Se puede añadir cualquier otro liquido como infusiones*, jugo** caldo de verduras, tomate o tomatillo, siempre y cuando no tenga una textura diferente al agua para garantizar la correcta hidratación.

* Infusiones: Hierbas, Tes, Hojas, entre otros

**Jugo: Toronja, Manzana, Guayaba, Maracuya, entre otros

3 REPOSO

Instrucción de uso:



Dejar repostar mínimo 30 minutos en refrigeración. Es muy importante que una vez hidratada, se mantenga en refrigeración perfectamente tapada para evitar absorción de olores, contaminación cruzada y resequeidad en el producto.

¿Qué pasa si?

Se congela una vez reconstituida

Descongelar en refrigeración (siempre manteniendo la cadena de frío) no se debe congelar una vez descongelada para evitar resequeidad en el producto

4 COCCIÓN

Instrucción de uso:

El tiempo de cocción se reduce a la mitad de tiempo que cualquier proteína animal y además soporta todas las técnicas de cocción, como: vapor, plancha, parrilla, horno, cocción en liquido, fritura y cocción con aire.

¿Qué pasa si?

Si utilizo microondas:



No se recomienda cocinar la proteína en microondas porque puede alterar sus cualidades en textura. Si se va a calentar una preparación que ya fue cocinada se recomienda hacerlo en intervalos de tiempo cortos para evitar que se seque o adquiera una textura ligosa.

Si cuezo en líquido:



Es perfecta para cocción en líquidos o salsas, se recomienda, para que mantenga la forma, darle una precocción en fritura para albóndigas, en plancha para presentación en forma de hamburguesas o similares y en sartén para carne molida. Posterior a la precocción cocerla sin miedo en el liquido o salsa sedado.

Si horneo:



Si, es apta para hornearse. Si el horneado es directo como hamburguesas, pastel de carne, sobre pizzas etc, se recomienda hacerlo a una temperatura superior a los 170°C. Si el horneado es como relleno, se comportar perfectamente bien ya sea en crudo o previamente cocida.

Si freímos / utilizo Air Fryer:



Es perfecta para fritura teniendo en cuenta siempre el tiempo de cocción adecuado para evitar que se reseque. Generalmente se recomienda la mitad de tiempo que tarda en cocinarse una proteína de origen vacuno.

Si cocino a fuego lento:



La proteína plant based es apta para cocinarse a fuego directo siempre y cuando se cuide el tiempo de cocción. Se recomienda cocinarla a fuego medio alto para evitar desjugamiento y perder jugosidad en la preparación.

Si uso parrilla en carbón:



Es perfecta para la parrilla considerando siempre la firmeza de la pieza para que no se deforme entre las barras del asador y el tiempo de cocción para evitar que se reseque.

Si cocino a la plancha:



Es perfecta para la cocción en plancha o sartén. Se recomienda que la plancha o sartén estén calientes al momento de poner la pieza de PLANT BASED a cocinar para un mejor resultado en jugosidad y dorado externo.

Si cocino al vapor:



Es perfecta para fritura teniendo en cuenta siempre el tiempo de cocción adecuado para evitar que se reseque. Generalmente se recomienda la mitad de tiempo que tarda en cocinarse una proteína de origen animal.

Tiempo de Vida

CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO



- **EN REFRIGERACIÓN:** El tiempo de vida en refrigeración a temperatura constante, ya sea solo hidratada o cocinada es de una semana.



- **EN CONGELACIÓN:** Hasta 6 meses en congelación, ya hidratada o cocinada y perfectamente empacada.

¿Qué pasa si?



SE ABRE EL EMPAQUE:

Se recomienda utilizar el producto máximo 30 días después de abrir el empaque.

Consérvese en un lugar fresco y seco alejado de aromas que lo contaminen, una vez abierta la bolsa consérvela bien cerrada.

CONSEJO CULINARIO

Puedes colocar agua o aceite en tus manos para darle forma a la proteína ya hidratada.

¡DISFRUTA!

PERSONALIZACIÓN

¿Sabías que puedes personalizar tu proteína plant based y aumentar su rendimiento?

Una vez hidratada, puedes añadir la misma cantidad en peso de diferentes tipos de ingredientes que aporten volumen y textura, como verduras y leguminosas o cereales previamente cocidos lo que hace que el rendimiento de nuestra proteína en polvo rinda **HASTA 6 VECES SU PESO.**



¿PUEDO AÑADIR CEREALES A LA PROTEÍNA HIDRATADA?

Si, siempre y cuando estén previamente cocidos, ya que la proteína plant based se cocina rápidamente. Es importante considerar que si agregamos cereales cocidos a la proteína PLANT BASED ya hidratada obtenemos mayor rendimiento y un menor costo por porción. (arroz, trigo, quinoa, cebada... previamente cocidos)

¿PUEDO AÑADIR LEGUMINOSAS A LA PROTEÍNA HIDRATADA?

Si, siempre y cuando no estén crudas, ya que la proteína plant based se cocina rápidamente. Es importante considerar que si agregamos leguminosas cocidas a la proteína plant based ya hidratada obtenemos mayor rendimiento y un menor costo por porción. (frijoles, lentejas, habas.... previamente cocidas)

