



Tabla de Tiempos de Cocción

12 PSI
NIVEL DE PRESIÓN ALTA

VERDURAS
CARNES Y HUEVOS

ESPARRAGOS



1~2 min

EJOTES
(amarillos y verdes)



1~2 min

BROCOLI
(floretes)



1~2 min

COL DE BRUSELAS



2~3 min

CALABAZA MOSCADA



4~6 min

COL MORADA
(completa o cuñas)



2~3 min

ZANAHORIAS
(entera o pedazos)



6~8 min

COLIFLOR
(floretes)



2~3 min

ELOTE
(entero)



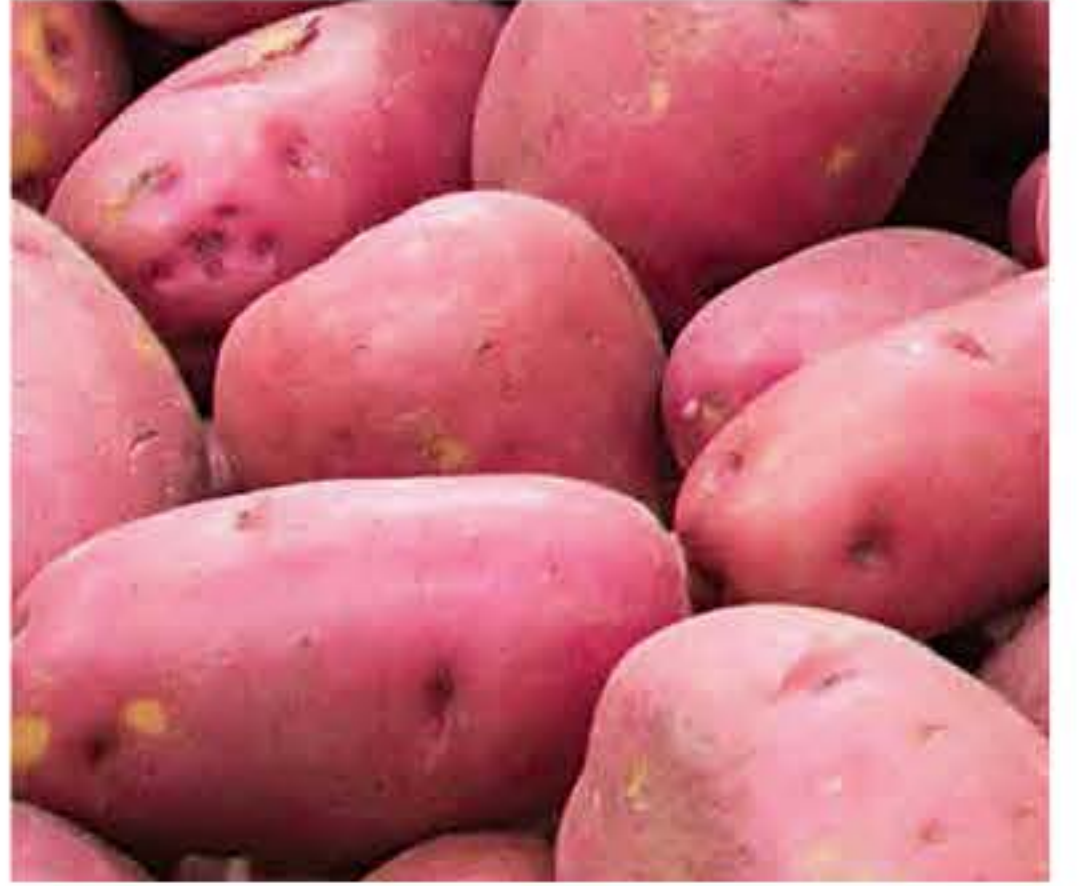
3~5 min

VERDURAS MIXTAS



3~4 min

PAPAS
(grandes, enteras)



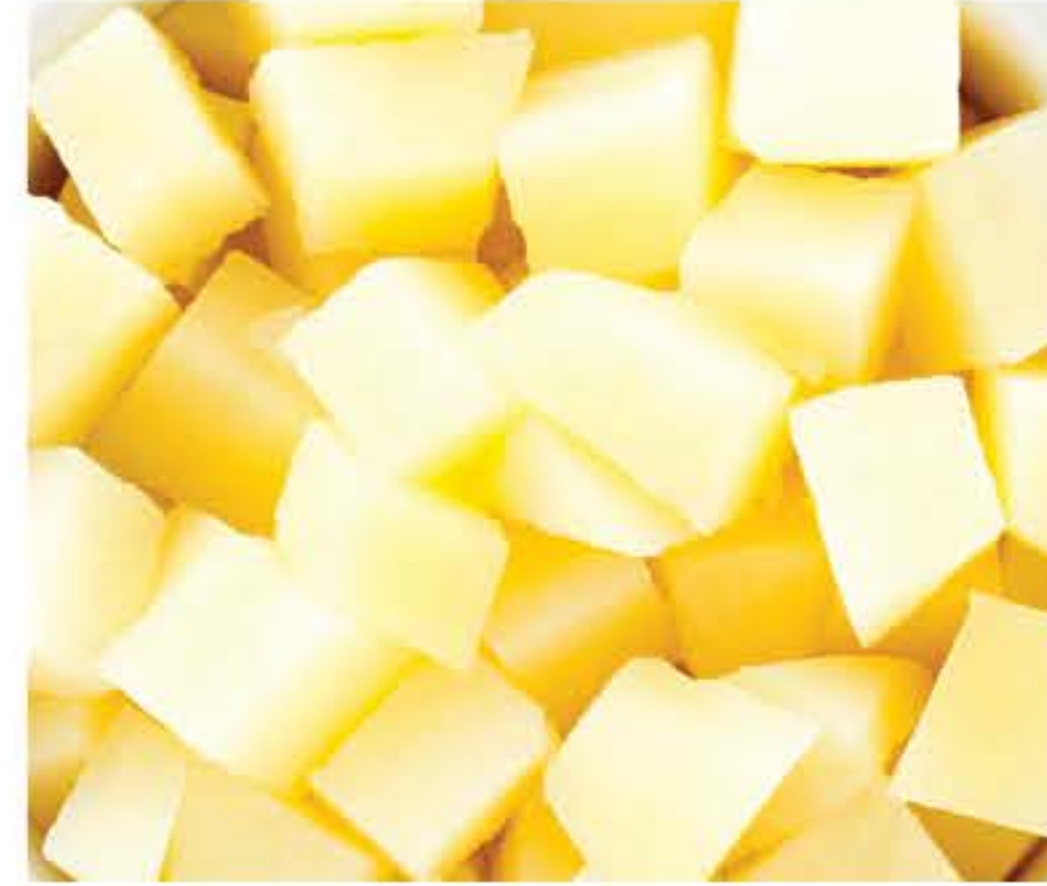
12~15 min

PAPAS
(pequeñas, enteras)



8~10 min

PAPAS
(cubos)



3~4 min

CAMOTE
(entero)



12~15 min

CAMOTE
(cubos)



2~4 min

RES
(estofado)



20~25 min
(450 g)

RES
(cortes grandes)



20~25 min
(450 g)

RES
(costillas)



20~25 min
(450 g)

POLLO
(pechugas)



6~10 min
(450 g)

POLLO
(entero)



8 min
(450 g)

POLLO
(caldo)



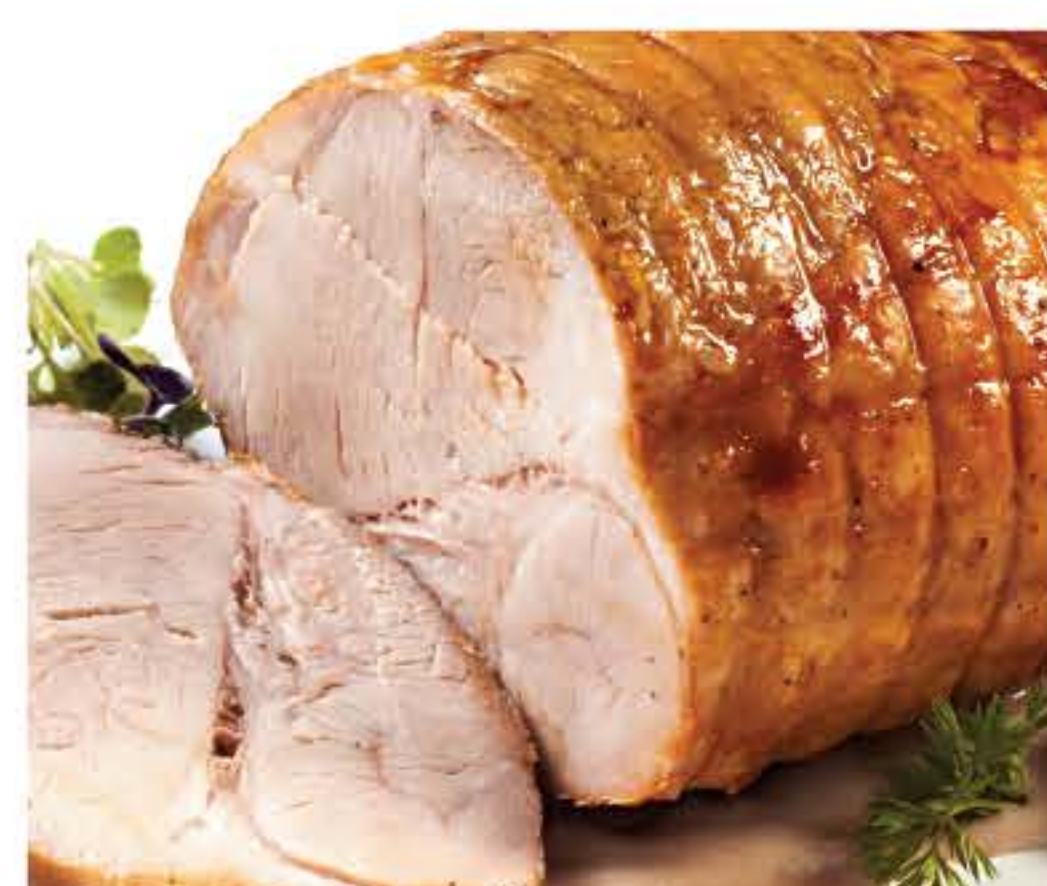
40~50 min

CORDERO
(pierna)



15 min
(450 g)

CERDO
(lomo)



15~20 min
(450 g)

CERDO
(costillitas)



15~20 min
(450 g)

HUEVOS
(grandes)



Duros: 5 min


ARROZ Y GRANOS (granos: porción de agua)

CEBADA
(perla)



20~22 min
1: 2.5

CONGEE
(de arroz blanco)



15~20 min
1: 4 ~ 1: 5

MIJO



10~12 min
1: 1.75

AVENA



2~3 min
1: 2

HOJUELAS DE AVENA



3~5 min
2: 3

MAZAMORRA




5~7 min
1: 6 ~ 1: 7

QUINOA




1 min
1: 1.25

ARROZ
(Basamati)



4 min
1: 1

ARROZ
(integral)



20~22 min
1: 1

ARROZ
(Jazmín)



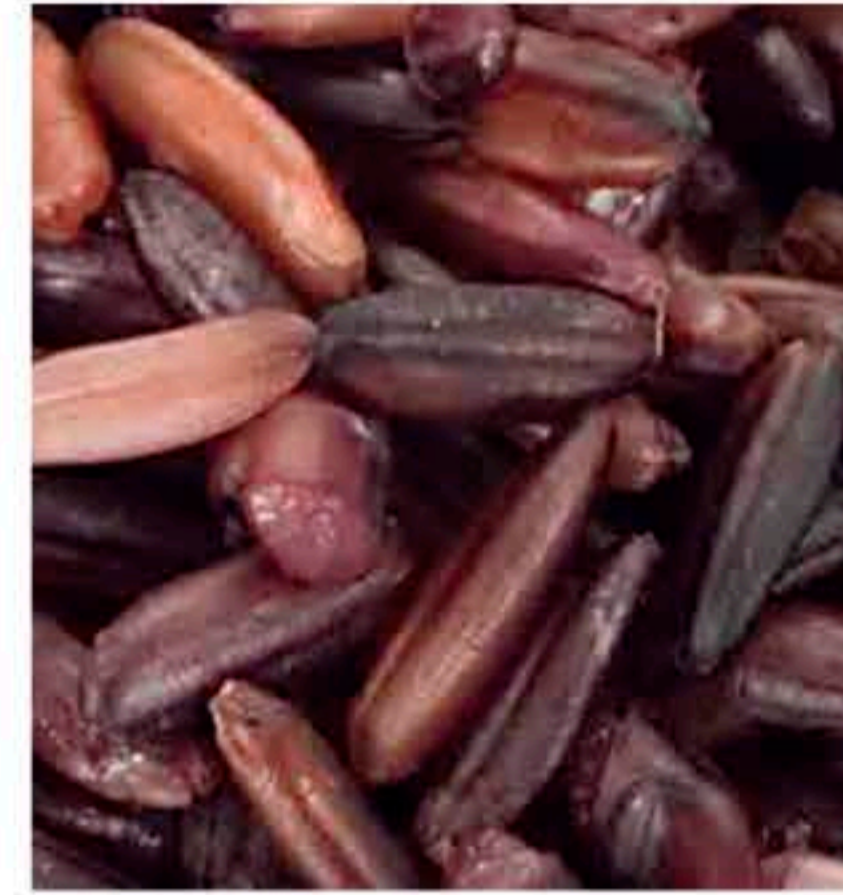
4 min
1: 1

ARROZ
(blanco)



5 min
1: 1

ARROZ
(salvaje)



20~25 min
1: 2

FRIJOLES Y LENTEJAS (secos y remojados)

FRIJOLES NEGROS



S: 20~30 min
R: 10~20 min

FRIJOLES OJO NEGRO



S: 14~18 min
R: 4~5 min

GARBANZOS




S: 35~40 min
R: 15~20 min

FRIJOL ROJO



S: 20~30 min
R: 10~20 min

ALÚBIAS



S: 25~40 min
R: 15~25 min

LENTEJAS
(verdes)



S: 8~10 min
R: N/A

LENTEJAS
(amarillas)



S: 1~2 min
R: N/A

HABAS



S: 15~30 min
R: 8~10 min

FRIJOL BLANCO



S: 20~30 min
R: 10~20 min

GUISANTE BLANCO




S: 25~30 min
R: 8~10 min

FRIJOL PINTO



S: 25~30 min
R: 10~15 min

SOYA



S: 35~45 min
R: 18~20 min

PESCADO Y MARISCOS

PESCADO
(entero)



4~5 min

PESCADO
(filete)



2~3 min

LANGOSTA



2~3 min

MEJILLONES



1~2 min

CAMARONES
(o langostinos)



1~3 min

CALDO DE MARISCOS



7~8 min