

# TIEMPOS DE COCCIÓN (minutos)

## VEGETALES

Apio	9	Espárrago blanco	18
Acelga	20	Espárrago triguero	9
Alcachofa	20	Espinaca	15
Berza	20	Guisantes	10
Brecol	10	Haba	15
Boniato	10	Hinojo	20
Calabaza	20	Judías verdes	15
Calabacín	25	Kale	10
Cardo	40	Maíz	10
Champiñón	7	Patata	20
Col	8	Puerro	25
Coles bruselas	6	Remolacha	60
Coliflor	15	Zanahoria	20

## LEGUMBRES

	Remojo	Normal	Express
Judía blanca	12-16h	45m	15-18m
Judión	12-16h	45m	15-18m
Judía Pinta	12-16h	45m	15-18m
Judía Roja	10-12h	45m	15-18m
Lenteja Castellana	6-12h	40-50m	10-15m
Lenteja Pardina	6-12h	40-50m	10-15m
Lenteja Verdina	6-12h	40-50m	10-15m
Garbanzo Pedrosillano	10-12h	60-90m	20-25m
Garbanzo lechoso	10-12h	60-90m	20-25m
Garbanzo Castellano	10-12h	60-90m	20-25m
Soja	6h	1 hora	25-30m

## FRUTA

Arándanos	10 minutos
Cerezas	5-7 minutos
Ciruelas	15 minutos
Fresas	5-7 minutos
Frutos Rojos	5-7 minutos
Kiwis	20 minutos
Manzanas	10 minutos
Melocotón	20 minutos
Membrillo	40 minutos
Naranjas	15 minutos
Pera	10 minutos
Piña	30 minutos
Plátano	20 minutos
Uvas	15 minutos

## CEREALES

	Tiempo	Partes de líquido
Arroz blanco	20m	2
Arroz integral	1h	1,5-2
Arroz largo	1h	1,5-2
Arroz Salvaje	1h	1,5-2
Amarento	7-10m	2
Avena (10h remojo)	15m	4
Bulgur	12m	2
Cous-cous	10m	1
Mijo	20m	3
Cebada	1h 15m	3,5
Trigo Sarraceno	15m	2
Espelta	1h 30m	4
Quinoa	12-15m	2