

esencial[®]
COSTA
RICA

**CÓMO PELAR
Y DESVENAR
LA YUCA**
#saboresencial

Yuca, casava, mandioca, guacamote... Puede que hayas oído hablar de ella alguna vez o que incluso hayas probado una receta que la contenga sin ser consciente. Esta raíz tiene casi tantos posibles usos como beneficios para la salud, así que, ¿por qué no incorporarla a tu dieta habitual?

Desde aquí (nombre del blog?) te enseñaremos una gran variedad de recetas en las que puedes utilizar la yuca de forma sencilla y deliciosa, y te iremos contando mucho más acerca de sus interesantes propiedades, como por ejemplo su gran valor nutricional. Pero lo primero que tienes que aprender sobre este tubérculo es cómo pelarlo correctamente. Así que hazte con una yuca en cualquier supermercado o frutería y ¡manos a la obra!



1. Antes de nada, vamos a cortar ambos extremos de la yuca, ya que no los necesitaremos para ninguna de sus recetas. Al ser una raíz dura, lo mejor es utilizar un cuchillo grande y fuerte.



2. Después de habernos deshecho de los extremos, cortaremos la yuca sin pelar en trozos de unos 10 centímetros. Esto nos hará más fácil pelarla posteriormente.



3. Para pelar la yuca, colocaremos los trozos previamente cortados en vertical sobre una tabla y utilizaremos el mismo cuchillo para ir desechando los trozos de piel. Otra opción es utilizar un pelador de patatas. Es importante eliminar tanto la piel marrón como la siguiente capa de piel, que es de color lila y blanca por dentro.



4. Este paso es quizás el más desconocido pero uno de los más importantes para muchas de nuestras recetas. Se trata de desvenar la yuca. Esto consiste en eliminar la fibra central del tubérculo, que es demasiado dura para el consumo. Para ello cortaremos nuestros trozos pelados de yuca en cuatro, y con el cuchillo cortaremos esta fibra central de todos los trozos. Hay que tener en cuenta que para algunas recetas como los chips de yuca no es necesario realizar este proceso.



5. Una vez tengas tu yuca cortada, pelada y desvenada, esta debe lavarse con agua corriente.



6. Finalmente cortamos y/o preparamos la yuca según la receta que vayamos a realizar. Fácil, ¿no?



Más adelante publicaremos una gran variedad de recetas en las que puedes utilizar la yuca. ¿No se te ocurre ninguna? Te damos un adelanto de lo que viene próximamente: sticks de yuca, yucas bravas, chips de yuca, ie incluso algún postre! Como ves, la yuca tiene infinitas aplicaciones. Pero antes de que se te haga la boca agua esperando, por ahora te podemos recomendar consumirla hervida como acompañamiento de tus platos. ¡Simplemente con un poco de aceite y sal está deliciosa! Mantente al día de nuestro blog y en menos de un mes serás todo un experto en preparar platos con yuca ;)

Saborea la felicidad