



PORCENTAJE DE AGUA EN LOS VEGETALES

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE
LIC. GASTRONOMIA
CATEDRATICO: MARLIS
TECO RUIZ
ALUMNO: LUIS ANTONIO
SOLIS PEREZ
MATERIA: COCINA
VEGETARIANA
GRADO: 3ER
CUATRIMESTRE
GRUPO: UNICO
FECHA: 07/06/2020

DESARROLLO

Porcentaje de agua en las papas:

La papa es un alimento versátil y tiene un gran contenido de carbohidratos, es popular en todo el mundo y se prepara y sirve en una gran variedad de formas. Recién cosechada tiene un 80% de agua y un 20% de materia seca. Entre el 60% y el 80% de esta materia seca es almidón.

Porcentaje de agua en la zanahoria:

La zanahoria es una hortaliza saludable, con un gran sabor delicioso y nos aporta grandes cualidades a la salud. Es también muy económica y prácticamente la encontramos disponible todo el año. Entre las propiedades que contiene, es bueno el porcentaje de agua que contiene la zanahoria y a que se debe el color naranja de la zanahoria.

La zanahoria tiene un 87 % de agua

Porcentaje de agua en el chayote:

Los chayotes contienen mucha agua y muy pocas calorías y su contenido en potasio es elevado, todo ello lo convierte en un alimento muy adecuado para controlar el nivel de líquidos en el organismo.

El chayote tiene un 94.8 % de agua