



Los básicos
de tu cocina
los utensilios
indispensables

¿Estás comenzando a armar tu cocina y no sabes ni por dónde empezar?

En Libera Tu Salud, queremos ayudarte a equipar tu cocina desde lo más básico; es por eso, que traemos para ti una lista de todos los utensilios super esenciales, por categorías, que necesitas para comenzar a armar la cocina de tus sueños.

Si quieres leer sobre la importancia de los materiales de estas herramientas de cocina, te invitamos a leer nuestro artículo “Equipa tu cocina: los materiales y utensilios seguros para cocinar” en la herramienta <<Conoce más>> de nuestra página.



Sigue leyendo y te platicamos cuales son los materiales y herramientas de cocina que van desde los más seguros, hasta los que son perjudiciales para tu salud:

Ollas, sartenes y charolas

2 sartenes antiadherentes
de diferentes tamaños con tapa

1 olla grande (7.5 L) con tapa

1 cacerola con tapa

1 cazo con tapa

2 charolas para horno

1 fuente de horno



Utensilios afilados

Kit de cuchillos
1 cuchillo de chef
1 cuchillo para pelar
1 cuchillo de sierra

Tabla de cortar
Tijeras de cocina
1 rayador
1 pelador de verduras
1 abrelatas
1 sacacorchos



Utensilios para mezclar y levantar

2 cucharas de madera de diferentes tamaños

2 espátulas de diferentes tamaños y materiales

1 par de pinzas

1 batidora de varillas

1 batidora globo





Utensilios para servir

2 espátulas de diferentes tamaños

1 cucharón

1 pala para pasta

1 par de guantes para alimentos calientes

2 bases para ollas calientes



Vajilla

4 platos llanos

4 platos de ensalada/postre

4 platos cuencos

4 tazas

4 juegos de cubiertos

Cuchara para sopa

Tenedor para ensalada

Tenedor para carne

Cuchillo de mesa

Cuchillo con sierra para carne

Cuchara para postre

1 ensaladera

2 platos de mesa para servir alimentos

2 bowls para botana



Extras importantes

- Frascos para especias
- 1 delantal de cocina
- 4 trapos de cocina
- 1 par de guantes de cocina
- 1 servilletero
- 1 tetera
- 1 canasta para fruta
- Kit de tupper
- 1 kit de cucharas medidoras
- 1 escurridor



¡Esperamos que esta guía
te sea de gran ayuda!

Libera Tu Salud,
transformandote desde la raíz.