

CONTENIDO

1. Conceptos básicos	7
2. ¿Qué es el encurtido?	12
3. ¿Cuáles son los tipos de encurtidos que existen?	15
4. ¿Cuáles son los beneficios de hacer encurtidos?	18
5. Paso a paso para la elaboración de encurtidos de frutas y hortalizas.....	21
6. Aspectos nutricionales de los vegetales.....	40
7. Almacenamiento y conservación de los encurtidos	45
LAS AUTORAS	53

