

CÓMO HACER UNA FRITURA SALUDABLE EN CASA



A la hora de cocinar es recomendable elegir una olla profunda para disminuir el contacto con el aire, y de diámetro pequeño para evitar el desperdicio de grasa o aceite que vamos a utilizar.

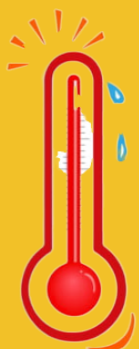
Necesitamos la cantidad necesaria de grasa para poder cubrir el alimento. Se puede elegir grasa animal (vacuna o cerdo) o aceite vegetal (girasol, maíz).

A mayor cantidad de grasa o aceite, menor será la cantidad que absorba el alimento.



¿CÓMO ME DOY CUENTA SI ESTA EN LA TEMPERATURA ADECUADA?

TOMAMOS UN TROCITO DE PAN:



- Si el pan va hasta el fondo y no sube, la temperatura no es la indicada.
- Si el pan cae y sube lentamente, es una temperatura indicada para freír verduras.
- Si el pan no llega a sumergirse y se tuesta, es la temperatura indicada para freír otros tipos de alimentos, como carnes.

¡CUIDADO! si observamos que el aceite empieza a producir humo (punto de humeo) ese aceite pasó su temperatura y ya no es recomendable para nuestro alimento y salud.



FRITURA SALUDABLE EN NUESTRA DIETA

- Elegir un aceite de buena calidad, girasol, maíz u oliva.
- Utilizar hasta 2 veces el mismo aceite. Previo al segundo uso, enfriarlo y colarlo para eliminar los desechos.
- Se aconseja 1 vez por semana cocinar con esta técnica. En su reemplazo cocinar al horno, plancha, sartén.
- Agregar semillas o avena (aporte de fibra) al alimento para disminuir la absorción del aceite.

TENER EN CUENTA: que algunos alimentos industrializados están prefritos, aconsejándose otras técnicas de cocción, que no sea fritura.