

¿Sabes cómo debes freir los alimentos?

¿Sabes cómo debes freir los alimentos?

[imprimir](#)



Las frituras tienen fama de no ser demasiado saludables. Pero lo cierto es que, bien cocinados, los alimentos fritos no son tan malos como los pintan. Sólo hay que consumirlos con moderación. Toma nota de algunos trucos para preparar frituras sin riesgo y disfruta de su sabor:

- El **aceite de oliva** es el más adecuado para freír, puesto que resiste mejor las altas temperaturas que otros [tipos de aceite](#).
- Usa, siempre que sea posible, aceite **limpio**. Utilizar un mismo aceite repetidas veces hace que aparezcan elementos nocivos.

- Espera a que el aceite esté **suficientemente caliente** antes de sumergir los alimentos. Si está demasiado frío, los alimentos se empaparán de aceite y no quedarán crujientes. ¡Hay que tener paciencia! Eso sí, no te pases: ¡no dejes que el aceite se quemé!
- **Evita freír grandes cantidades** de alimentos a la vez, ya que eso enfriaría el aceite y retrasaría la cocción.
- Procura que los alimentos que vayas a freír estén **lo más secos posible**.
- Usa la **cantidad de aceite adecuada**: para los alimentos congelados se necesitará más cantidad de aceite que para aquellos que estén a temperatura ambiente.
- Para freír **alimentos rebozados**, debes sumergirlos bien, de modo que el aceite cubra todo el alimento.
- **Escurre bien** las frituras. Te recomendamos hacerlo en una rejilla o en un papel de cocina que absorba la mayor cantidad de aceite posible.

Ahora ya lo sabes. Fríe con seguridad y consigue fritos crujientes y jugosos sin riesgo para la salud. Te animamos a que pongas en práctica todos estos trucos con unas deliciosas [croquetas caseras](#)... ¡Seguro que quedan increíbles!

Etiquetas

[fritura de los alimentos](#)

[alimentos fritos](#)

[croquetas caseras](#)

[tipos de aceite](#)

[aceite de oliva](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar