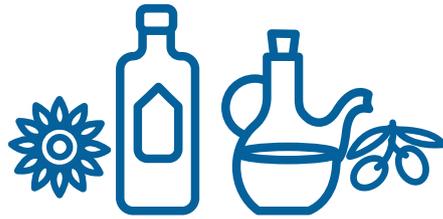


Cómo hacer una buena fritura

1 Preparación del aceite para freír

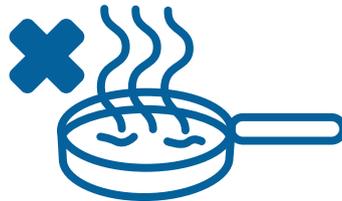


No mezcles aceites de distinta procedencia: de semillas y de oliva, ni aceite nuevo con usado.

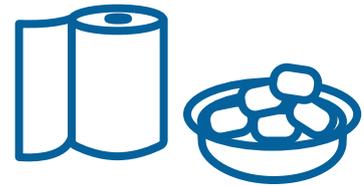


Revisa que el aceite no esté degradado: oscurecido o con pérdida de transparencia.

2 Durante la fritura



Calienta el aceite a fuego medio, no dejes que humee, para que no se quemé el aceite.



Después de freír los alimentos, pásalos por papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

3 Manipulación final del aceite



Filtra el aceite después de su uso y guárdalo en recipientes opacos, en sitios sin cambios de temperatura bruscos.



Cuando ya no se pueda reutilizar para freír, lleva el aceite usado a un punto de reciclaje.



Si el aceite de oliva está bien manipulado, se podría usar aproximadamente hasta 5 ó 6 veces.