

¡Es mejor cocinar asado, horneado o al vapor!

Cocinar al vapor, horneado o asado:

Las preparaciones son más saludables.

Realza el sabor y aroma de los alimentos.

Es rápida y saludable porque reduce el uso de grasas evitando agregar más calorías.

Cocinar frito, empanizado o capeado:

Deben ser técnicas de cocción muy ocasionales.

Cuando se cocina de ésta manera, los alimentos absorben mucho aceite.

No es adecuado freír a elevadas temperaturas y reutilizar el aceite, ya que genera sustancias tóxicas para la salud.

