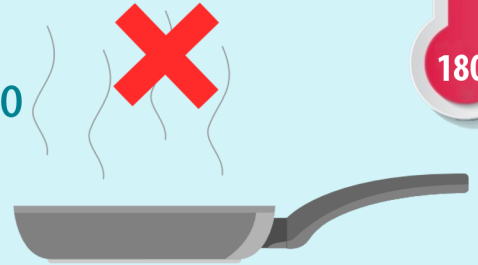


# Consejos para hacer una buena fritura



"Aceite del bueno y abundante a buena temperatura"

El aceite se debe calentar a fuego moderado hasta 180°C. **Nunca se debe dejar humear**, esto es señal que se ha quemado



**No se deben mezclar aceites** de procedencia diferente, de semillas y de oliva, ni tampoco aceite nuevo con aceite usado

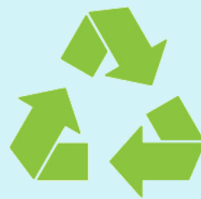
Después de freir los alimentos, es conveniente pasarlos por un **papel absorbente** para retirar el exceso de aceite



**El aceite de oliva** es el más aconsejable, tanto para **aliñar** como para **cocinar**

El oscurecimiento y la pérdida de transparencia son señales que el aceite está degradado

El aceite se debe filtrar justo después de usarlo y guardarlo en **recipientes opacos**, en un lugar sin cambios bruscos de temperatura



Si el aceite de oliva está **bien manipulado** se podría usar aproximadamente hasta **5 o 6** veces