



Aceite de cocción

3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los aceites son grasas que en general son líquidas a temperatura ambiente y son de origen vegetal y algunas de origen animal. Ejemplos de aceites de cocción incluyen, aceite de aguacate, aceite de canola, aceite de semilla de uva, aceite de maní y aceite vegetal. Estos aceites pueden usarse en muchas técnicas de cocción, incluidas saltear, freír, asar y hornear. For deep frying, pan frying, and sauteing, choose an oil with a higher smoke point such canola oil, peanut oil, or vegetable oil.
- Para freír y saltear, escoja un aceite con un punto de humeo alto, como el aceite de canola, de maní o vegetal.
- Para un aderezo sabroso y no costoso mezcle 4 cabezas de ajo molido, un toque de pimienta negra molida, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva extra virgen y $\frac{1}{3}$ de taza de jugo de limón fresco para condimentar su ensalada.

2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- Al comprar aceite de cocción, considere su sabor. Si desea que su comida tenga el gusto del aceite donde se cocinó, escoja un aceite de sabor fuerte, como el aceite de oliva. Si quiere un aceite con un sabor más leve, elija el de canola.
- El aceite debe guardarse en un lugar fresco y oscuro, como una despensa o alacena. Nunca debe almacenar los aceites en el refrigerador, ya que se arruinan. Los aceites que se guardan en un lugar fresco y oscuro permanecen frescos hasta un año.

1 DATOS NUTRICIONALES

- Los aceites como el de aguacate, canola, oliva y maní contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Estos dos tipos de grasa se consideran beneficiosas porque ayudan a mejorar los niveles de colesterol en sangre y a reducir la inflamación.

Go! Escanee el código QR para saber más.

