

# COCAS SALADAS

La coca se inventó gracias al aprovechamiento de la masa del pan que no se había hinchado. En vez de tirar la masa, las amas de casa la cocían plana, azucarándola habitualmente y sirviéndola como postre. Actualmente, se pueden hacer dulces o saladas

Pueden ser una excelente alternativa a la “comida rápida”, que, a veces, tiene una **elevada cantidad de sal, grasa, azúcar y proteínas.**



# COCAS SALADAS



Ejemplos de recetas:

- Coca con queso cremoso, salmón y cebollino
- Coca con escalibada y anchoas

**¿CÓMO EQUILIBRAR ESTAS RECETAS PARA HACER UNA COMIDA COMPLETA?**

