

# CUINA AMB LLAUNES I CONSERVES

Són aliments preparats i envasats hermèticament per ser conservats durant molt de temps.

Les conserves més conegudes són en **llauna** o en **pots de vidre**.

Les conserves varien respecte a un aliment fresc:

Valors	Espinac fresc	Espinac en conserva
Energia	20,74 kcal	20,68 kcal
Fibra	2,58 g	1,3 g
Sodi	69 mg	170 mg
Vitamina C	40 mg	9,59 mg

# CUINA AMB LLAUNES I CONSERVES

Les **conserves** que comprem tenen **molta sal**. Per eliminar part d'aquesta sal s'han **d'esbandir** amb **aigua**.

Les conserves que comprem sí **són segures**, ja que s'apliquen temperatures superiors a 100°C per eliminar-ne els patògens.

Dos receptes de conserves son:

- Cassoleta de llenties.
- Pinya flamejada amb “bavaroise” de crema catalana.