COCINA CON LATAS Y CONSERVAS

Son alimentos preparados y envasados herméticamente para ser conservados durante mucho tiempo.

Las conservas más conocidas son en **lata** y en **botes de vidrio**.

Las conservas varían respecto a un alimento fresco:

Valores	Espinacas frescas	Espinacas en conserva
Energía	20,74 kcal	20,68 kcal
Fibra	2,58 g	1,3 g
Sodio	69 mg	170 mg
Vitamina C	40 mg	9,59 mg

COCINA CON LATAS Y CONSERVAS

Las **conservas** que compramos tienen **mucha sal**. Para eliminar parte de esta sal se tienen que **enjuagar con agua**.

Las conservas que compramos sí **son seguras**, ya que se les aplican temperaturas superiores a 100ºC para eliminar los patógenos.

<u>Dos recetas con conservas son:</u>

- Cazuelita de lentejas.
- Piña flambeada con “bavaroise” de crema catalana.