

RECETAS ORIGINALES DE CARNE REBOZADA

- **¿En qué consiste rebozar?**

Consiste en cubrir un corte de carne o de pescado con huevo, harina, pan rallado, cereales, kikos, semillas, etc.

- **¿Cómo es la textura de un alimento rebozado?**

Se caracteriza por tener una textura crujiente.

- **¿Cuál es la recomendación para las frituras?**

La **fritura** es una técnica de cocción con la que **aumentamos** las **calorías** del plato final.

Se recomienda **1 frito/semana**.

RECETAS ORIGINALES DE CARNE

REBOZADA

Para hacer un buen rebozado:

- ✓ Freír con aceite de oliva.
- ✓ Evitar que el aceite humee.
- ✓ Añadir el alimento cuando el aceite esté bien caliente.
- ✓ Sumergir el alimento completamente en aceite (*fritura por inmersión*).
- ✓ Poner el alimento sobre papel absorbente una vez frito.

