

Hoja de hechos de como freír

Antes de freír

- Debera seleccionar la temperatura correcta:175°C.
- La proporción de la comida ha freír en aceite o en grasa no debera exceder 1:10.
- Los alimentos congelados deben ser freídos congelados para un resultado optimo
- Evite agregar sal o especias antes o cuando este friendo.
- De ser posible, use diferentes freidoras para el pescado, productos hechos a base de patata,... Esto previene la alteración de sabores

Al momento de freír (durante)

- Mantenga la temperatura entre 160°C y 175 °C. Las temperaturas mayores que 175°C hacen que el aceite o la grasa se deterioren más rápido y aceleran la formacion de acrilamida dentro del almidón contenido en los alimentos. Las temperaturas menores que 160°C aumentan la absorción de grasa del producto utilizado y aumenta el tiempo de cocción.
- Después agite el producto por aproximadamente 30 segundos.
- Siempre cocine hasta conseguir un color amarillo dorado.
- No lo cueza de más.
- Cuando desee freir pequeñas porciones , reduzca el tiempo de cocción.
- Siempre siga las instrucciones de cocción, que vienen en el paquete.

Después de freír

- Ponga el producto frito en papel absorbente antes de servir.
- Filtre el aceite y limpie la freidora después de usarla.
- No caliente el aceite frito más tiempo del que necesita.
- De ser posible revise la degradación del aceite.
- Cambie el aceite para freír completamente después de usarlo como máximo 10 veces o siga las recomendaciones incluidas en el empaque.