

Oggi concediti un fritto croccante e sano



Il fritto fa male? Dipende. In generale si frigge nel modo sbagliato rispetto a quanto prevede la **corretta alimentazione**, che consiglia di consumare la frittura raramente poiché spesso i cibi fritti si caricano di **grassi** e sostanze tossiche. Pertanto, se l'alimento è **fritto** in modo corretto non deve essere demonizzato. Una frittura croccante e sana prevede che l'alimento sia immerso completamente in oli monoseme o d'oliva, la cui temperatura non deve essere inferiore a 150°C e superare i 180°C.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.