

Oggi occhio a **come friggi**



Per ottenere un **fritto** croccante e asciutto occorre utilizzare molto **grasso**, il cibo va immerso nella casseruola e cotto ad alte temperature, facendo attenzione a non fare **fumo** per non rovinare il sapore dell'alimento e renderlo indigesto. Infatti, quando il glicerolo dei grassi di cottura si ossida, produce una sostanza tossica (acroleina) nociva per fegato e mucose gastriche. Per friggere scegli l'**olio d'oliva** o monoseme perché contengono acidi grassi monoinsaturi e hanno un alto punto di fumo.

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.