

REBOZADOS

Engordan, sí. Pero también logran que no se escapen las propiedades de los alimentos.

por A.S.M

La clave para preparar alimentos rebozados saludables “es usar aceites de calidad a muy altas temperaturas, panes rallados integrales o harinas específicas para rebozar, como la tempura, y dejar reposar unos segundos el alimento sobre un papel absorbente para retirar el exceso de grasa”, según recomienda Laura Pire, del Centro de Nutrición Avanzada, Asturias.



De esta forma, además de lograr un producto crocante, “la capa de reboce protege que se escapen los nutrientes del alimento”, afirma Pire. Por ejemplo, en un filete a la plancha, poco a poco, el contenido celular va escapando generando una salsa. “Con el rebozado, este jugo lleno de hierro, minerales y vitaminas, se queda en el interior y no se pierde”, señala Pire. ❌