

MÈTODES DE COCCIÓ SALUDABLE

NO RENUNCÏS AL BON GUST!

ET Falta temps? A continuació et donem unes idees més enllà del bullit...

PAPILLOTE



Tapem i protegim l'aliment amb un embolcall i aquest es cou en el seu propi suc

VAPOR



Les verdures al vapor conserven millor el seu valor nutritiu!!

SALTAT



Una mica d'oli d'oliva i aconseguirem aliments cruixents i saborosos

MICROONES



Una cocció molt ràpida i sense perdre nutrients

ROSTIT



Ens aporta menys valor calòric i conserva tots els nutrients dins de l'aliment

PLANXA



Les tècniques de cocció més sanes per a les carns són la planxa, el rostit i el bullit. No necessitem utilitzar greixos



- Conservem i aprofitem al màxim les propietats nutritives de cada aliment.
- No ens avorrim! Gaudim de plats rics i sans.
- I a més, cuidem la nostra salut