
Jak zdrowo smazyc!

Dodano: 2006-10-12 18:21:23

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1816 razy.

Zasady smazenia dla tych, którzy pragna zdrowo zyć :

- do smazenia najlepiej urzywac oleju rzepakowego, smalcu, lub fryture (w zadnym wypadku masla, gdyz pod wplywem wysokiej temp. wydzielaja sie szkodliwe dla zdrowia substancje-akroelina)
- do starego oleju nie dolewamy nowego
- na tym samym oleju smazymy tylko raz
- odpowiednio dobieramy wielkosc patelni (tak aby byla cala zapelniona potproduktem.W miejscach gdzie go nie ma olej szybciej rozklada na szkodliwe subst.)

Nadesłal: Ewelina <>