¿Cuál es el aceite ideal para la cocina?

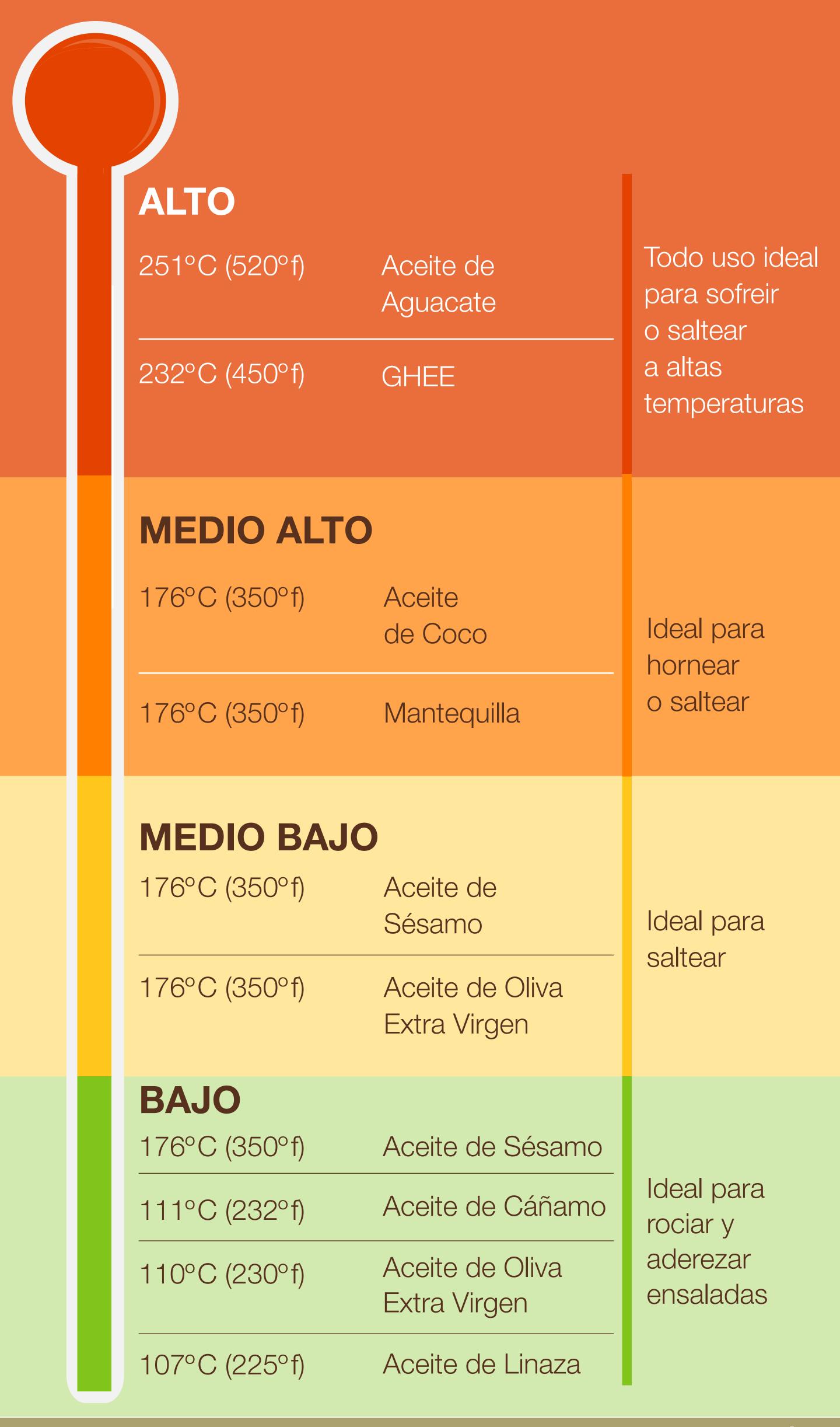


Al momento de cocinar lo ideal es elegir un aceite con un punto de humo elevado, esto significa que el aceite será más resistente al calor, inclusive preparar frituras o empanizados, sin que el aceite pierda su calidad y sin que llegue a ser perjudicial para la salud.



Cada aceite tiene un punto de humo diferente, hay más resistentes a altas temperaturas que otros y de acuerdo a esto, les podemos dar diferentes usos en la cocina.





Aceites más recomendados:



Aceite de aguacate tolera temperaturas de hasta 240° C



Ghee tolera temperaturas de hasta 232 ° C



Aceite de cártamo tolera temperaturas de hasta 216° C



Aceite de coco tolera temperaturas de hasta 176 ° C

