

Como reduzir o óleo de adição?



1

Preparar hortaliças cruas em saladas ou cozidas a vapor ou em água.

2

Para o preparo das carnes:

- Em preparações assadas, considerar somente a gordura da carne e mínima adição de água ao fundo da forma, se necessário;
- Em preparações cozidas, utilizar corante natural ou extrato de tomate. Se necessário refogar, primeiro selar a carne com sal em pouco óleo para depois adicionar os temperos naturais ao refogado.

3

É possível acrescentar os temperos já batidos em liquidificador (alho, sal e cebola) diretamente no arroz e feijão em cozimento, sem refogá-los.

4

Podem ser refogados em pouco óleo todos os temperos que serão utilizados nas preparações do dia em uma única panela. Depois, distribuir em outras panelas para finalizar as preparações.