

Torrijas Saludables

- Utilizar pan blanco en vez de pan de molde por su mayor contenido en grasas y azúcares
- Emplear miel en vez de azúcar, debido a que la miel:
 - * Posee mayor poder edulcorante y menos calorías.
 - * Además facilita la digestión y metabolización de otros alimentos.
 - * Es suavemente laxante.
 - * Estimula la formación de glóbulos rojos debido a la presencia de ácido fólico.
 - * Estimula la formación de anticuerpos debido al ácido ascórbico, magnesio, cobre y zinc.
 - * Es un aportante a la dieta de antioxidantes.
- Cocinar en aceite de oliva virgen extra
- Acompañar con fruta alta en antioxidantes: naranja, moras, fresas, uvas, entre otras.
- En su elaboración, es preferible utilizar leche desnatada para aportar un mayor contenido de calcio, fortaleciendo los huesos.



Aceite de Oliva Virgen Extra

Se produce de la primera presión de las aceitunas. Se considera el mejor y menos procesado.

Beneficios a la Salud

- Puede ayudar a reducir niveles de colesterol
- Disminuye el riesgo de infarto cardiaco y trombosis arterial
- Disminuye la acidez gástrica y ofrece una protección contra úlceras y gastritis
- Mejora la digestión de grasas porque estimula la secreción de la bilis
- Es mejor absorbido por el intestino
- Regula el tránsito intestinal
- Puede ayudar a prevenir los efectos deterioradores de la edad sobre las funciones cerebrales y sobre todo el envejecimiento de los tejidos y de los órganos en general
- Contiene antioxidantes: polifenoles
- Contiene Vitamina E

Recomendación

Utilizarlo preferentemente crudo, ya que a pesar de que el aceite de oliva es estable al cocinarlo, puede convertirse en grasas trans (grasas “malas”) con las repetidas cocciones.

Torrijas De Salteras



Carolina Herrera Balderas
Rosa Tripiana Gómez
David Suárez Fontalba
Fabiola Freire Suárez

Ingredientes

- Pan de molde especial para torrijas
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino blanco
- Huevos
- Miel de abejas

Valoración Nutricional

Cada ración de 100g contiene:

Energía [kcal]	252	Calcio [mg]	40,1
Proteína [g]	5,4	Hierro [mg]	1,6
Hidratos carbono [g]	35,2	Yodo [µg]	4,6
Fibra [g]	0,90	Magnesio [mg]	10,1
Grasa total [g]	9,1	Zinc [mg]	0,76
AGS [g]	1,8	Selenio [µg]	11,1
AGM [g]	5,3	Sodio [mg]	171
AGP [g]	1,3	Potasio [mg]	92,3
Colesterol [mg]	107	Fósforo [mg]	79,1
Alcohol [g]	0,86		

Las Torrijas de Salteras es un dulce típico que se consumen en las fiestas de cuaresma en España.

Nutricionalmente, tienen un alto contenido en grasas y azúcares, por lo tanto, contienen un alto valor energético. Las principales grasas que aportan son monoinsaturadas, las cuales se consideran “grasas buenas” debido a sus beneficios cardiovasculares.

Se aconseja consumirlas con moderación en épocas especiales y junto con la familia, promoviendo la convivencia social.

Tecnología Culinaria

Según el modo de elaboración, lo más aconsejable es seguir los siguientes pasos:

1. Impregnar el pan de molde en el vino blanco
2. Introducirlo en el huevo batido el menor tiempo posible
3. Escurrirlo un poco
4. Freír en aceite de oliva virgen extra, cuando éste este a muy alta temperatura
5. Utilizar una araña para sacarlo del aceite y tener un mejor escurrido
6. Ponerlo sobre un papel absorbente para eliminar la mayor grasa posible
7. Preparar el almíbar de miel, mezclando la miel de abejas con agua
8. Pasarlo por el almíbar de miel
9. Dejar reposar las torrijas en el frigorífico
10. Decorar el plato apetitosamente y añadir frutas

