

# GUÍA PARA EL USO del Aceite de Orujo de Oliva en la cocina

Todo lo que necesitas saber



 **ORIVA**

INTERPROFESIONAL  
DEL ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



**Edita:**  **ORIVA** | INTERPROFESIONAL  
DEL ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA

**Textos:** Silvia Vega Revuelta.

**Archivo gráfico:** ORIVA.

© ORIVA, 2018.

Todos los derechos reservados.

Queda terminantemente prohibida la venta, distribución o reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de esta guía, salvo autorización expresa de ORIVA.

# Índice



**Introducción.**

**05**



**Aceite de Orujo de Oliva.**

**07-08**



**Beneficios en el consumo  
de Aceite de Orujo de Oliva.**

**09-11**



**Beneficios del Aceite de Orujo  
de Oliva como Aceite de Fritura.**

**13-17**



**Tipos de Frituras y  
alimentos indicados.**

**19-21**



**Proceso de Fritura.**

**23**



**Consejos que te ayudarán  
en la cocina.**

**25**



ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



**ORIVA**

INTERPROFESIONAL  
DEL ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



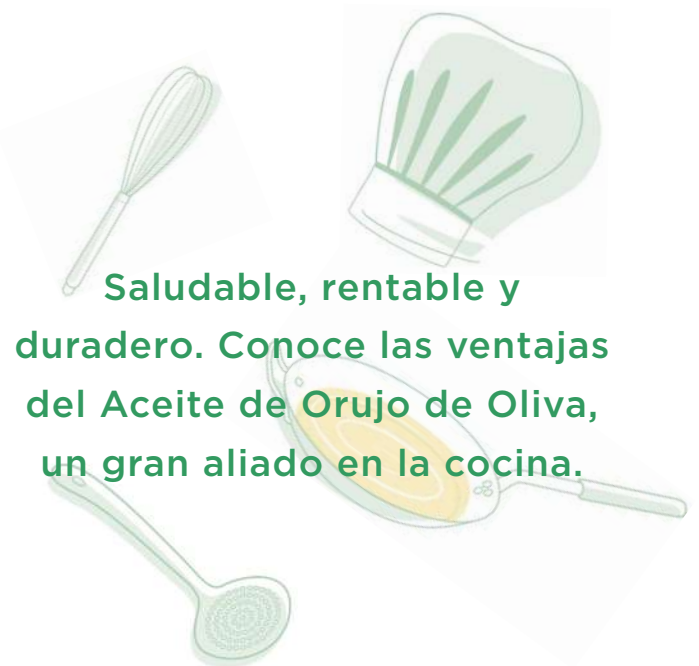
# 1

# Introducción

Esta pequeña guía está pensada para acercar a sus lectores al conocimiento del **Aceite de Orujo de Oliva**, sus usos y características básicas.

Es casi seguro que algunos de vosotros, profesionales, estudiantes de cocina y usuarios en general, habéis oído hablar del **Aceite de Orujo de Oliva**, pero también es casi seguro que tenéis dudas sobre sus usos o para qué elaboraciones culinarias está indicado.

Os animamos a la lectura de estas páginas para sacar el máximo partido a este producto único. **Saludable, rentable y más duradero** que los aceites de semillas, es un gran aliado en la cocina, sobre todo en fritura.



**Saludable, rentable y duradero. Conoce las ventajas del Aceite de Orujo de Oliva, un gran aliado en la cocina.**





ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



**ORIVA**

INTERPROFESIONAL  
DEL ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



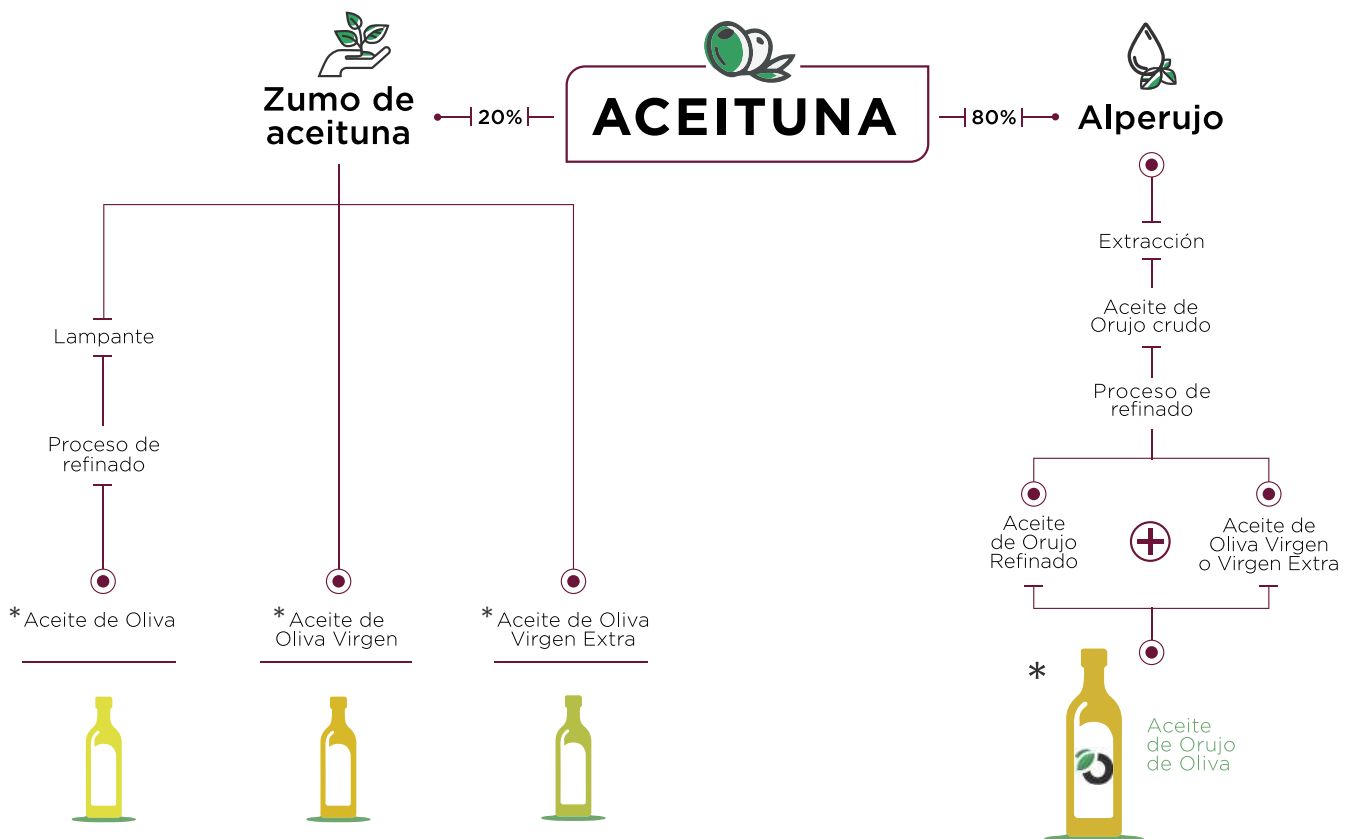
# 2

# Aceite de Orujo de Oliva

El **Aceite de Orujo de Oliva** es, como todas las grasas y aceites, un **lípido**. Se trata de un **aceite vegetal comestible**, líquido a 20°C de temperatura y también,

como el resto, compuesto en un **96-97%** por **triglicéridos** constituidos por **ácidos grasos**, siendo el resto otros **lípidos menores**.

## ¿De dónde viene el Aceite de Orujo de Oliva?



\* Son cuatro tipos de aceites provenientes del olivar que se pueden encontrar en el lineal del supermercado.

Según la normativa, solo puede incluir en su composición Aceite de Orujo de Oliva refinado y aceite de oliva virgen o virgen extra.

Como vemos, procede del olivar por lo que podemos afirmar que tras el aceite de oliva en cualquiera de sus variedades, es el segundo aceite más sano del mundo.

Podemos confiar en el Aceite de Orujo de Oliva precisamente por eso, **porque proviene del olivar**, un cultivo milenario.

### COMPUESTOS BIOACTIVOS SALUDABLES:



## ¿Cuál es su uso en la cocina?

Es cierto que los sabores, olores, incluso los matices de color del aceite de oliva virgen y virgen extra **son únicos**, y en las elaboraciones en las que el sabor del aceite es parte de la riqueza del plato, éstos son más aconsejables, pero también es cierto que para el resto de los usos: **salsas, sofritos, guisos, pastelería y frituras**, el Aceite de Orujo de Oliva presenta unas **propiedades excepcionales**.



**El Aceite de Orujo de Oliva tiene los mismos usos que cualquier aceite vegetal.**

Cada vez son más los hogares en los que se encuentra presente el Aceite de Orujo de Oliva, así como en los establecimientos del canal **HORECA** y por supuesto en la industria alimentaria: conservera o de **snack**, entre otras.

### Resumiendo ideas:

El Aceite de Orujo de Oliva proviene del olivar y se usa en la cocina y la industria alimentaria como cualquier aceite vegetal.



# 3

## Beneficios en el consumo de Aceite de Orujo de Oliva

### Cualidades del Aceite de Orujo de Oliva

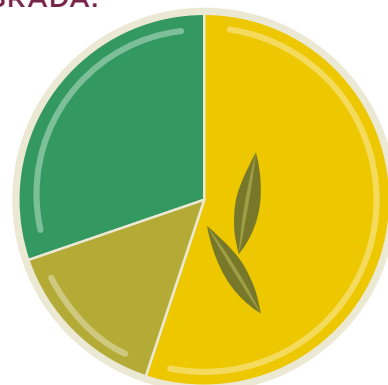
Nutricionalmente, el Aceite de Orujo de Oliva es un producto alimentario sano, un lípido.

Los expertos en nutrición recomiendan consumir diariamente, además de vitaminas y minerales, nutrientes energéticos: lípidos, proteínas e hidratos de carbono, todos esenciales para el organismo; pero ¿cuál es la proporción aconsejable de cada uno?

En el siguiente gráfico se observa una distribución genérica de los nutrientes. El porcentaje concreto de cada individuo dependerá de su sexo, edad y modo de vida.

Es importante destacar que de las grasas que se consumen diariamente, más de la mitad han de ser monoinsaturadas, como el Aceite de Orujo de Oliva.

DIETA EQUILIBRADA:



Hidratos de Carbono

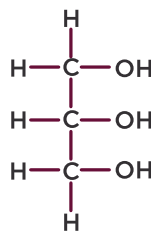
Proteínas

Grasas

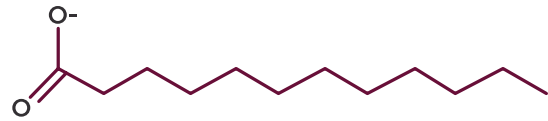
Los aceites son triglicéridos constituidos por ácidos grasos. En los triglicéridos, tres ácidos grasos están unidos a la molécula de glicerol.

Los triglicéridos pueden tener mayoritariamente ácidos grasos saturados o insaturados.

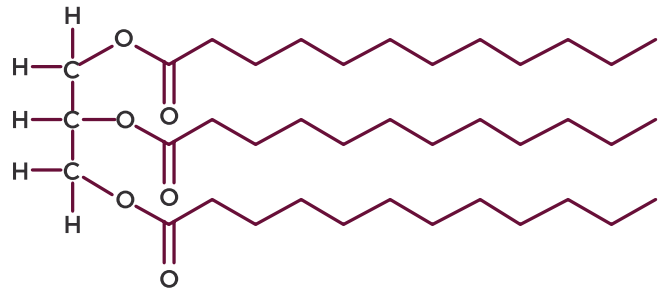
GLICEROL



ÁCIDO GRASO LIBRE



TRIGLICÉRIDO



## Los Triglicéridos:

Ácidos Grasos Saturados:



Monoinsaturados

Ácidos Grasos Insaturados:

Poliinsaturados



**Saturados.** Los encontramos en la grasa animal: leche, nata, mantequilla, manteca, sebo, y en algunos aceites vegetales: de palma, palmiste o coco. Las grasas saturadas es necesario tomarlas con moderación porque en exceso **aumentan el colesterol LDL (malo)** en sangre.

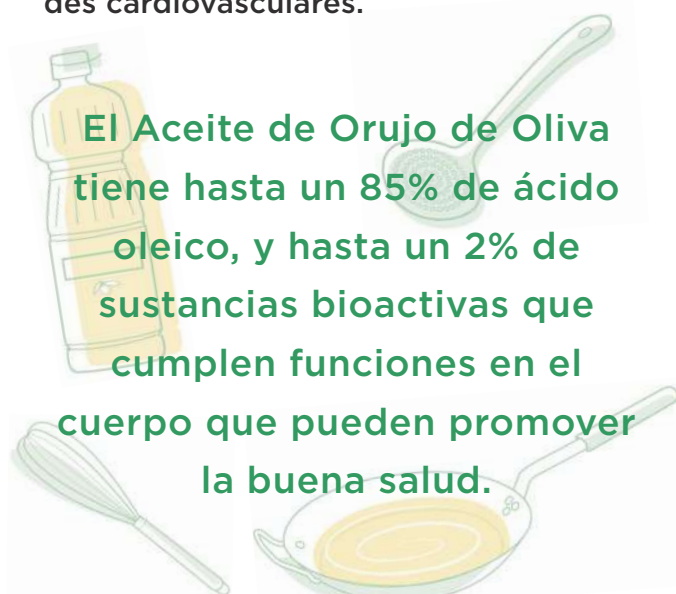
**Insaturados.** Hay dos tipos:

**Monoinsaturados:** presentes en el aceite

de oliva (ácido oleico) y, por lo tanto, en el Aceite de Orujo de Oliva. **Aumentan el colesterol HDL (bueno)** y disminuyen el colesterol LDL (malo). Son los más adecuados para prevenir enfermedades cardiovasculares. Recordad que de la ingesta de grasas recomendada al día, más de la mitad deben ser monoinsaturadas.

**Poliinsaturados:** se encuentran en los aceites de semillas (girasol, soja y maíz principalmente) y en el pescado.

La calidad terapéutica del Aceite de Orujo de Oliva viene determinada por su composición en ácidos grasos monoinsaturados, contrastadamente beneficiosos en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.









**El Aceite de Orujo de Oliva tiene hasta un 85% de ácido oleico, y hasta un 2% de sustancias bioactivas que cumplen funciones en el cuerpo que pueden promover la buena salud.**

### Resumiendo ideas:

El Aceite de Orujo de Oliva es un lípido, líquido a temperatura ambiente y compuesto principalmente por ácidos grasos monoinsaturados, principalmente ácido oleico. El consumo del Aceite de Orujo de Oliva es recomendable en una alimentación equilibrada y sana.

Las actuales investigaciones\*, que se están llevando a cabo en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC, apuntan a las propiedades antioxidantes, antiescleróticas y vasodilatadoras del Aceite de Orujo de Oliva.

**De las seis investigaciones del CSIC, hay cuatro en curso y dos concluidas:**

-  Evaluación del efecto en la salud del Aceite de Orujo de Oliva en pacientes sanos y en población de riesgo. Centro investigador: Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición, ICTAN. (En Curso)
-  Efecto diferencial del Aceite de Orujo de Oliva frente a aceite de girasol mejorando marcadores cardiometabólicos. Ensayo clínico en humanos. Centro investigador: Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición - CSIC. (En Curso)
-  Caracterización completa y evaluación de los componentes bioactivos del Aceite de Orujo de Oliva en alimentos fritos; estudios del comportamiento del Aceite de Orujo de Oliva en fritura de diferentes alimentos y comparación con aceites de semilla especiales para freír. Centro investigador: Instituto de la Grasa, IG. (En Curso)
-  Atenuación de procesos inflamatorios asociados a la enfermedad de Alzheimer tras el consumo de Aceite de Orujo de Oliva por humanos. Centro investigador: Instituto de la Grasa, IG. (En Curso)
-  Comportamiento del Aceite de Orujo de Oliva en fritura y comparación con aceites de girasol convencional y girasol alto oleico. Centro Investigador: Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición, ICTAN. (Investigación concluida) Más información en página 16. El resumen de los resultados está disponible en: [www.oriva.es](http://www.oriva.es)
-  Protección frente a la enfermedad de Alzheimer mediante la atenuación de la activación de microglia por el Aceite de Orujo de Oliva. Centro investigador: Instituto de la Grasa, IG. (Investigación concluida)

\* Para saber más sobre estos estudios visitar la página web de la Interprofesional del Aceite de Orujo de Oliva, ORIVA, apartado de I+D+i.



ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



**ORIVA**

INTERPROFESIONAL  
DEL ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA

ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



**ORIVA**

INTERPROFESIONAL  
DEL ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



# 4

## Beneficios del Aceite de Orujo de Oliva como Aceite de Fritura

### Cualidades del Aceite de Orujo de Oliva en Fritura

Ya hemos visto que el **Aceite de Orujo de Oliva** se usa como cualquier otro **aceite vegetal**; veamos ahora su uso concreto como aceite de fritura, una de las técnicas culinarias más utilizadas en las cocinas.

Vamos primero a explicar en qué consiste esta técnica.

Freír es cocinar un alimento **sumergido en un aceite a temperatura elevada**.

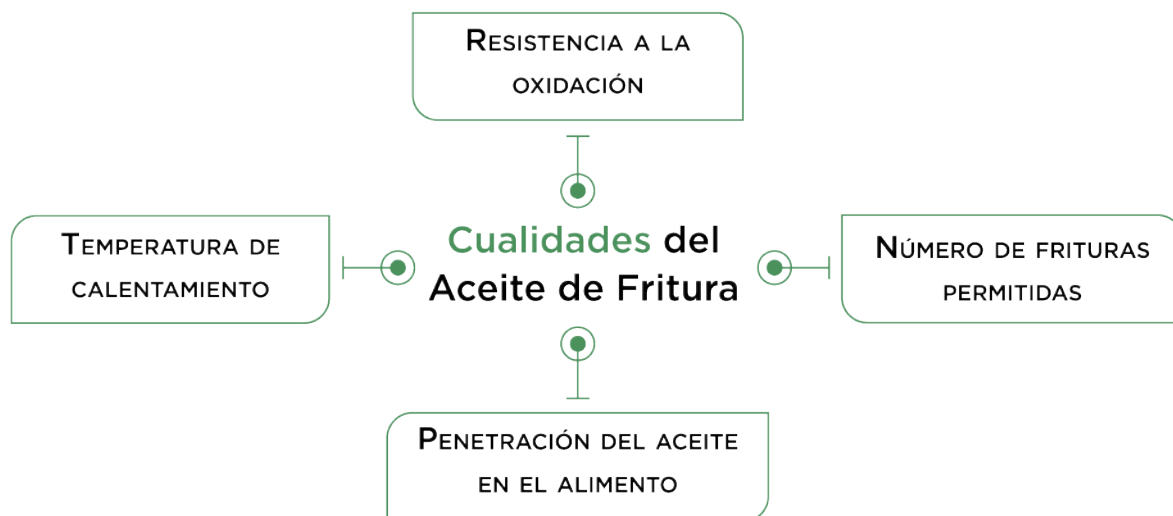
Esta definición, tan sencilla y tan compleja a la vez, nos lleva a buscar las claves para encontrar el aceite con mayor calidad culinaria, el que más satisfaga las necesidades de cocineros y consu-

midores, para lo que debemos considerar las **cualidades fundamentales** en los aceites de fritura.

Como indica la doctora **Márquez-Ruiz y col. (2018)\***, la fritura es un **proceso muy complejo que implica numerosas reacciones**, debido a la acción del oxígeno del aire, la elevada temperatura y el agua que proviene del alimento, que conduce a cambios organolépticos, aumento de la viscosidad, espumación, oscurecimiento y disminución del punto de humo.

A todos los compuestos alterados formados se los conoce como **compuestos polares**.

\* Gloria Márquez-Ruiz es investigadora científica del CSIC. Investigadora principal del estudio “Comportamiento del Aceite de Orujo de Oliva en fritura y comparación con aceites de girasol convencional y girasol alto oleico”.



## Temperatura de calentamiento

El aceite en la fritura funciona como **medio transmisor de calor**. Uno de los requisitos es que sea estable en las condiciones verdaderamente extremas de fritura por inmersión; esto es, altas temperaturas y humedad.

La **temperatura óptima** de fritura es 170-190°C, pero lo más recomendable en la cocina es que no exceda los 180°C.

### TEMPERATURA ESCASA

Si la temperatura de fritura no alcanza el punto óptimo, los alimentos **tardan**

**mucho en freír y absorben gran cantidad de aceite de fritura**, resultando más indigestos, menos apetecibles y más calóricos.

### EXCESO DE TEMPERATURA

Nunca se debe exceder el llamado punto de humo, a partir de esa temperatura el **aceite se estropea**, humea, forma burbujas y se vuelve viscoso.

El **punto de humo** del Aceite de Orujo de Oliva puede estar **entre 230-240°C**, uno de los más altos.

## Resistencia a la termooxidación

Los aceites de fritura se alteran porque sus ácidos grasos en presencia de oxígeno y calor se oxidan (termooxidación), se deterioran cambiando su composición y los compuestos polares aumen-

tan llegando a ser perjudiciales. Hay que evitar, además, restos de materia orgánica en descomposición o compuestos carbonizados, que son sustancias que ayudan a la oxidación.

Para medir la degradación de un aceite y saber si puede seguir utilizándose, el único parámetro legal y obligatorio en España es medir sus compuestos polares, que no deben exceder del 25% según la Norma de Calidad para los Aceites y Grasas calentados.

De todos los existentes, el método de medición más usado en hostelería son las tiras reactivas.

Todos los establecimientos de hostelería deben gestionar su seguridad alimentaria a través de Guía de Buenas Prácticas o APPCC<sup>1</sup>, entre otros reglamentos. En todos ellos se especifica la obligatoriedad de medir los compuestos polares y llevar un registro documental. No se puede olvidar que la observación no es suficiente para saber si un aceite está degradado.

La observación nos da pistas, pero si queremos usar el aceite con todas las garantías sanitarias, debemos hacer algo tan sencillo como usar una tira reactiva (o cualquier otro método de medición).

La alta cantidad de ácido oleico (hasta un 85%) del Aceite de Orujo de Oliva explica su durabilidad en fritura. Por eso, hay semillas que son modificadas para obtener aceites con más ácido oleico.



## Penetración del aceite en el alimento

Los alimentos absorben grasas durante la fritura, pero una **buena técnica de fritura**, con el tiempo y la temperatura adecuados, ayuda a crear una capa fina y consistente alrededor del producto frito que **impide el exceso de aceite**.

Es recomendable cortar los alimentos en piezas medianas o grandes para conseguir **frituras crujientes con menos grasa**.

La utilización en cocina de Aceite de Orujo de Oliva es muy rentable, cunde mucho con una buena técnica de fritura.

Los aceites también se deterioran por el número de veces que se calientan. El volumen de la grasa necesaria para freírnos obliga a usarlos más de una vez, y por lo tanto, a **buscar la grasa que admita el mayor número de calentamientos** sin que se produzcan degradaciones perjudiciales.

<sup>1</sup> Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control.

## Número de frituras permitidas

La específica composición del Aceite de Orujo de Oliva, muy rico en ácido oleico, y con compuestos bioactivos exclusivos, explica sus propiedades diferenciales ya que consigue un efecto protector sobre el aceite, haciéndolo más duradero y estable.

Esta es una de las principales conclusiones de la investigación comparativa con aceites de girasol (convencional y alto oleico) realizada por el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), con la doctora Gloria Márquez, como investigadora principal. (Más información en [www.oriva.es](http://www.oriva.es))

Según el estudio, en fritura discontinua o doméstica, los aceites de girasol convencional llegan a su nivel máximo de uso, fijado por normativa en el 25% de compuestos polares, en la 9ª-10ª fritura y los de girasol alto oleico en la 17ª-18ª fritura. Mientras, los Aceites de Orujo de Oliva

**llegan hasta la 21ª fritura.** Es decir, pueden usarse hasta en el doble de ocasiones que los aceites de semilla más habituales en fritura entre los consumidores. Esta buena estabilidad también se observa a lo largo de 40 frituras en los ensayos realizados en fritura continua o industrial.

Algunos aceites vegetales con aditivos en forma de antiespumantes, tienen también una vida larga, pero hay que tener en cuenta que son sustancias añadidas, no son propias de los aceites.

### Resumiendo ideas:

El Aceite de Orujo de Oliva es idóneo, sano, rentable y duradero en las frituras. Es estable a la temperatura óptima de cocción; sus ácidos grasos monoinsaturados, el ácido oleico, no se termo oxida tanto como otros aceites vegetales; en la fritura crea una capa en los alimentos que hace que absorban poca grasa y por tanto cunda más, además soporta un alto número de frituras.

## Cambios organolépticos y nutricionales en el alimento y el aceite tras someterse a la fritura

En este punto, ya tenemos muchas dudas resueltas sobre el **Aceite de Orujo de Oliva**, qué es y de dónde proviene.

Sabemos que es una elección perfecta como aceite para frituras: **sano, rentable y duradero.**



**Veamos ahora por qué escoger esta técnica de cocina:**

Los fritos nos gustan, es algo obvio. La clave es la **costra crujiente y sabrosa** que se forma en los alimentos al freír y que hace que nuestras papilas gustativas segreguen saliva y se nos abra el apetito.

En una escala hedónica<sup>2</sup>, siempre da excelentes resultados. Freímos para transformar alimentos y hacerlos digeribles y sabrosos. Sus cambios organolépticos aportan palatabilidad<sup>3</sup> al sabor de los alimentos que se enriquecen. El color y la textura de los fritos también les hacen más apetecibles.

Es importante hacer notar la **importancia de la reacción de Maillard**<sup>4</sup> en los cambios organolépticos de la fritura.

Aunque no es una reacción exclusiva de esta técnica, aquí es la responsable de la coloración pardo-dorada y la aparición de un complejo matiz de sabores y olores provenientes de los múltiples compuestos que se desarrollan en esta “caramelización” del alimento.

Nutricionalmente, **la comida que se fríe gana en calorías por el aceite que aporta al alimento**, pero, como ya vimos, son calorías necesarias en el aporte de energía diaria que nuestro cuerpo necesita. Lo que debemos hacer es freír bien, para minimizar el aporte de grasa; y para ello

otra vez hay que poner énfasis en la importancia de la temperatura del aceite.

Al introducir un alimento en el **Aceite de Orujo de Oliva a 180°C** se forma una costra en el exterior del alimento y la ganancia de grasa es mínima, el alimento se encapsula y el agua que contiene se convierte en vapor, ayudando a cocinarse más rápido. Así se obtienen frituras menos calóricas y más saludables.

Si la temperatura es menor, los alimentos ricos en agua la pierden por evaporación y ganan aceite. Además, la humedad descompone los triglicéridos, aumenta la acidez del aceite y aparecen aromas desagradables y humo.

En los alimentos ricos en grasas se produce un intercambio de éstas con el aceite.

Este hecho también acorta la vida de los aceites de fritura que se mezclan con los del alimento. Lo ideal en estos casos es freír el alimento con protección.



<sup>2</sup> La escala hedónica es una prueba en la que se le pide al consumidor mediante una escala del tipo: no me gusta nada, no me gusta, me gusta o me gusta mucho poco, que valore su grado de satisfacción.

<sup>3</sup> La palatabilidad es según la RAE, la cualidad de ser grato al paladar.

<sup>4</sup> La reacción de Maillard designa a un conjunto complejo de reacciones químicas que traen consigo la coloración de los alimentos, técnicamente, glucosilación o glicación no enzimática de proteínas.



ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



ORIVA

INTERPROFESIONAL  
DE



# 5

## Tipos de Frituras y alimentos indicados

En la cocina de cualquier casa o restaurante encontramos muchas recetas donde la fritura es la gran protagonista.

Veamos en este capítulo algunas de las peculiaridades de esta técnica culinaria.

### La Cantidad de Aceite necesaria

Ya hemos dicho que **freír es sumergir**, pero hay veces que, por la delicadeza o tamaño del alimento, no se usa la inmersión. En su lugar se utiliza una sartén con una cantidad de aceite que no llega a cubrir el alimento.

Es un tipo de fritura que debemos descartar siempre que sea posible, ya que, mientras la parte superior del alimento no está cubierta, el aceite salta al producto sin encapsular por lo que queda retenido y aumenta el aporte calórico.

También podemos freír en grandes cazos o en las denominadas **grandes fritu-**

**ras o parisinas**. Se trata de recipientes tipo paella de gran profundidad donde se llevan a cabo frituras con el alimento sumergido en abundante aceite.

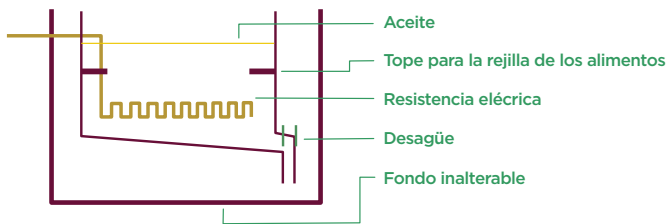
En ambos casos el mayor problema es que la temperatura de la fritura **no es constante**, por lo que el aceite se altera más rápidamente.

Así pues, lo más recomendable en la fritura doméstica y en la restauración es la freidora, eléctrica o de gas, que se mantendrá a una temperatura constante y con suficiente aceite como para que el alimento quede sumergido.

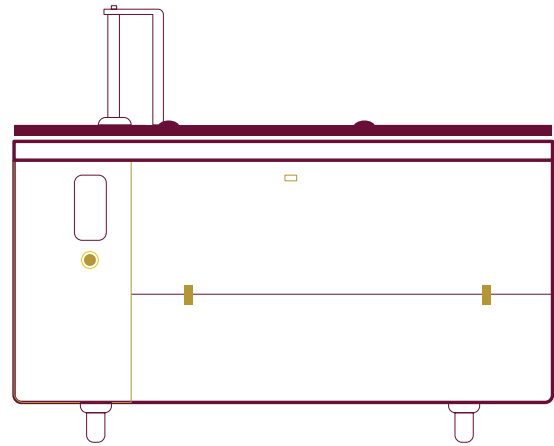
Esta freidora se conoce como **freidora discontinua**, el aceite se calienta y se enfría sucesivas veces, frente a la freidora de cinta continua, habitual en la indus-

tria alimentaria, donde también es muy utilizado el **Aceite de Orujo de Oliva**.

CUBETA DE UNA FREIDORA ELÉCTRICA:



EJEMPLO DE FREIDORA CONTINUA:



## Tipos de Fritura según la protección que lleve el alimento

La fritura coagula la superficie externa de los alimentos, dotándoles de una película externa dorada y crujiente. Como hemos visto, el alimento puede freírse sin protección, pero puede estar protegido, cubierto por otros alimentos.

Dependiendo de cómo envolvamos los alimentos antes de freír podemos distinguir:

**Enharinado:** consiste en cubrir toda la superficie del alimento con harina.

Al contrario de lo que se suele pensar, no se debe secar en exceso el alimento para que la harina se adhiera y no se transfiera al aceite mientras se fríe y quede en el fondo del recipiente tras la fritura como un poso.

Se consigue un tostado exterior que le da consistencia crujiente y un interior jugoso.



Se emplea con alimentos frágiles como pequeños pescados para que no se rompan durante la fritura. Conocida como “fritura a la andaluza”, es muy utilizada con pequeñas piezas de pescado y cefalópodos.

**Rebozado:** consiste en envolver con harina primero y huevo batido después el alimento antes de freír.

La cobertura resulta dorada y suave y el alimento jugoso. Se usa con algunas tajadas de pescado como la merluza o el bacalao, o con pescados pequeños a los que se les quita la espina central, se abren y rellenan, como el **bocarte**<sup>5</sup>.

En este último caso, al coagular rápidamente el rebozado, el relleno no se sale.

**Empanado:** se trata de envolver el alimento en huevo batido y a continuación en pan rallado.

Hay veces que se pone algo de harina primero para que el huevo agarre mejor. La capa externa es **más gruesa y crujiente** que en el rebozado y tiene un protagonismo mayor. En ocasiones, el pan rallado se enriquece con alguna hierba aromática.



Las croquetas, los san jacobos o los palitos de merluza son algunos de los típicos alimentos que se empanan.

**Pastas para freír:** son preparaciones más o menos espesas, para envolver y freír alimentos crudos o cocinados.

Las hay de diferente naturaleza, dependiendo de los alimentos a los que van a envolver. Todas tienen en común que deben hacerse con **30 minutos de antelación** para que reposen convenientemente y que las harinas usadas han de diluirse correctamente para que no tengan grumos.

En estas pastas se sumergen carnes, pescados, verduras o incluso queso y frutas, siempre cortados en tiras y, en el último momento, se fríen en abundante aceite a 180°C unos cinco minutos o hasta que resulten crujientes y dorados.

Algunas de las más utilizadas son la tempura japonesa y la clásica pasta Orly.

**Masas para freír:** envuelven y protegen alimentos y rellenos. La más popular es la **masa de las empanadillas**, aunque también encontramos pasta filo, pasta brick o las más recientemente incorporadas pasta wonton y gyoza.

<sup>5</sup> El bocarte, *Engraulis encrasicolus* de nombre científico, se conoce en otras zonas de España como boquerón o anchoa.



# 6

## Proceso de Fritura

*“Freír es un arte, y como todo arte hay que crearlo con amor”*

A.Escoffier (1903)

### Proceso de Fritura Paso a Paso

#### 1 Elegir Aceite de Orujo de Oliva.

#### 2 La freidora.

- ↳ Llenar y precalentar.

#### 3 Preelaborar el alimento elegido.

- ↳ Lavar, pelar, desespinar, deshuesar...
- ↳ Cortar en finas tiras o tajadas.
- ↳ Preparar las pastas y masas ya reposadas.

#### 4 La fritura.

- ↳ Debe hacerse en tandas de unos 200g de alimento por cada litro de aceite.
- ↳ No dejar enfriar el aceite entre tandas de fritura, mantener a 180°C\*.
- ↳ El tiempo de fritura debe estar limitado.

#### 5 Después de la fritura.

- ↳ Añadir la sal si es necesario; si lo hacemos antes, ésta pasa al aceite y se degrada antes.
- ↳ Retirar el exceso de aceite del alimento con papel absorbente.
- ↳ Servir de inmediato.
- ↳ Si no se va a usar más la freidora, filtrar el aceite y guardarlo alejado de la luz y tapado para evitar la oxidación.



\* Temperatura indicada si se trata de periodos cortos entre tandas de fritura.





# 7

## Consejos que te ayudarán en la cocina

- ❧ Antes de usar el aceite, conserva sus recipientes en lugares frescos y ausentes de luz. Una vez abiertos, tapa y consume lo antes posible.
- ❧ No mezcles aceites de distinta naturaleza, su sabor y propiedades se ven alteradas.
- ❧ Se puede mezclar aceite si son del mismo tipo, lo importante es que la freidora siempre mantenga la misma cantidad de aceite.
- ❧ Cortar los alimentos en piezas medianas o grandes para absorber menos grasa.
- ❧ Nunca saturar la freidora de alimentos, freír de poco en poco, de ración en ración, y siempre alimentos que se frían en el mismo tiempo.
- ❧ El aceite tras la fritura debe permanecer encendido un par de minutos para favorecer la evaporación del agua que pueda contener.
- ❧ El aceite usado es un gran contaminante. ¡Recicla!
- ❧ Usa Aceite de Orujo de Oliva siempre, en tus guisos, salsas o frituras, es sano, rentable y duradero.



ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



**ORIVA**

INTERPROFESIONAL  
DEL ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



ACEITE DE ORUJO  
DE OLIVA



**ORIVA**

INTERPROFESIONAL  
DEL ACEITE DE  
DE OLIVA





# Si vas a freír, que sea con Aceite de Orujo de Oliva



## Su origen: el olivar.

El origen del Aceite de Orujo de Oliva es el olivar, nuestro mayor patrimonio natural.



## El sabor es lo primero.

Con su sabor neutro, el Aceite de Orujo de Oliva potencia el gusto original de los alimentos.



## Un crujiente más que apetecible.

Con una temperatura no superior a 180° se consigue una cobertura crujiente y un interior esponjoso.



## Un aceite saludable.

Su alto contenido en ácido oleico y antioxidantes protege nuestra salud y preserva los alimentos.



## Excelente relación calidad/precio.

El Aceite de Orujo de Oliva presenta mayor durabilidad en los procesos de fritura, asegurando una alta rentabilidad y un precio competitivo.



## El equilibrio perfecto.

Su mayor resistencia a las altas temperaturas hace que pueda ser utilizado en más del doble de frituras que los aceites de semillas más habituales.



[www.lafrituraperfecta.com](http://www.lafrituraperfecta.com)

