



¿Qué es la dieta Mediterránea?

La dieta mediterránea es un patrón alimentario que se complementa con la práctica de ejercicio físico y el clima de los países colindantes con el mar Mediterráneo, y que tiene múltiples beneficios para la salud.

Tipos:

Hervido: Cocción simple donde los alimentos se sumergen en agua hirviendo a 100°C durante un tiempo determinado.



A La Plancha: Cocción de los alimentos en un plato caliente a 200°C con un poco de aceite de oliva para evitar que se peguen los alimentos.



Y Más Tipos....:

Al Horno: Cocción a temperaturas adecuadas para cada tipo de alimento y su tamaño, por lo general a temperaturas elevadas, por encima de 150°C.



Estofado: La cocción de alimentos, lípidos y agua a fuego medio y descubierto, a aproximadamente 100°C. Cocción de los alimentos en grasa a fuego lento y tapados para que estén “ahogados” en sus propios jugos.



Ya Se Acaba....:

Al Vapor: Cocción de los alimentos en un recipiente con agua, pero sin hacer contacto con el agua, se cocina en el vapor causado por evaporación a 100°C.



Escaldado: Normalmente verduras o frutas para eliminar un sabor fuerte (repollo, cebolla, etc.) – que primeramente se sumergen en agua hirviendo, y se retiran tras un tiempo breve para sumergirse luego en agua fría (shock) para detener el proceso de cocción.



Se Acabó ^.^:

Salteados: Cocción rápida en un recipiente destapado con una cantidad moderada de aceite caliente a temperaturas alrededor de 180°C.



Frito: Cocción de los alimentos por inmersión en aceite caliente alrededor de 180°C.



Platos más famosos y restaurantes más visitados:

Platos: Aquí están los platos más famosos de la dieta mediterránea.

Baba Ganoush: Pasta a base de berenjenas asadas mezcladas con jugo de limón, tahini y especias, como comino.

Fatoush: Ensalada mediterránea elaborada a base de tomates, verduras y pan frito (pita o pan árabe)

Mudammas: Plato muy popular en la cocina de Medio Oriente que consiste en una pasta a base de habas cocidas

Restaurantes: Está bastante claro que los restaurantes mas “visitados” son los de comida rapida como el Mc Donald, Burger King y demás, pero a parte de eso hay excepciones por Madrid como Pombo 18, Mayflower y El Viejo Chamartin.

Y YA ESTARIA

:DD

Julio Puchol ^.^