



Crear tus aceites

por **Aliwalú**

Los aceites son un grupo de alimentos de alta densidad energética y por ello su consumo debe ser medido, pero no temas comerlos, son alimentos excepcionales y deben ser parte de cualquier dieta saludable. Necesitamos la ayuda de estas grasas maravillosas en especial para el desarrollo de nuestro cerebro que este compuesto de forma mayoritaria por grasas buenas y para el cuidado de nuestro sistema cardiovascular. Aceites vegetales ecológicos de primera presión en frío como el de lino, cáñamo y oliva, las nueces y las semillas nos aportan estas grasas buenas que necesitamos.

Prepara tus aceites

Crear tus propios aceites añade mucha variedad de tonos y sabores para aderezar cualquier plato. Lo más importante es elegir un buen aceite de primera presión en frío de preferencia ecológico. Para preparar tus aceites solo necesitas unas botellas de cristal y añadir los ingredientes que elijas para luego unirlos con el aceite y dejarlos macerar en la oscuridad. Después de una semana ya tienen el sabor de los ingredientes que hayas elegido y los puedes empezar a usar.

Recuerda que al aceite no le conviene la luz, ni los cambios de temperatura bruscos pues se enrancia. Lo mejor es mantenerlo en un lugar seco, fresco y oscuro.



Animáte a ir creando tus propios aceites de sabores.

Aceite de chiles y ajo

Aceite de jengibre y cúrcuma

Aceite de pimienta y ajo

Aceite de cilantro tostado y clavo