GUÍA RÁPIDA

PAELLAS Y SARTENES

MATERIALES, USOS Y RECOMENDACIONES

TIPO	IMAGEN	CARACTERÍSTICAS	IDEAL PARA	EVITAR EN
HIERRO (ACERO AL CARBONO)		• Calienta rápido • Muy resistente • Sin recubrimientos • Mejora con el uso (antiadherente natural si se cura bien)	Carnes Verduras Pescados Huevos	Alimentos muy ácidos (tomate, cítricos) Cocciones muy largas con salsas ácidas
HIERRO FUNDIDO		• Gran retención del calor • Cocción uniforme • Muy duradera • Sin recubrimientos	Guisos y cocciones lentas Horno Panes y masas	Cambios bruscos de temperatura Alimentos muy ácidos durante mucho tiempo
ACERO INOXIDABLE		• Resistente y duradera • No reacciona con los alimentos • Fácil de limpiar • Sin recubrimientos	Pescados Verduras Salsas y cocciones Huevos (con buena técnica)	Cocciones a muy alta temperatura sin control Alimentos muy delicados sin suficiente grasa
CERÁMICA SIN PFAS		• Sin PFAS ni tóxicos • Antiaderente natural • Fácil de usar y limpiar • Ideal para cocciones suaves	Huevos Verduras Pescados Cereales y legumbres	Temperaturas muy altas Uso de utensilios metálicos Uso intensivo y prolongado (pierde sus propiedades)
COBRE (con interior estañado o de acero)		• Excelente conductividad del calor • Cocción muy precisa • Duradera (con buen cuidado) • Normalmente con interior estañado o de acero inoxidable	Salsas Cocciones delicadas Repostería Pescados	Alimentos muy ácidos (si no tiene buen estañado o interior de acero) Lavavajillas

CONSEJOS GENERALES

- Usa el tipo de sartén o paella más adecuado para cada alimento.
- Cocina a temperatura media.
- Utiliza utensilios de madera, silicona o materiales no abrasivos.
- Limpia según las indicaciones de cada material para alargar su vida útil.

ALBA DANU