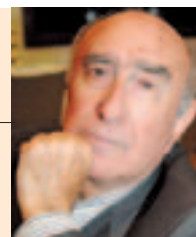


Hablemos de comer con Llona Larrauri

JESÚS LLONA LARRAURI
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN



Cuidado con la imayonesa!

Si la preparamos en casa, hay que utilizar siempre huevos frescos, sin manchas ni roturas. Echarle siempre vinagre o limón para acabar con los gérmenes

El número de toxiinfecciones alimentarias ha descendido en los últimos años debido al cumplimiento general de la normativa sanitaria que obliga a los establecimientos públicos a utilizar sólo mayonesas elaboradas con huevos pasterizados, o de origen industrial.

Las salsas y cremas son las más peligrosas, y la oveja negra, sin duda, es la salsa mayonesa, aunque los descuidos se han trasladado a las casas con el consiguiente riesgo producido por salmonelas. Las envasadas tienen otro sabor, que a muchos gusta menos, ofrecen mayor seguridad y son más fáciles de conservar ya que cumplen con la normativa de utilizar huevo pasterizado, están bien acidificadas con

limón o vinagre, y en ocasiones llevan algún conservante.

Todos los años se producen miles de problemas alimentarios, aunque apenas se declaren un 10% de los mismos. Ya se sabe, algún alimento que nos ha sentado mal y ha provocado unos trastornos pasajeros en el estómago o el intestino, vómitos, fuerte gastroenteritis, fiebre, etc., más o menos importantes dependiendo de la fortaleza y las defensas de cada uno.

Si sospecha de algún alimento ingerido en casa, guarde los restos para



su análisis y acuda a los servicios médicos de urgencia, y si se trata de un establecimiento público, lo

mismo, y acuda a los Servicios de Consumo del ayuntamiento o comunidad autónoma.

A TENER MUY EN CUENTA

Cuando se prepare mayonesa en casa hay que utilizar huevos muy frescos, sin manchas y sin roturas, libres de suciedad externa, y en caso de duda es mejor darles otro tratamiento culinario con calor (tortillas, fritos); es conveniente añadir siempre vinagre o limón suficiente para que esté bien ácida, porque en estas condiciones los gérmenes se encuentran incómodos e incluso pueden morir; hasta su utilización conviene guardarla en la nevera tapada y desde luego nunca más de veinticuatro horas. En el caso de utilizar mayonesa envasada no hay que guardarla en la nevera, pero una vez abierto el envase no dejarlo nunca al ambiente, llevarla al frigorífico y consumirla antes de la fecha de caducidad señalada por el fabricante.

La cocina de Garbiñe

GARBIÑE BADIOLA
ETXEKOANDRE



Salsa de tomate

Ingredientes

- 1 kilo de tomate de pera maduro.
- Una cebolla hermosa.
- 1/2 vaso de aceite de oliva virgen.
- Una cucharadita y media de azúcar.

Preparación

En primer lugar, ponemos en una cazuela el aceite, llevamos al fuego y colocamos la cebolla, troceada. Sofreímos. Cuando observemos que ha cogido color, añadimos el tomate, lavado y troceado, removemos y a continuación añadimos el azúcar. Debemos cocer a fuego medio una media hora, bajamos el fuego y dejamos una hora más. Pasamos por el pasapuré dos veces.

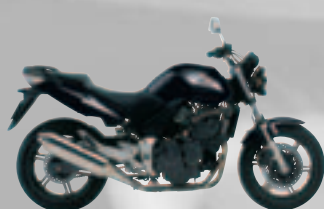
HONDA LÍDER EN VENTAS

CB 600F HORNET
6.999€



Regalo limitación

CBF600 NAKED
5.999€



Regalo limitación

"SEGURO + 25 AÑOS: 359€"

SWING 125
2.999€



ABS opcional

CBF 125
2.099€



"SEGURO + 25 AÑOS: 145€"

"BOUTIQUE, TALLER, RECAMBIOS, FINANCIACIÓN Y SEGUROS ECONÓMICOS"

CONCESIONARIO
OFICIAL
EN BIZKAIA

HONDA BIZKAIA
Tellagorri, 10-12
48012 BILBAO
Tfno.: 944 393 022



anesdor



HONDA

www.honda.es

902 026 100



C/ Nicolás Alcorta, 7 - ZABALBURU

(entrada por Pablo Picasso)

SOFA CON CHAISELONGUE



de 970
a 599 €

GRAN SURTIDO EN SOFAS

COLCHON VISCOLATEX



desde
180 €

GRAN VARIEDAD EN COLCHONES VISCOLÁSTICOS

!! A PRECIOS ESPECIALES !!