



Hasta hace algunos años, hubiera sido impensada la posibilidad de disfrutar de unas sabrosas patatas fritas sin sentir la culpa de estar consumiendo más aceite del que deberíamos. Afortunadamente, los tiempos han cambiado, las tecnologías han avanzado, y hoy podemos deleitarnos con muchas de nuestras preparaciones favoritas, en versiones más saludables.

Eso es posible a distintos inventos, entre los cuales hoy queremos detenernos directamente en uno de los más interesantes, y también de los preferidos por el público: la [Freidora sin aceite](#) .

En efecto, las freidoras sin aceite se han transformado en uno de nuestros electrodomésticos básicos, sobre todo por esa capacidad de adaptar ciertas recetas que tradicionalmente requerían de aceite para su preparación, volviéndolas aptas para todo público.

Y no importa si se trata de patatas fritas, unas croquetas o unos nuggets de pollo, ya que las freidoras sin aceite pueden darnos una mano con todos estos platos clásicos, preparándolos en poco tiempo y otorgándoles un sabor muy similar al de las comidas de toda la vida.

¿Cuál es su secreto? ¿Cómo funcionan si no tienen aceite? Lo que hacen estas máquinas es, en lugar de hacer uso de las propiedades del aceite, reemplazarlo por aire caliente que circula a través del recipiente, logrando que los alimentos alcancen la temperatura justa.

### **Ventajas de las freidoras sin aceite**

Como consecuencia de ello, aparecen algunas ventajas considerables al incorporar estas freidoras sin aceite a los almuerzos y cenas. Veamos varias de ellas:

Dieta más saludable: si bien no hace falta que eliminemos por completo el aceite de nuestras mesas, reducir su consumo siempre será una buena noticia. Aún podemos aprovecharlo para condimentar a la hora de servir pero, indudablemente, dejar de freír es una gran noticia.

Menor consumo que un horno: estas freidoras sin aceite consumen mucha menos energía que un horno. Al transmitir calor por convección, tus facturas eléctricas se reducirán junto con el aceite.

Ahorro de tiempo: no sólo trabajan casi de forma automática, sino que además son muy fáciles de limpiar. Producto de ello, tendrás mucho más tiempo libre para hacer otras cosas que te gusten más.

### Opciones para todos los públicos

Como queda claro, son muchas las razones por las que podemos recomendar la adquisición de freidoras sin aceite. Ahora bien, probablemente te preguntarás entonces cómo saber qué modelo es el mejor para tus necesidades y las de tu familia, adaptándose a tus rutinas.

Lo interesante, en cualquier caso, es que no sólo tenemos fabricantes de tecnología lanzando constantemente nuevas freidoras sin aceite sino que, al mismo tiempo, algunas de las principales cadenas de supermercados del país también han comenzado a apostar por ellas.

Allí está el caso de la [Turbo Cecofry 4D Alcampo](#) , por mencionar un buen ejemplo de esto que decimos. Una freidora con todas las características que cabría esperar para cambiar nuestra alimentación, abriendo las puertas a una nueva forma de cocción que sustituya el aceite manteniendo el gusto de las tantas recetas que emocionan al paladar.