

ALTERNATIVAS DE REBOZADOS SALUDABLES AL HORNO

Aunque lo habitual suele ser rebozar con harina de trigo refinada, existen otras alternativas más saludables que nos aportan fibra, minerales y vitaminas.

Ideas de platos



Merluza rebozada con copos de avena



Alcachofas rebozadas con harina de garbanzo



Fingers de pollo rebozados con harina de arroz integral

Alternativas para rebozar:

- 1** Semillas de sésamo
- 2** Harina de garbanzo
- 3** Copos de avena triturados
- 4** Harina de arroz integral
- 5** Harina de trigo integral
- 6** Harina de centeno
- 7** Harina de espelta
- 8** Harina de trigo sarraceno
- 9** Harina de maíz