

	DÓNDE SE ENCUENTRA		DÓNDE SE ENCUENTRA
 ALTRAMUCES	<u>Altramuces y productos a base de altramuces</u> Se encuentra además de en semillas y harinas, en algunos tipos de pan, pasteles...	 SÉSAMO	<u>Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo</u> Además de en las semillas (granos, pasta (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, grisines, humus...
 APIO	<u>Apio y productos derivados</u> Incluye tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas...	 HUEVO	<u>Huevos y productos a base de huevo</u> Además de en el huevo y derivados, se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, postres, alimentos rebozados, salsa, aliño para ensaladas, alimentos decorados con huevo...
 CACAHUETES	<u>Cacahuets y productos a base de cacahuets</u> Además de en las semillas, pasta y aceites, se puede encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas...	 LÁCTEOS	<u>Leche y derivados (incluida la lactosa)</u> Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures...se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas, fiambres, postres, helados...
 CRUSTÁCEOS	<u>Crustáceos y productos a base de crustáceos</u> Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas... además también pueden encontrarse en cremas, salsas, platos preparados...	 MOLUSCOS	<u>Moluscos y productos a base de moluscos</u> Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados...
 SULFITOS	<u>Dióxido de azufre y sulfitos</u> Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vino, cerveza...	 MOSTAZA	<u>Mostaza y productos derivados</u> Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsa, sopas...
 FRUTOS SECOS	<u>Frutos de cáscara y productos derivados: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia</u> Pueden encontrarse en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsa o aceites...	 PESCADO	<u>Pescado y productos a base de pescado</u> Además de en el pescado y derivado, se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas...
 GLUTEN	<u>Incluye el trigo (también trigo espelta y trigo khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados</u> Lo podemos encontrar en alimentos elaborados con harina, masas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulfur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados...	 SOJA	<u>Soja y productos a base de soja</u> Además de en las semillas (habas), pasta, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsa, productos para vegetarianos...

MÉTODOS DE ELABORACIÓN:

- *Salteado: Frito a fuego vivo un alimento crudo o previamente cocido, de forma que queda dorado por fuera y jugoso por dentro.
- *Horneado: Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.
- *Guisado: Cocinar un alimento con otros ingredientes y diversos condimentos, en especial cuando se rehoga y después se cuece en su salsa.
- *Hervido: Cocinar un alimento dentro de un líquido en ebullición (normalmente agua).
- *Estofado: Cocinar carne u otro alimento previamente rehogados, a fuego lento y en un recipiente bien tapado con agua, vino, caldo u otro líquido al que se añade ajo, cebolla y diversas especias.
- *Plancha: técnica de cocina que emplea la distribución de calor sobre los alimentos debido a la conductividad de una plancha de metal caliente. Los alimentos puestos sobre la placa de metal reciben el calor y se van cocinando.
- *Cocción: Mantener un alimento crudo en agua u otro líquido en ebullición hasta que quede tierno o blando