

# Masas preparadas: tradición que se renueva

El punto fuerte de este tipo de producto es su facilidad de preparación, a pesar de que conviene que su frecuencia de consumo sea esporádica

Son numerosos los expertos que subrayan la conveniencia de volver a los fogones con el fin de llevar una alimentación saludable. Razón por la que recomiendan dominar dos o tres recetas de cada grupo de alimentos para que nuestra programación alimenticia no caiga en el aburrimiento y se adapte a nuestras necesidades y también a nuestros gustos.

Las masas elaboradas que se comercializan en el supermercado ayudan a lograrlo, ya que recogen el testigo de la tradición y permiten disfrutar de los sabores familiares de antaño, con un ahorro de tiempo y energía destacable.

Las tartas, pasteles, empanadas, quichés, pizzas, etc. son el resultado de sumarle a una masa, fermentada o no y más o menos dulce, un relleno que puede consistir en frutas, verduras, hortalizas, carnes, pescados y quesos, entre otros. El concepto ha evolucionado a través de los tiempos dada la paralela evolución en los métodos de cocción, de composición de las propias masas y de preferencias culturales.

## CULTURA GASTRONÓMICA

Las recetas, las técnicas de cocina y la presentación de los alimentos difieren en función de la cultura y gastronomía propia de cada región. En los orígenes de la civilización Mediterránea (antigua Roma, Grecia, Mesopotamia, Egipto y Arabia) la grasa que se usaba en las masas era el aceite de oliva que, combinado con granos molidos, daba como resultado un tipo de masa rudimentario. Por otra parte, las masas para pasteles tal y como se conocen hoy en día derivan de los ingredientes que se usaban en

la Europa Medieval (se incluían grasas como mantequilla, sebo o manteca).

El origen de las masas rellenas de carne, por su parte, con masa a base de harina y aceite de oliva (tipo empanada) también es romano y fue en el norte de Europa donde se desarrolló al introducir grasas como la manteca de cerdo o la mantequilla, que permitían que la masa fuese más manejable, fácil de extender con el rodillo y llevar al molde.

También está en el Mediterráneo el origen de las masas finas y de múltiples capas como la masa filo y la *baklava*. Los cruzados introdujeron estas masas dulces en la Europa Medieval donde fueron rápidamente adoptadas. En concreto, la masa de hojaldre tiene sus orígenes en el Renacimiento, siglos XV y XVI, como consecuencia de la evolución de las masas semi-hojaldradas, como la masa quebrada o brisa.

## MASAS CONGELADAS

La primera referencia que se halla para las masas congeladas como producto de consumo data de mediados de la década de los 50 en Estados Unidos. En 1955 se patentó el proceso de elaboración de la masa congelada enrollada para la elaboración de pasteles (dulces o salados). En este mercado se pueden encontrar, aún a día de hoy, las masas "en lata", ya preformadas, listas para rellenar, o bien en "sticks" o barras.

En los mercados del siglo XXI podemos encontrar todas estas masas, tanto congeladas como refrigeradas en bloques rectangulares o circulares, listas para desenrollar, rellenar y hornear, lo que las convierte en un recurso que nos permite también ahorrar tiempo.







### LA EMPANADA GALLEGA

Respecto a uno de los productos más representativos de la cultura española, como es la empanada gallega, se puede decir que su origen no está claro. Aun así, debemos remontarnos varios siglos atrás porque muy probablemente ese origen esté en la entrada de los árabes en Al-andalus. Estos elaboraban una especie de empanadillas de trigo rellenas con carne de cordero, así como otras variedades, tanto dulces como saladas, que triunfaron en nuestra cultura y que se fueron difundiendo y adaptándose en cada zona del país.

Aquellas antiguas y primeras empanadas no eran como las que conocemos hoy en día, sino que se asemejaban a panes, tipo hogaza y redondos, tal vez ya duros, vaciados de su miga y con un relleno jugoso. Es probable que a partir de entonces la empanada haya ido evolucionando. La siguiente etapa en su evolución fue la de cocer dichos panes de manera tradicional, en el horno, con la masa cruda y con los rellenos típicos de tierras gallegas como las *xouvas* (sardinillas), el pulpo, los berberechos, la carne, etc.

### SU LUGAR EN LA DIETA

Los últimos datos de consumo publicados por el propio sector el año pasado revelan que el mercado de masas congeladas en el canal de gran consumo (pan, bollería, bases de *pizza* y otros) experimentó una fuerte caída en 2015 (perdiendo más de 10 millones de kilos de venta y económicamente casi 17 millones de euros menos). Estas malas cifras se vienen detectando desde 2013.

Si concretamos un poco, las bases para *pizza* pasaron de vender 3,9 millones de kilos a 3,2 (-18%) y las masas para hojaldre también contrajeron sus cifras tanto en volumen como económicamente. Asimismo, son significativos los descensos del apartado "resto de bases congeladas". Sin embargo, es interesante observar los datos que consiguieron las de bases para *pizza* sin gluten,

que han logrado crecer, aunque no de manera tan significativa como para poder incidir en la mejora global del sector.

Pese a todo, en la actualidad, la opción más habitual es comprar las masas ya elaboradas. Este es, precisamente, uno de los puntos fuertes de este tipo de productos: la facilidad con la que permiten crear diferentes y sabrosas recetas, a la vez que se ahorra tiempo en la cocina.

Al estudiar los ingredientes de las diversas opciones (*pizza*, hojaldre, quiché, etc.), nos damos cuenta de que se utilizan ingredientes muy similares entre las distintas marcas. Por regla general, las masas suelen presentar estos ingredientes y por este orden (cabe recordar que el orden dispone la cuantía del ingrediente en el producto): harina de trigo, agua, grasa vegetal –las más utilizadas son palma, aceite de girasol, aceite de oliva, nabina o margarinas–, sal y levadura. Según la marca y la masa, también encontraremos zumo de limón y alcohol y estabilizante E470b.

La mayoría de empresas que comercializan masas tienen un compromiso con la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad) y su Código de Autorregulación de alimentos dirigidos a menores, así como la Prevención de la Obesidad y la Salud (Código PAOS). Estas empresas han logrado, entre otras cosas, la reformulación de la cantidad de sal utilizada en la elaboración de pan sin alterar sus condiciones o reducir al máximo las grasas trans en productos de bollería, panadería y pastelería mediante el empleo de margarinas con niveles prácticamente nulos.

El futuro de estos productos pasa por apostar por el I+D+I de manera que estas empresas sigan trabajando en la mejora de los ingredientes utilizados, la composición nutricional y los procesos tecnológicos para elaborar productos que cumplan con la calidad y seguridad alimentaria que requerimos los consumidores.



## Tipos de masas

Hacer un pan casero, un hojaldre de crema o una *pizza* personalizada siempre es un plan apetecible. Las masas preparadas pueden facilitar mucho el trabajo, aunque para ello sea preciso conocer las principales características de las masas más comunes:

- › **Masas de *pizzas*.** Se trata de masas fermentadas o leudadas. Son el resultado de la concentración del gas carbónico que produce la levadura en la masa, producidas por un hongo. Durante el tiempo que están fermentando suelen aumentar su tamaño hasta tres veces. El aspecto de estas masas suele ser blando. Se elaboran principalmente con harina de trigo de media fuerza, agua, aceites vegetales, sal y levadura. Resulta una masa muy trabajable, nada pegajosa, que queda muy crujiente si la haces fina y que sube si la dejas reposar más tiempo. Con una panificadora convencional no se tarda más de 30 minutos en tenerla lista.
- › **Masa quebrada.** Suele ser la masa más utilizada para hacer bases de tarta dulces o saladas. Para elaborarla se necesita harina tamizada, sal, azúcar, manteca o mantequilla, yemas o huevos y leche o agua fría. Requiere una manipulación mínima para unir los ingredientes sin homogeneizarlos. Al utilizar harinas flojas, no se incorporan levaduras vivas, pero sí polvo de hornear o gasificante.
- › **Masa brisa.** Es muy parecida a la quebrada tanto en elaboración como en ingredientes. La única diferencia entre ellas es que lleva menos huevos y más mantequilla, e incluso a veces leche. Su elaboración más común es la empleada en las pastas de té. Las masas quebradas, brisa o *sablé* son similares en cuanto a ingredientes diferenciándose únicamente por la proporción de huevos o mantequilla de cada una de ellas. Desde un punto de vista nutricional, apenas hay diferencias entre estas masas.
- › **Masa para empanadas.** Para esta masa se requiere harina, sal, levadura de cerveza, azúcar, manteca o margarina, agua tibia y huevos.



■ La mayoría de empresas que comercializan masas están comprometidas con la Estrategia NAOS y su Código PAOS





## Los ingredientes de las masas, uno a uno

¿Cuál es el interés nutricional y tecnológico de los ingredientes principales?:

### > HARINA

La ley la define como el producto finamente triturado obtenido de moler grano del trigo (*Triticum aestivum* o la mezcla de este con el *Triticum durum* en la proporción máxima 4:1 u 80 por 100 y 20 por 100), maduro, sano, seco e industrialmente limpio. Los productos finalmente triturados de otros cereales deberán añadir al nombre genérico de la harina el del grano del cual proceden.

En todas estas masas se usan harinas refinadas, harina a la que, una vez triturada, se remueve el salvado y el germen del grano y se muele únicamente el endospermo (tejido formado en el saco embriionario de las plantas con semilla). La harina blanca es la más común en la elaboración del pan blanco, galletas, pastelería, pastas... Entre los motivos por los cuales la industria alimentaria prefiere elaborar la harina refinada y utilizarla en sus productos destacan la durabilidad, la apariencia y los costes:

- >El germen es rico en ácidos grasos que se enrancian rápidamente. Al removerlo, la vida útil de la harina incrementa.
- >Al extraer la parte fibrosa (el germen y el salvado) se obtiene una harina de grano fino y color homogéneo.
- >Se obtiene una mayor rentabilidad al venderse por separado la harina refinada por un lado, obtener aceite del germen y vender el salvado por otro.

Desde el punto de vista nutricional, la harina blanca es en su mayor parte almidón, es decir, un carbohidrato alto en calorías, pobre en micronutrientes y sin fibra. Además, al procesar la harina, el índice glucémico de este alimento aumenta (IG que mide en qué proporción elevan la glucosa en la sangre aquellos alimentos que contienen carbohidratos), de manera que no se trataría de un alimento plenamente recomendable para la población general

y, en particular, para las personas con diabetes. No ocurre lo mismo con las versiones 100% integrales.

### > AGUA

La proporción aproximada en este tipo de masas es de 1:3 (25 por 100 y 75 por 100) en relación a la cantidad de harina que se incorpora, aunque esto es un cálculo estimado. La cantidad final que se añadirá dependerá de una serie de circunstancias, como el tipo de consistencia que se pretenda conseguir. Así, si añadimos poca agua, la masa se desarrolla mal en el horno, mientras que un exceso hace que la masa resulte pegajosa y se afloje el pan quedando aplanado.

El agua desempeña un papel fundamental en la formación de la masa, en la fermentación, el sabor y frescura finales; en la formación de la masa, ya que en ella se disuelven todos los ingredientes, permitiendo su total incorporación. También hidrata los almidones, que junto con el gluten dan como resultado una masa plástica y elástica.

### > GRASAS

Utilizar grasas en las masas no es una norma básica, pero sí podemos observar cómo el pan es mucho más flexible y tierno, con lo que ayudamos a alargar su duración una vez cocido. Las grasas pueden aportar nutrientes de interés como, por ejemplo, la vitamina E o varios tipos de antioxidantes.

Las grasas, si son de calidad, también son interesantes y saludables. Por eso, cuando ojeemos la lista de ingredientes, debemos optar por los aceites de oliva y de semillas por encima de cualquier otro tipo de grasa. La industria de la alimentación suele apostar por grasas neutras sin matices ni gustos, de manera que no interfieran con los ingredientes protagonistas. Desgraciadamente, estas características están presentes en las grasas menos saludables, como el aceite de palma, que contiene ácidos

grasos saturados que no benefician a nuestra salud cardiovascular.

El aceite de palma se compone de un 40%-48% de ácidos grasos saturados (principalmente palmítico), un 37%-46% de ácidos grasos monoinsaturados (principalmente oleico) y de un 10% de ácidos grasos poliinsaturados. Los fabricantes utilizan este tipo de grasas por su bajo coste y porque los productos elaborados con grasas hidrogenadas pueden permanecer durante más tiempo en las estanterías de los supermercados, ya que estas grasas tardan más tiempo en enranciarse.

Cuando nos referimos a las grasas presentes en los alimentos industrializados, podemos encontrarnos el aceite de nabina, terminología empleada para referirse al aceite de colza y que en España no utiliza prácticamente nadie. El aceite de nabina es perfectamente válido y de mucho más interés nutricional que otros aceites, pero en nuestro país el aceite de colza no es muy popular.

### > LEVADURA

La *saccharomces cerevisiae*, el hongo más común dentro de las levaduras, tiene una importancia crucial en panadería, ya que mediante la fermentación de la harina permite su descomposición produciendo otras nuevas, dióxido de carbono en el caso del pan. Esta misma levadura es la que se utiliza para la producción de cerveza.

No se sabe a ciencia cierta cuándo se utilizó por primera vez la levadura en panadería, pero se piensa que ya podría haberse usado en el antiguo Egipto, donde se creaba una levadura madre dejando fermentar la harina y el agua durante largos procesos. En panadería se usa para convertir los azúcares fermentables de la masa en dióxido de carbono, haciendo que el pan se expanda y crezca formando burbujas.

La levadura está presente en la mayoría de masas que se incluyen

en esta guía, como la masa de *pizza* (masas leudadas). No obstante, también son posibles las masas sin levadura, como la masa de hojaldre.

### > SAL

Independientemente de su aportación al sabor del pan o las masas, este ingrediente desempeña otras funciones de gran importancia en su elaboración. Actúa como regulador del proceso de fermentación, simultáneamente mejora la plasticidad de la masa, aumentando la capacidad de hidratación de la harina y, en consecuencia, el rendimiento de la panificación. También favorece la coloración y finura de la corteza resultante. Además, la sal restringe la actividad de las bacterias productoras de ácidos y controla la acción de la levadura, regulando el consumo de azúcares y dando por ello una mejor corteza. La proporción de la sal a agregar será como máximo 2% sobre la materia seca.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos. La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a una cantidad de 2 g/día (o, lo que es lo mismo, 5 g/día de sal común).

En este punto, cabe apuntar que reducir el consumo de sal (concretamente el consumo de sodio) no es tan sencillo como quitar el salero de la mesa, ya que el sodio no solo se encuentra en la sal de mesa, sino también de forma natural en una gran variedad de alimentos, como la leche, la nata, los huevos, la carne, los vegetales y los mariscos. También se encuentra en cantidades mucho mayores en los alimentos procesados, como panes y masas, galletas saladas, carnes procesadas, aperitivos, así como en condimentos como la salsa de soja, la salsa de pescado y los cubitos o pastillas de caldo.



## SEMÁFORO NUTRICIONAL

¿Es posible establecer una ración saludable de estas masas procesadas? Una ración de masa de *pizza* u hojaldrada ronda los 60 y los 70 gramos, aunque alguna marca establece la ración en 42 gramos. Sin embargo, en una ración de empanada, la masa que consumimos en nuestra porción no estará por debajo de los 60 u 80 gramos, prácticamente el doble. Los pasteles de hojaldre de carne, volován, *pizza* o empanadas son, de por sí, preparaciones calóricas. Sin contar con el resto de ingredientes que sirven de relleno, nos pueden aportar entre 160 kcal y 220 kcal. Una ración cocinada y completa de *pizza*, quiché o pastel salado no será nunca inferior a los 200 o 250 gramos.

Estas cantidades siempre vienen establecidas para adultos. Sin embargo, estas preparaciones tienen mucha aceptación entre los más pequeños. Si decidimos incorporar recetas con estas masas a nuestra planificación alimentaria, debemos tener en cuenta el resto de los alimentos que incluimos no solo en la preparación en sí, sino en los demás menús de la semana. De esta manera, una ingesta muy calórica (de alto contenido en hidratos de carbono simples y grasas) se puede compensar con una cena más ligera donde los vegetales sean los protagonistas del plato.

Por tanto, teniendo toda esta información en cuenta, la frecuencia de consumo que establecemos para este tipo de masas conviene que sea esporádica, no más de dos o tres ocasiones al mes. El inconveniente es evidente, las recetas tradicionales suelen ser muy calóricas, e incluso, pueden resultar indigestas. Para evitarlo, podemos escoger rellenos saludables y convertir el plato final en una opción más ligera, con menos calorías e igualmente agradable al paladar:

- Hojaldres con queso *ricotta* y espárragos trigueros.
- Volován de champiñones, zanahorias y guisantes salteados.
- *Pizza* de tomate asado, mozzarella y albahaca.
- Empanada de espinacas, salmón y huevo duro.

Conviene tener en cuenta que, en cuanto a técnica culinaria, es preferible el horneado a la fritura. Asimismo, tener la curiosidad de entrar en la cocina para elaborar un plato más saludable en el que se incluyan estas masas ya preparadas hará que consigamos un mejor resultado y podamos apostar por ellas en caso de falta de tiempo. Las *pizzas* caseras, quichés, pasteles y tartas ganarán en calidad, sin duda alguna.

En alimentación y nutrición la calidad importa y mucho. Controlar los ingredientes que utilizamos es indispensable para aumentar la calidad nutritiva de nuestros platos y llevar una alimentación saludable: utilizar aceite de oliva en vez de aceite de palma, mantequilla en lugar de margarina o jamón en lugar de un sucedáneo son pequeñas decisiones que pueden mejorar nuestra alimentación.

Los platos precocinados por definición presentan más hidratos de carbono simples (azúcares) que complejos (integrales), más proteínas y grasas de baja calidad (sucedáneos cárnicos, aceite de palma), menos fibra y una relación muy baja en vitaminas y minerales (deficientes en vitaminas del grupo B y en minerales como el calcio y el hierro), y una cantidad insignificante de antioxidantes. En cuanto a la sal, aunque cada vez se limita más en la industria alimentaria, siempre se encontrará casi con toda probabilidad en mayor cantidad de la que se puede usar elaborando los platos en casa.



## SUGERENCIAS DE COMPRA

¿Qué tipo de masa nos conviene para cada ocasión? Las siguientes son algunas sugerencias prácticas para elegir las según el tipo de receta y los comensales.

### La mejor masa para aperitivos dulces

El hojaldre es una de las masas más complicadas de elaborar en casa. Comprarla hecha, ya sea refrigerada o congelada, supone un gran ahorro de tiempo. Una vez está estirada y horneada, esta masa adquiere volumen, formándose unas capas de masa y aire que le confieren su aspecto y textura característicos. Esta masa es apropiada para hacer pastelitos o tartas para rellenar, como las típicas tartas de hojaldre rellenas de crema pastelera y nata montada. Dos de las recetas más conocidas elaboradas con masa de hojaldre son los cruasanes y las napolitanas.

### La mejor para aperitivos salados

La masa brisa o la quebrada son idóneas. Su aspecto es parecido a la pasta hojaldrada. La diferencia es que, una vez estirada y horneada, no coge volumen; queda como si fuese una galleta. Se trata de una base rígida que se puede utilizar para hacer tartas individuales o, en el caso de prepararlas en moldes más grandes, es idónea como base de tartas saladas (o, también, dulces).

### Las mejores masas para diabéticos

Suele ser importante no sobrepasar las raciones de hidratos de carbono en las personas con diabetes. Por tanto, estas preparaciones no deben ser la base de su día a día. Si se desea utilizarlas, el consejo es leer detenidamente la lista de ingredientes de las masas y escoger aquellas que no contengan azúcares añadidos. Si además se pueden escoger masas o preparaciones integrales y con grasas de calidad, mucho mejor.

### Las masas para celíacos, sin gluten o con cantidades inferiores a 10 ppm de gluten

Se comercializan sobre todo masas para *pizza*. Las principales marcas industriales que se dedican específicamente a este sector las tienen a la venta. Son un recurso más ocasional que en el caso de las masas de harina de trigo. Sus ingredientes pueden contener azúcar añadido, grasas de baja calidad y muchos más aditivos que las masas tradicionales de harina de trigo. Un producto "sin gluten" puede ser un producto altamente procesado y, por tanto, no tiene por qué ser sinónimo de "saludable".

### Para personas con sobrepeso

Pueden ser una opción válida si su consumo es también ocasional. La mejor opción son las masas con ingredientes de calidad y con harinas integrales para que la sensación de saciedad, tras degustar su ración, sea mayor. Si se pretende tener una alimentación ligera se recomienda que el resto de ingredientes que acompañen a la masa sean vegetales, con salsas simples. Hay que recordar que la bebida que acompañe a estas preparaciones debe ser un buen vaso de agua.



## PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS MASAS DE PIZZA, HOJALDRE, BRISA, EMPANADA Y QUEBRADA ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?\*

En una ración (65 g) de producto	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>	(g)	% IR <sup>(1)</sup>
Masa de <i>pizza</i> refrigerada	180,0	9,0	4,5	6,4	0,3	1,5	29,6	32,9	1,3	25,0	1,2	5,0
Masa de <i>pizza</i> congelada	135,8	6,8	2,1	3,1	0,5	2,6	22,0	24,4	0,8	16,6	1,1	4,6
Masa de hojaldre	231,0	11,6	14,0	20,0	7,4	37,0	22,0	24,4	0,6	12,2	1,9	7,9
Masa brisa	260,0	13,0	13,3	19,0	5,5	27,6	30,0	33,3	0,7	14,2	0,4	1,7
Masa de empanada	277,0	13,9	14,0	20,0	6,7	33,5	31,0	34,4	0,7	13,0	0,8	3,3
Masa de empanadillas (obleas)	221,0	11,1	8,5	12,1	3,3	16,3	31,1	34,6	1,2	23,0	1,1	4,6
Masa quebrada	261,3	13,1	15,1	21,6	7,0	34,8	26,8	29,8	0,6	12,0	4,1	17,0

\*Semáforo nutricional resultante de comprar 7 tipos distintos de masas de *pizza*, hojaldre, brisa empanada y quebrada, según una ración de consumo: 65 g. Los valores corresponden a la media de tres masas industriales de marcas comunes en función del tipo. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).

## Apuntes para el ahorro

El precio de las masas preparadas varía según las marcas, la presentación y el hecho de que cubran o no necesidades dietéticas especiales. El precio de las que no contienen gluten, por ejemplo, está por encima de la media.

A la hora de hacer la compra, conviene tener presente que los formatos familiares suponen un ahorro importante. Esta presentación es interesante para las familias más numerosas o para las ocasiones en las que hay invitados en casa. Si la masa es congelada, puede ser útil para las familias con menos miembros, ya que se puede utilizar una parte del producto y conservar el resto para otra ocasión.

Las masas preparadas, por su perfil nutricional, deben ocupar un lugar ocasional en la dieta, de modo que el presupuesto mensual no es muy elevado. Así y todo, como se puede apreciar a continuación en las distintas cestas que hemos elaborado, las diferencias económicas entre unas elecciones y otras sí pueden ser muy significativas.

Para elaborar estas cestas comparativas, hemos tenido en cuenta dos modelos diferentes de familia y hemos tomado como referencia la medida de 65 gramos por ración.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



### FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NIÑOS

CONSUMO MENSUAL: 260 gramos por persona  
TOTAL = 780 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Masa de hojaldre en láminas finas (congelada) EROSKI	500 g	1,69 euros
	Base de pizza EROSKI BASIC (pack de 3 x 125 g)	375 g	0,83 euros
<b>TOTAL</b>		<b>875 g</b>	<b>2,52 euros</b>
2	Masa hojaldre LA COCINERA (congelada)	500 g	3,39 euros
	Masa de pizza TARRADELLAS	260 g	1,47 euros
<b>TOTAL</b>		<b>760 g</b>	<b>4,86 euros</b>
3	Masa de hojaldre TARRADELLAS	260 g	1,65 euros
	Masa de pizza EROSKI	260 g	1,55 euros
	Masa de empanada BONNATURA	280 g	1,69 euros
<b>TOTAL</b>		<b>800 g</b>	<b>4,89 euros</b>
4	Masa de hojaldre LA COCINERA	230 g	2,25 euros
	Masa brisa BUITONI	230 g	2,09 euros
	Masa fresca de pizza BUITONI	260 g	2,39 euros
	<b>TOTAL</b>	<b>720 g</b>	<b>6,73 euros</b>

### FAMILIA B: 3 ADULTOS + 2 NIÑOS

CONSUMO MENSUAL: 260 gramos por persona  
TOTAL = 1.300 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Masa de hojaldre en láminas finas (congelada) EROSKI	500 g	1,69 euros
	Bases de pizza EROSKI (pack 3x125g)	750 g	1,66 euros
	Masa de empanada BONNATURA	280 g	1,69 euros
<b>TOTAL</b>		<b>1.530 g</b>	<b>5,04 euros</b>
2	Masa de hojaldre TARRADELLAS	260 g	1,65 euros
	Masa brisa BUITONI	230 g	2,09 euros
	Masa de empanada BONNATURA	560 g	3,38 euros
	Bases de pizza LA COCINERA (pack 4x130g)	260 g	1,55 euros
<b>TOTAL</b>		<b>1.310 g</b>	<b>8,67 euros</b>
3	Masa hojaldre LA COCINERA (congelada)	500 g	3,39 euros
	Masa pizza familiar BUITONI	385 g	2,99 euros
	Masa de pizza EROSKI	260 g	1,55 euros
	Masa de empanada BONNATURA	280 g	1,69 euros
<b>TOTAL</b>		<b>1.425 g</b>	<b>9,62 euros</b>
4	Masa de hojaldre LA COCINERA	460 g	4,50 euros
	Masa pizza finissima BUITONI	250 g	2,39 euros
	Masa de empanada BONNATURA	280 g	1,69 euros
	Masa brisa BUITONI	230 g	2,09 euros
	Masa de pizza TARRADELLAS	260 g	1,47 euros
<b>TOTAL</b>		<b>1.480 g</b>	<b>12,14 euros</b>