

# Navidad y Año Nuevo, un motivo de encuentro

## Sugerencias para crear menús



Se aproximan las fiestas tradicionales, Navidad y Año Nuevo, en las cuales estamos acostumbrados a excedernos en el consumo de preparaciones hipercalóricas, de bebidas azucaradas y alcohólicas.

Son frecuentes recetas más elaboradas, que incluyen en su composición, salsas o ingredientes ricos en grasas, sal, como también aperitivos antes de comer.

La cantidad y la calidad de lo que seleccionamos es un punto clave para el cuidado de nuestra salud, lo importante no es privarse, sino comer con moderación.

Hay estudios que muestran que en las fiestas tradicionales las personas tienden a aumentar entre 1 y 2 kg en un promedio de 4 semanas.

Por esta razón, nos acercamos a ustedes con recomendaciones que les van a resultar útiles al momento de planificar el menú navideño.

Teniendo en cuenta la época del año, en general las fiestas tradicionales se acompañan de jornadas largas, con altas temperaturas, con lo cual es conveniente seleccionar preparaciones frescas, ensaladas con vegetales crudos, cocidos, frutas de estación. Sugerimos:

- Incluir vegetales como acompañamiento de carnes en

lugar de otros más energéticos como papa y arroz.

- Evitar ingredientes como crema doble, manteca, mayonesa, optando por aderezos caseros, en base a aceites, vinagres, aceto, yogurt o quesos crema de bajo tenor graso.
- Preferir bebidas sin el agregado de azúcar, reservar el alcohol para el momento del brindis.
- Comprar los tradicionales turrone, pan dulce, budines en la medida justa para el momento de la reunión, no con mucha tanta anticipación.
- No prolongar el apetito, evitar llegar a la cena con "hambre", hacer todas las comidas del día, livianas pero completas.
- Moderar las porciones, no hay que prohibirse, sino darse un gusto con moderación: lo ideal es elegir lo que se desea comer en porciones chicas, disfrutar, comer despacio, saborear cada bocado, disfrutando más de la calidad, que de la cantidad.

Más allá del significado que cada uno de nosotros le dé a las Fiestas, destinemos un tiempo para compartir, disfrutar un momento grato y de felicidad con aquellos seres queridos que nos acompañan durante todo el año.

entre familiares y amigos

# festivos saludables



Natalia Barbero  
Licenciada en Nutrición

## RECETARIO

### Ensalada de hojas verdes y vegetales asados



Hornear en cubos unos 15-20 minutos, zucchini, zanahoria, remolacha (previo hervor), calabaza, con un toque de aceite de oliva, hierbas varias y 1 ajo en la asadera.

Cuando estén fríos, mezclar con hojas verdes: rúcula, espinaca, hojas de mostaza fresca, lechuga y aderezar con una vinagreta.

*Vinagreta:* mezclar jugo de 1 naranja con 1 cda. de aceite de oliva, 1 cucharadita de aceto, 1 cucharadita de miel, sal y pimienta.

### Carne Mechada



*Ingredientes:* 2 kg de carne vacuna (colita de cuadril, peceto), 2 zanahorias, 1 cebolla blanca, 2 tallos de apio, 4 hojas de laurel, 8 dientes de ajo, sal, pimienta, 12 granos de pimienta dulce, 1/2 cda de orégano, 1/2 cda de comino, 1/2 lt de vino blanco, 1/2 taza de aceite de oliva.

*Procedimiento:* Cortar en juliana la zanahoria junto con la cebolla y el apio.

Picar los ajos en rodajas finas. Colocar los vegetales en un recipiente y colocar los condimentos junto con el aceite.

Hacer una abertura en la parte superior de la carne sin llegar a cortarla totalmente, una vez rellena atar con hilo de algodón.

Poner en una asadera previamente aceitada, agregar sal y pimienta a gusto.

Llevar a horno precalentado a 180 °C durante una hora, dar vuelta y rociarla con vino blanco cada 15 min hasta finalizar la cocción.

### Postre de frutillas (rinde 4 porciones)



*Ingredientes para el pionono:* 3 huevos, 3 cdas. de harina, 1 cda. de edulcorante apto para cocción, vainilla.

*Ingredientes para el relleno:* 400 gr de frutillas, 4 cdas. de queso blanco descremado, 1 cta. de vainilla, 1 vaso de jugo de naranja, 1 cda. de edulcorante.

*Procedimiento:*

*Masa:* precalentar el horno. y lubricar con rocío vegetal un molde, batir los huevos con el edulcorante y la vainilla hasta lograr un punto sostenido, agregar la harina en forma de lluvia a través de movimientos envolventes. Cocinar 10-15 min.

*Relleno:* lavar y cortar las frutillas, macerarlas con el jugo de naranja por aproximadamente 2 horas. Batir el queso con el edulcorante y la vainilla.

Cortar el pionono en 8 rectángulos, colocar 1 en 4 platos, humedecerlo con el jugo de la maceración de las frutillas, colocar las frutillas, la preparación de queso y cubrir con el otro rectángulo. Servir frío.

### Budín de limón



*Ingredientes:* 250 gr de harina, 1 cda. al ras de polvo de hornear, 12 sobres de sucralosa, 1 limón, 2 huevos, 70 cc de aceite neutro, vainilla, 100 cc de agua.

*Procedimiento:* Precalentar el horno. Batir los huevos con el edulcorante (sucralosa), hasta lograr una consistencia espesa, agregar vainilla, el jugo y ralladura de 1 limón, agregar el aceite, revolver. Incorporar la harina tamizada con 1 cda. de polvo de hornear, en forma de lluvia con movimientos envolventes.

Por último incorporar el agua. Cocinar 30-40 minutos con fuego moderado.