

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Dos alternativas económicas y exquisitas para la cena de Año Nuevo

El Ciudadano · 31 de diciembre de 2015

Una nutricionista entrega dos opciones para preparar una rica y saludable cena para esta noche de celebraciones y abrazos.





La cena de Año Nuevo debe ser liviana y saludable para luego no tener problemas para bailar y disfrutar en las fiestas de celebración que parten en la madrugada. Otro aspecto importante es el económico, ya es fin de año y el bolsillo comienza a notarlo. Lo que siempre se busca es gastar menos en los productos alimenticios para la comida nocturna del 31 de diciembre.

Según un [sondeo del SERNAC](#), la cena familiar de Año Nuevo más barata es la que incluye pollo. Por ello, Stefanie Chalmers, docente de la carrera de [Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico](#), entrega dos alternativas de menús (incluyendo el pollo en una de ellas) para preparar esta noche, conjugando lo nutritivo y delicioso con lo económico:

Alternativa 1:

Entrada: Alcachofas en salsa fresca.

A los fonditos de alcachofas cocidos, se les baña en salsa de yogurt natural con aceite de oliva y ciboullete, limón y una pizca de sal. Se monta en un plato de hojas verdes, con tiras de pimentón rojo.

Plato de fondo: Pollo campesino con arroz al curri

Simplemente se hornean las pechugas de pollo, cubiertas de abundantes aceitunas descarozadas, tomate en gajos y se cubren en aceite de oliva. Se acompaña con arroz suavemente condimentado con una pizca de curri. Al montar se decora con hierbas o especias aromáticas a gusto.

Postre: Tutifruti granizado, bañado en salsa de miel con limón.

Alternativa 2:

Entrada: Rodelas vegetales grilladas

Se cortan rodelas de zapallos italianos y de berenjenas, estas últimas remojadas previamente por 15 minutos en agua con sal, y se les añade una pizca de sal, pimienta y oliva. Se hornean por un lado, se dan vuelta y luego se cubren parcialmente con queso a gusto y eneldo hasta derretirlo.

Plato de fondo: Asado mixto, con puré de dos colores

Se escogen trozos jugosos de distintos tipos de carne, limpios de grasa, se cortan en tiras gruesas y se adoban con vino, jugo de limón, ajo picado y cebollín. Se acompaña de un puré rústico de colores, donde se muelen parcialmente las papas con cáscara. La mitad de ellas se combinan con zapallo y la otra mitad con acelga

cocida molida. Se debe agregar poca cantidad de sal al puré para disfrutar de los sabores de los vegetales y de preferencia añadir aceite crudo en lugar de mantequilla, para mantener las propiedades saludables del puré. Decorar con especias a gusto.

Postre: Arroz con leche tradicional, con unos toques de amaretto.

Fuente: [El Ciudadano](#)