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