

La Sociedad Argentina de Nutrición propone recetas sanas para las fiestas

La institución difundió una serie de comidas sabrosas pero reducidas en azúcares, sodio y grasas para evitar los excesos tradicionales de fin de año.

Las fiestas de fin de año se caracterizan por gran cantidad de reuniones familiares y comidas tentadoras cuyos abusos suelen producir trastornos a nivel de la salud. Por eso, la Sociedad Argentina de Nutrición propone amar una mesa festiva con opciones saludables de platos y recetas exquisitas, bajas en azúcares, sodio y grasas, ideales para disfrutar sin descuidar la salud.

Los profesionales de esta institución proponen:

Platos de Entrada

✓ **Picada Vegetariana**

En un plato grande colocar:

- Bastones de zanahorias
- Palmitos
- Tomates cherry
- Pencas de apio
- Champignones a la provenzal
- Bastones de quesos varios
- En el centro del plato, poner un bols con queso blanco light al ciboulette con sal, pimienta y un chorro de whisky.

✓ **Hummus**

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de jugo de limón
- Sal, pimienta, comino.
- Aceite de oliva
- Pimentón para decorar

Preparación:

Poner en un mixer los garbanzos escurridos con el ajo, un chorro de jugo de limón, un chorrito de aceite de oliva, sal, pimienta y comino. Debe quedar una pasta homogénea. Si es necesario se puede agregar una cucharada del agua de la lata de los garbanzos.

Poner en compoteras. Decorar con pimentón y un chorrito de aceite de oliva por encima.

Nota: se puede agregar una cucharada de pasta de sésamo a la preparación.

✓ **Crema de berenjenas**

Ingredientes

- 3 berenjenas grandes.
- Sal y pimienta a gusto
- 3 cucharadas soperas de mayonesa light

Preparación:

Poner en una fuente de horno las berenjenas enteras. Cuando estén bien cocidas, retirar la piel y poner en el mixer o procesadora hasta formar una crema lisa. Colocar en un bol, condimentar con sal, pimienta y 3 cucharadas de mayonesa (puede ser light).

Platos Principales

✓ **Brochette de Pollo**

Ingredientes

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| • Supremas de pollo | 6 un. |
| • Cebolla | 2 un. |
| • Cebolla Morada | 2 un. |
| • Tomate redondos sin semillas | 3 un. |
| • Ají Rojo | 2 un. |
| • Ají verde | 2 un. |
| • Salsa de soja Light | 4 cucharadas |
| • Jugo de limón | 3 cucharadas |
| • Palillos de madera | c/n |

Preparación:

Cortar en cuadrados las supremas y colocar en un bol, dejar macerar con salsa de soja light y limón durante 10 minutos. Lavar las verduras y cortarlas en cuadrados. Ir intercalando las verduras y el pollo en el palillo de madera. Precalentar la plancha o el horno y colocar las brochettes una al lado de la otra e ir rotándolas. Se puede realizar también con carne o pescado.

✓ **Suprema De Pavo y Nueces**

Ingredientes: (Para 4 personas)

- 4 pechugas de pavo,
- 2 dientes de ajo,

- 1 cebolla,
- 1 cucharada de perejil,
- 100 grs. de nueces,
- 3 tazas de caldo de pollo,

Preparación:

Para preparar este sabroso plato de Suprema de Pavo y Nueces, se procede a sazonar las pechugas de pavo al gusto (opcional) y luego a freírlas ligeramente en una cazuela con aceite. Pelar y picar la cebolla, agregarla a la cazuela y sofreír unos minutos. Espolvorear con la harina y remover hasta que quede bien ligada. Verter el caldo caliente y dejar cocer a fuego suave unos 20 minutos. Pelar los dientes de ajo y machacarlos en el mortero con las nueces y la tostada. Añadir todo a la cazuela con las nueces restantes y cocer 10 minutos más. Espolvorear seguidamente con el perejil picado.

✓ **Pavo relleno de vegetales**

Ingredientes: (Para 8 personas)

- 1 pavo de 5 kg.,
- 1 rama de apio,
- 1 lata de hongos,
- 5 dientes de ajo,
- 3 cebollas grandes,
- 6 ajíes verdes,
- 1 puñado de perejil
- Sal y pimienta al gusto (opcional).

Preparación:

Para preparar este sabroso plato de Pavo Relleno de Vegetales, se procede a tomar una cebolla, dos ajos, los ajíes verdes y, opcionalmente, a condimentar a gusto. Luego se licuan y se baña el pavo con esta salsa. Todos los demás ingredientes que quedaron se pican y se rellena el pavo con ellos. Se deja marinar por una hora. Se pone en el horno a temperatura alta por una hora y luego a temperatura media por 45 minutos más. Se adorna con hongos. Guarnición panaché de vegetales (zanahoria, chaucha, zapallito, etc.).

✓ **Pastel de atún**

Ingredientes:

- 1 kg de papas
- 250 gr de atún al natural
- 3 huevos duros
- 100 gr de aceitunas verdes
- Mayonesa light
- Sal y pimienta.

Preparación:

Hervir 1 kg de papas y hacer un puré. Agregar una lata de 250gr de atún al natural, 3 huevos duros rallados, 100gr de aceitunas verdes picadas, sal, pimienta y mayonesa light. Dar forma de pan. Decorar con aceitunas.

✓ **Ensaladas**

Ensalada Verde

Ingredientes

- Lechuga capuchina 1 planta
- Lechuga criolla 1planta
- Lechuga morada 1 planta mediana.
- Zanahoria 200 gr.
- Tomates Cherry 250 gr.

Preparación:

Lavar bien todas las verduras y acomodarlas en un bol. Por otra parte colocar en un recipiente aceite de oliva, albahaca, limón, sal y pimienta. Procesar. Colocar como aderezo sobre las verduras.

✓ **Ensalada de Espinacas**

Ingredientes

- Espinaca 500 gr.
- Champignon 100 gr.
- Tomates Cherry 200 gr.
- Aceite de oliva 2 cucharadas soperas
- Aceto balsámico, sal y pimienta a gusto .

Preparación

Lavar bien las verduras. Colocar en un bol la espinaca, los champignones cortados previamente en cuatro y los tomates Cherry. Realizar una marinada con el Aceto balsámico, aceite de oliva, sal y pimienta. Saborizar la ensalada.

Postres

✓ **Torta de almendras sin azúcar**

Ingredientes

- 1 cucharada de ralladura de limón
- 3 cucharadas de harina
- Canela en polvo
- 2 cucharaditas de edulcorante
- 300 g de almendras molidas

- 5 huevos
- 25 g de manteca

Preparación

Mezclar en una taza las almendras picadas con la ralladura de limón, la harina y un pellizco de canela en polvo. A continuación, separar las yemas de las claras. Batir las primeras con el edulcorante y mezclar con la base de almendras. Amasar bien hasta obtener una pasta homogénea y poner a calentar el horno a 180°C. Seguidamente, batir con suavidad las claras a punto de nieve e incorporar a la preparación anterior. Untar con la manteca el fondo y las paredes del molde para la tarta, rellenar con la masa batida y hornear durante 45 - 50 minutos. Con un palillo, comprobar que la torta ya está en su punto.

- ✓ Arroz con leche, endulzado con edulcorante (a gusto).
- ✓ Panqueques con puré de manzana y peras.
- ✓ Ensalada de frutas de estación.

Recetas avaladas por la Dra. Zulema Stolarza (Nº de matrícula: 44455) y la Lic. Silvina Tasat (Nº de matrícula: 1495) y la Chef Sabrina Berenstein.

Más información sobre la Sociedad Argentina de Nutrición en <http://www.sanutricion.org.ar/>