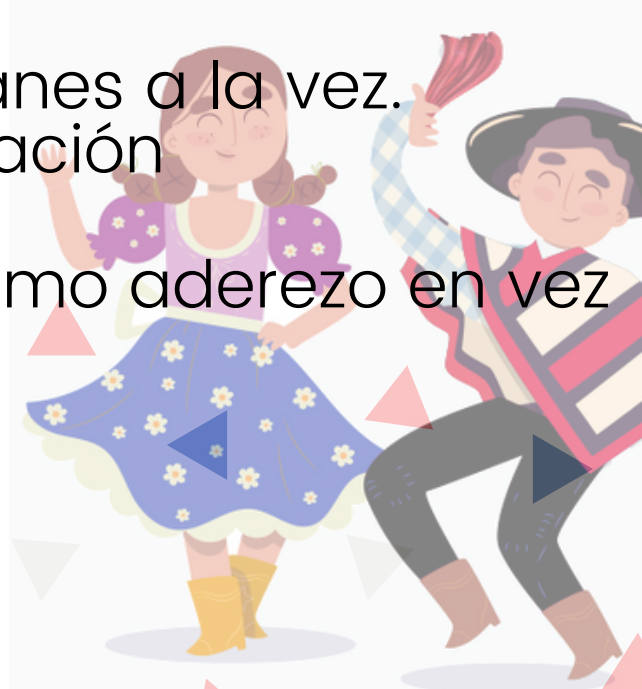
¡Recomendaciones para un 18 saludable!

Consejos y preparaciones para una alimentación saludable en las fiestas patrias.

1. Compare el etiquetado de los alimentos y prefiera aquellos con menos sellos de advertencia.
2. Privilegie las ensaladas para acompañamientos.
3. Prefiera el consumo de empanadas de horno en vez de fritas.
4. Evite consumir empanadas y choripanes a la vez. Altérnelos durante los días de celebración
5. Utilice pebre o chancho en piedra como aderezo en vez de mayonesa.



ANTICUCHO DE VERDURAS

Ingredientes

2- 4 aprox.

- 1 bandeja de champiñones
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón amarillo
- 1 cebolla morada
- 1 zapallo italiano
- 1 taza tomate cherry
- Sal y aceite de oliva a gusto
- Palos de brocheta

Preparación:

Lavar los pimentones, zapallo italiano , tomate cherry y cebolla.
Cortar en cubos grandes.
Cortar los champiñones y tomate cherry a la mitad.
En un recipiente, agregar aceite de oliva y sal a gusto y mezclar.
Comenzar a agregar las verduras intercaladas en las brochetas y con una brocha aplicar la mezcla de aceite y sal.
Llevar a la parrilla u horno, esperar a que se doren y listo!

ENSALADA A LA CHILENA

Ingredientes

4 aprox.

- 4 tomates
- 1/2 cebolla grande
- hojas de cilantro picadas
- 1 ají verde (opcional)
- sal y aceite de oliva a gusto

Preparación:

Lavar, pelar y cortar los tomates en gajos y dejarlos en una fuente.
Lavar y cortar la cebolla en pluma, pasarlas por abundante agua fría para que queden más suave, escurrir y estrujar bien.
Agregar la cebolla a la fuente con tomate y condimentar con sal y aceite.
Finalmente, agregar las hojas de cilantro picadas.

- **En caso de agregar ají, sacar sus pepas, picar e incorpolar a la fuente.**

EMPANADA VEGETARIANA

Ingredientes

10 aprox.

Masa:

- 2 tazas de harina integral fina.
- 1 taza de harina blanca.
- 1 cdta de sal
- 3 cdas de aceite de oliva.
- 1 taza de agua

Relleno:

- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla picada en cubos
- 1 cdta de ají y 1 de orégano
- 2 bandejas de champiñones picados en cubos
- ¾ cdta de sal
- ½ cdta de pimienta negra molida
- 2 tazas de hojas de espinacas
- 50 gr de queso crema

EMPANADA VEGETARIANA

Preparación

10 aprox.

Masa:

Mezclar ambas harinas en un bol. Añadir la sal y aceite.
Incorporar el agua de a poco, revolviendo bien hasta tener una masa blanda y no pegajosa (si es necesario agregar agua adicional hasta tener la consistencia deseada).
Dejar reposar tapada por 20 minutos.

Relleno:

Sofreír la cebolla con el aceite hasta que esté transparente. Agregar el ají y orégano revolviendo durante 30 segundos.
Incorporar los champiñones y cocinar hasta que estén blandos, aliñar con sal y pimienta.
Agregar la espinaca y queso crema, cocinando por 3 minutos más.
Dejar enfriar antes de rellenar las empanadas.

Armado:

Estirar la masa con la ayuda de un uslero y cortar círculos de 12 cm aprox.
Pincelar con huevo el borde de la masa. Poner una cucharada con relleno en el centro de la masa, doblar para formar una media luna y luego doblar los bordes hacia adentro para formar la empanada.
Poner las empanadas en una lata de horno con papel mantequilla y pincharlas con un mondadientes.
Hornear por 20 minutos o hasta que la masa esté dorada.

Calzones rotos integrales

Ingredientes

15 aprox.

- 300gr de harina integral
- 2 yemas
- 1 huevo completo
- 2 cdtas de aceite de maravilla
- 1/2 taza de azúcar o 1 cda de tagatosa o endulzante líquido
- 1 cdta de polvos de hornear
- 1 cda de ralladura de limón
- 1/2 taza de azúcar flor para espolvorear

Preparación:

En un bol verter la harina, hacer un hueco en el centro y colocar el endulzante, el aceite, las yemas y el huevo.
Mezclar agregando un poco de agua y la ralladura de limón.
Amasar hasta que quede blanda.
Estirar la masa y cortar en rectángulos, hacer un corte en el centro y formar los calzones rotos.
Hornear por 20 minutos.
Retirar del horno y espolvorear un poco de azúcar flor.

Alfajores de maicena

Ingredientes

10 aprox.

- 250 cc de aceite de maravilla o canola
- 3/4 taza de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 taza de harina
- 1 1/2 taza de de maicena
- 2 cdtas de polvo de hornear
- ralladura de limón
- 1/2 taza de coco rallado
- 2 tazas de manjar con o sin azúcar

Preparación:

Mezclar el aceite con el azúcar hasta obtener una crema suave.
Añadir una a una las yemas de huevo e integrar con una batidora.
Añadir la ralladura de limón, la harina tamizada, la maicena y polvos de hornear.
Amasar con las manos hasta obtener una masa consistente, espesa y sin grumos. Extender la masa y cortar círculos medianos.
Colocar en la bandeja del horno enharinada y cocinar por 5 a 7 minutos a 180°, en el horno ya precalentado.

SOPAIPILLAS AL HORNO

Ingredientes

5 aprox.

- 2 tazas avena molida (harina)
- 1 taza zapallo cocido
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de polvos de hornear
- 1 cda de aceite de oliva

Preparación:

En un bol mezclar la avena, sal y polvos de hornear.
Agregar el zapallo y aceite.
Mezclar y amasar.
Estirar la masa y cortar en círculos medianos.
Hornear por 10-15 minutos.