



Temporada de frutillas: cinco formas para disfrutarla

La primavera marca el regreso triunfal de este fruto, caracterizado por su dulzura y jugosidad. Su versatilidad permite aprovecharlo en ensaladas, tragos y postres.

Ignacio Arriagada M.

Para muchos, la primavera es la mejor estación del año. Motivos hay varios, como las agradables temperaturas, el resurgimiento de la naturaleza en todo su esplendor y por más horas de luz. Asimismo, marca el regreso de una de las frutas más deliciosas y apetecidas: la frutilla.

La fresa, como también es conocida, que se da durante la primavera, se caracteriza por su dulzura y jugosidad, y por ser totalmente roja. No obstante, no sólo es excepcional por su sabor, sino que

también por sus beneficios a la salud de las personas.

La frutilla es una notable fuente de fibra, por lo que favorece el tránsito intestinal, regula la digestión y facilita la eliminación de colesterol malo, el LDL. También aporta vitamina C, que potencia el sistema inmunológico. Por ejemplo, en 100 gramos suman unos 60 mg.

En Chile, dada su versatilidad y bajo costo durante esta estación, este fruto es un gran aliado en la cocina. Muchos la consumen en ensaladas, tragos y postres. Acá, expertos entregan cinco recetas para disfrutarla en varias formas.



CHEESECAKE DE YOGUR CON FRUTILLAS

POR TAMARA DIDES @NUTRICIONISTA.TAMARADIDES

Ingredientes

- 1 taza de frutillas
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharadita de endulzante en polvo
- 1 yogurt natural
- Ralladura de limón
- 1 huevo

Opcional

- 1/2 scoop de proteína en polvo sabor vainilla

Preparación

Para hacer la mermelada en ca-

sa: en un sartén poner las frutillas, semillas de chía y endulzante. Cocinar a fuego medio bajo hasta que se forme la mermelada y quede consistente. Dejar enfriar. En un plato hondo, apto para hornos, mezclar el yogurt, huevo, ralladura de limón y proteína en polvo, en caso de usar. Llevar a horno o freidora de aire a 180 grados por 10 a 20 minutos o hasta que se vea dorado. Dejar enfriar. Agregar la mermelada. Servir.



BORGON CHA CHA

POR @KOMBU_CHACHA

Ingredientes

- 500 gr de frutillas
- 4 cucharadas de azúcar rubia
- 1 litro de vino tinto
- 300 cc de triple sec
- 400 cc de jugo de arándano o del sabor a gusto

Preparación

En un vaso largo, poner las frutillas picadas y el azúcar rubia. Llenar hasta la mitad con vino tinto y añadir también el triple sec. Completar el vaso con el jugo de arándano o del sabor a gusto. Revolver y servir.



ROLLO DE FRUTILLA Y CREMA

POR NICOLE PALOMINOS @COCINONPLANTAS

Ingredientes

- 1 taza de harina sin polvos de hornear
- 1 taza de leche vegetal
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de aceite
- 2 tazas de frutillas en láminas
- 2 tazas de crema

Preparación

En un vaso de licuadora verter todos los ingredientes y mezclar. Calentar una sartén an-

tiadherente y agregar un poco de aceite. Añadir la mezcla. Dar la forma de panqueque y cocinar por unos minutos para luego dar la vuelta y cocinar por el otro lado. Retirar del fuego y dejar enfriar. Rellenar los panqueques con una capa de crema y frutillas en trozos. Sellar por el costado (sólo el borde), para luego enrollar. Espolvorear con azúcar flor.



ENSALADA DE FRUTILLAS Y ESPINACAS CON ADEREZO DE YOGUR

POR RAÚL PIÑUÑURI, ACADÉMICO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

Ingredientes

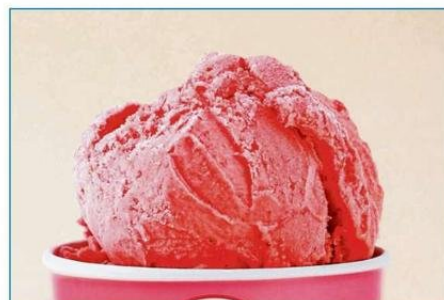
- 2 tazas de espinacas frescas, lavadas y escurridas
- 1 taza de frutillas lavadas, desinfectadas y cortadas en rodajas
- 1/2 taza de nueces o almendras tostadas y picadas
- 1/4 de taza de queso feta desmenuzado (opcional)

Para el aderezo

- 1/2 taza de yogurt natural
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lavar y preparar todas las frutas y verduras según sea necesario. En un tazón grande, mezclar las espinacas, las frutillas, las nueces o almendras y el queso feta (sólo si se usa). En un tazón pequeño, mezclar todos los ingredientes del aderezo: yogurt, miel, mostaza, vinagre balsámico, sal y pimienta. Mezclar bien hasta obtener una consistencia suave. Verter el aderezo sobre la ensalada y revolver suavemente para asegurarse de que todos los ingredientes estén bien cubiertos. Servir la ensalada en platos individuales.



HELADO DE FRUTILLA SIN AZÚCAR

POR EMPORIO LA ROSA

Ingredientes

- 1kg de frutilla
- 300 gramos de fructosa
- 500 gramos de agua
- estevia o miel a gusto

Preparación

Limpia las frutillas y lavarlas en abundante agua. Luego, agregar en un bowl las frutillas picadas en cuartos, la fructosa en polvo y el agua. Moler hasta que quede todo bien mezcla-

do, como una pulpa. Añadir el endulzante de preferencia y mezclar nuevamente. Si se desea, agregar miel o stevia para endulzar tu helado. Colocar la mezcla en un recipiente en el freezer. Cada dos horas, sacar el recipiente y revolver la mezcla con la ayuda de una cuchara. Dejar el helado toda la noche y al día siguiente estará listo para disfrutar.