

# Diferentes alternativas para compartir durante esta Semana Santa

En días donde abundan las preparaciones del mar y los huevos de chocolate, aquí algunas opciones para degustar en familia.

Camila Infanta S.

El primer descanso después de más de un mes de la vuelta a la cotidianidad laboral es a lo que se enfrentarán este fin de semana muchos chilenos. Y es que si bien varios deciden salir de sus ciudades, otros optan por días en casa, pero manteniendo la tradición de comidas del mar y el domingo un festín de huevos de chocolate.

Para ello, diferentes especialistas entregaron algunas recomendaciones de recetas

“ Los choritos presentan todos los aminoácidos esenciales para el ser humano.

**MARCELA RIVERA**  
**UNIVERSIDAD DEL ALBA**

” para realizar preparaciones saludables, y algunas no tanto y quedar como en rey en casa.

Uno de los ingredientes favoritos por los especialistas es el chorito, que abunda en las costas chilenas y que se-

gún explica la directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Alba, Marcela Rivera, “pertenece al grupo de proteínas de origen animal, que en general se consideran de alto valor biológico, ya que presentan todos los aminoácidos esenciales en la cantidad necesaria para el ser humano. Los aminoácidos esenciales deben ser incorporados en la dieta, ya que el organismo no es capaz de producirlos”.

Aquí, dos alternativas con este nutritivo ingrediente y una de huevos de chocolates saludables.



Los huevitos de pascua son un clásico de este fin de semana.

## CHORITOS A LA CHALACA

POR NATALIA BRIONES, CHEF EJECUTIVA DE GALPÓN ITALIA CON ST. ANDREWS.

### Ingredientes

- 12 unidades choritos media concha
- ½ cebolla morada picada
- 1 ají verde picado
- 1/3 pimentón rojo picado
- 1 diente de ajo
- Jugo de 2 limón sutil (50cc)
- 1 tomate picado
- Cilantro picado
- 50 grs choclo peruano
- ¼ mango maduro
- Ciboulette picado a gusto

Descongelar los choritos media concha durante toda la noche en el refrigerador o hasta que tengan una textura suave y fresca. Picar los ingredientes en brunoise (trozos muy pequeños). Mezclar con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Decorar los choritos en un plato con la salsa chalaca sobre ellos.



## HUEVOS DE CHOCOLATE

POR PAULINA BRIONES @POLINENLACOCINA (INSTAGRAM)

### Ingredientes

- 2 tazas de chocolate en monedas o barra 70% cacao
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de castañas de cajú o nueces molidas
- 1 cucharada de linaza
- 15 dátiles sin carozo e hidratados (15 minutos en agua caliente)
- 1 cucharada de chía
- 1 taza de quinoa

A baño maría derretir el chocolate con la mantequilla, ir revolviendo de vez en cuando. En ocho minutos debería estar lis-

to. En un bowl agregar la cucharada de linaza y agregar tres cucharadas de agua a temperatura ambiente, dejar activar por 15 minutos. Moler los dátiles en la minipimer y mezclarlos con la harina de castañas de cajú. En el bowl donde está el chocolate unir la quinoa, harina de castañas de cajú, linaza, chía y mezclar muy bien. Puedes hacer pelotitas o formas de huevos. Llevar al refrigerador por una hora y servir de inmediato. Pueden durar hasta una semana.

## CHORITOS AL PIL-PIL

POR NATALIA BRIONES, CHEF EJECUTIVA DE GALPÓN ITALIA CON ST. ANDREWS.

### Ingredientes

- 15 unidades de choritos concha entera
- 15 unidades de choritos carne
- 2 dientes de ajo en láminas y picados
- Cilantro picado
- 100 cc vino blanco
- Ají cacho de cabra a gusto
- 50 grs. de mantequilla

que tienen. Cuando comiencen a soltar líquido, agregar el ajo picado. Sofreír durante un minuto y agregar el vino blanco. Una vez que suelte hervor agregar mantequilla, cilantro picado y el ají cacho de cabra.

En una sartén calentar aceite de oliva y agregar los choritos congelados o al natural si es

Una vez que las conchas del chorito se abran, retirar del sartén y montar en un plato hondo.

