

Recetas de fin de año saludables para compartir en familia

Navidad y Año Nuevo son sinónimo de encuentro y celebración, pero también pueden ser una oportunidad para disfrutar de platos deliciosos sin dejar de lado el cuidado de la salud. Incorporar preparaciones equilibradas al menú no solo es posible, sino que puede convertirse en una experiencia llena de sabor y creatividad en familia.

En esta línea, se propone un menú navideño que incluye una ensalada verde, un pavo a la naranja con hierbas y un postre nevado, recetas que «son fáciles de preparar, accesibles desde lo económico, adaptadas a la época navideña, con un enfoque siempre centrado en la alimentación saludable».

Ensalada verde con vinagreta como el pino de Navidad (entrada)

Rica en vitaminas, minerales, fibra y agua, ideal para equilibrar el aporte calórico del plato principal que, por lo general, es a base de proteína de origen animal. Refrescante y nutritiva, con gran poder antioxidante, que ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer, a regular la glicemia, el colesterol LDL ('malo') y el tránsito intestinal.

Ingredientes:

- 3 manzanas verdes
- 6 tazas de espinaca baby
- Cebolla morada
- Nueces o frutos secos a gusto
- Mostaza
- Jugo de limón
- Miel
- Sal
- Pimienta
- Aceite

Preparación:

Cortar las manzanas en rodajas muy finas, la cebolla en pluma, trozar

las nueces o los frutos secos a elección. Para la vinagreta, mezclar el jugo de limón con el aceite, la miel y mostaza a gusto. En un bowl poner las hojas de espinaca, las manzanas y cebolla; agregar la vinagreta y condimentar con sal y pimienta.

Pavo a la naranja con hierbas (plato de fondo)

Esta receta tiene un gran aporte de proteínas de buena calidad, ideal para fortalecer los músculos; ayuda a aumentar la masa muscular y generar mayor saciedad. Aporte de vitaminas y minerales para fortalecer el sistema inmune; contribuye a disminuir la inflamación, entre otras propiedades beneficiosas para el organismo.

Ingredientes:

- Pavo entero
- 4 naranjas
- Ajo
- Romero
- Eneldo
- Merquén
- Pimienta
- Sal
- Aceite

Preparación

Exprimir el jugo de las naranjas, rallar la cáscara de al menos una naranja entera; picar el ajo en cubitos pequeños. En un recipiente, incorporar el jugo y ralladura de naranja, el ajo picado y todos los condimentos; agregar aceite a gusto. En un bowl para el horno, poner el pavo, adobar la carne con la mezcla, incluso se puede inyectar el jugo directamente a la carne, envolver en papel de aluminio y dejar reposar por 30 minutos. Llevarlo al horno a 180°C hasta que está completamente cocido. De vez en cuando, se puede agregar más jugo o ir mojado el pavo con el caldo concentrado. Una vez listo, quitar el papel de aluminio



Gabriela Lizana, Directora de Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA Sede Viña del Mar.

y dorar.

Nevado rico en fibra (postre)

Excelente aporte de proteínas de buena calidad y muy buena fuente de fibra, que ayuda a controlar la saciedad y la glicemia en sangre, evitando que haya un alza brusca por excesos de comida. Contribuye a regular el tránsito intestinal a 'barrer' el colesterol malo de las arterias. Las grasas saludables de los frutos secos, ayudan a aumentar el colesterol HDL, llamado 'bueno', contribuyendo a la salud cardiovascular.

Ingredientes:

- Yogurt natural o de pajarito (kéfir)
- Avena
- Chía
- Linaza
- Frutos secos
- Cobertura de chocolate

Preparación:

Picar los frutos secos. En un recipiente, incorporar el yogurt natural o kéfir, agregar la avena, la chía, linaza y frutos secos picados. Mezclar muy bien y dejar reposar en el refrigerador por al menos 3 horas. Una vez que la consistencia esté compacta y cremosa, agregar una capa de chocolate, para dar una textura crocante, refrigerar por 30 minutos y está listo para servir. Si se quiere dar una textura más cremosa aún, se puede moler la avena para hacerla harina.