

Para compartir en familia ¡Llévela a su casa!
Edición mensual | Septiembre 2011



Prevención en primavera:

Cuidados de la piel ante la exposición solar

Lograr el equilibrio en Fiestas Patrias

El 18 de Septiembre es una celebración en la que comemos en exceso. No tiene por qué ser así. Mi consejo es parcelar la comida por días, y combinar los platos para que el aporte calórico sea equilibrado. El primer día podemos comer un choripán con ensaladas. El segundo, empanadas y, el último, asado. Aunque también podemos dar un giro y hacer un curanto, un puchero con verduras o una rica ca-

zuela. Otra opción es el pollo y el pescado a la parrilla, o una sopa antes del almuerzo para la saciedad. Si nos quedó carne del día anterior, por qué no hacer un estofado acompañado de tomates con cebolla. Las ensaladas son una excelente alternativa si las sazonamos bien. Podemos preparar con anticipación vinagres con romero, tomillo y otras hierbas, o agregarles una pasta de cebollas asadas con cúrcuma o merquén, para el sabor. El desafío -más

que comernos toda la carne de la parrilla- es hacer las mejores ensaladas, evitando papas, choclo, arvejas y habas. Para el postre aprovechemos las frutas de la estación en un rico tutti frutti. Si vamos a comer mote con huesillos, que sean cocidos con sucralosa. No se trata de prohibir; sí de entender que se puede moderar el consumo y que no por ser Fiestas Patrias hay que comerse todo.

Receta del mes:

Empanadas de pino saludable (6 porciones)

Para el relleno

- 300 grs. de cebolla licuada
- 300 grs. de cebolla en cuadritos
- 360 cc. de agua hirviendo
- 30 grs. de charqui de vacuno
- 60 grs. de carne vegetal

Para la masa

- 210 grs. de harina
- 50 grs. de maicena
- 40 grs. de manteca vegetal
- 5 grs. de sal

* El charqui se debe secar en el horno para que quede crocante y, de esa forma, su desintegración sea más fácil.

Preparación:

1. En una olla coloca la cebolla licuada y en cuadritos y dórala sin aceite. Agrega el agua hirviendo y cocina durante cinco minutos. Añade el charqui y la carne vegetal, y revuelve durante dos o tres minutos. Condimenta a gusto y deja enfriar (los aliños no tienen aporte calórico).
2. Prepara las empanadas rellenando la masa con el pino. Añade media aceituna sin hueso y un cuarto de huevo duro. Cierra y pinta con clara de huevo disuelto en agua. Hornea a 180° hasta que esté dorada, durante 15 minutos aproximadamente. Sirve caliente y decora con ciboulette picado.

Cada empanada saludable contiene:	242 calorías	11 grs. proteínas	32 grs. carbohidratos	18 grs. lípidos
-----------------------------------	--------------	-------------------	-----------------------	-----------------



Colaboración:

Carlo von Mülenbrock, Manager Gastronómico Clínica UC San Carlos de Apoquindo.

Red Salud UC recomienda



“En Fiestas Patrias podemos subir de dos a tres kilos en sólo tres días, porque la ingesta de alimentos altos en lípidos y carbohidratos

aumenta. No faltan los choripán, las empanadas, las carnes rojas, el pan amasado y el cerdo. Hay un desorden en la distribución de las comidas y tan sólo en el almuerzo podemos alcanzar unas mil calorías, más de la mitad del aporte calórico recomendado para un día. Lo ideal es planificar qué se va a comer. Para el asado elige cortes magros de carne, como lomo liso, filete, posta rosada, pechuga de pollo o pavo sin cuero. Como acompañamiento prefiere las verduras de hoja verde. Además, evita las bebidas azucaradas y opta por frutas naturales para el postre”. Alejandra Gil, nutricionista equipo Nutri Gourmet, Clínica UC San Carlos de Apoquindo.