



NUTRIM 



Taller de Nutrición

Navidad Saludable



www.nutrim.com.pe

ENSALADA COLESLAW

4 porciones

INGREDIENTES:

- ◆ Repollo laminado finamente - 200 g.
- ◆ Zanahoria rallada fina - 50 g.
- ◆ Pasas rubias - 30 g.
- ◆ Perejil picado finamente
- ◆ Almendras tostadas - 50 g.
- ◆ Mayonesa - 50 g.
- ◆ Vinagre balsámico, salsa de soya, mostaza dijon antigua
- ◆ Azúcar, sal, pimienta (al gusto)
- ◆ Cereza fresca (otra fruta)

PREPARACIÓN

- ◆ En un tazón grande, mezclamos la col rallada, la zanahoria y sal y pimienta. Dejamos reposar en un colador por 30min para perder su agua.
- ◆ Hacemos el aliño cogiendo un tazón pequeño, mezclamos la mayonesa, el vinagre y el azúcar, la sal y la pimienta. Batimos bien para incorporar todos los ingredientes. Puedes agregar un pedacito de queso crema para levantar la cremosidad y sabor, pero es opcional.
- ◆ Vierte el aliño sobre la col y la zanahoria, y mezcla bien hasta que estén cubiertas uniformemente.
- ◆ Agregamos el perejil picado, la fruta fresca y el fruto seco, también las pasas y mezclamos bien.
- ◆ Cubre el tazón con plástico y refrigera durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen.
- ◆ Al momento de servir podemos decorar con frutas frescas y frutos secos tostados.
- ◆ Sirve la coleslaw fría.



ENROLLADO DE POLLO

4 porciones

INGREDIENTES:

- ◆ Pechuga - 720 g.
- ◆ Queso ricota - 220 g.
- ◆ Jamón - 120 g.
- ◆ Espinaca - 100 g.
- ◆ Pistacho (u otro fruto seco) - 50 g.
- ◆ Sal y pimienta negra al gusto
- ◆ Harina - 50 g.
- ◆ Pabilo

PREPARACIÓN

- ◆ Cortamos la pechuga en mariposa.
- ◆ Sazonamos con la pimienta de ambos lados la pechuga y reposamos 10min.
- ◆ Mientras reposa la pechuga, deshojamos la espinaca (puede agregar tallos si gustas) y la blanqueamos (para blanquear se pone agua hervir y cuando rompa hervor tiramos las espinacas y contamos 1 min, luego escurrimos y enfriamos con agua y hielo).
- ◆ Machacamos la ricota y mezclamos con la espinaca picada, sazonomos con sal y pimienta.
- ◆ Estiramos la pechuga, ponemos una lámina de jamón y esparcimos la ricota.
- ◆ Enrollamos la pechuga y amarramos con el pabilo. Doramos a fuego bajo en una sartén y finalizamos al horno a 160°C por aprox. 15min.



SALSA DE MOSTAZA

4 porciones

INGREDIENTES:

- ◆ Cebolla blanca - 200 g.
- ◆ Apio - 150 g.
- ◆ Vino blanco - 100 ml.
- ◆ Mantequilla - 100 g.
- ◆ Harina de trigo - 10 g.
- ◆ Aceite vegetal - 50 ml.
- ◆ Poro - 100 g.
- ◆ Mostaza dijon 30 g.
- ◆ Huesos de ave para fondo, agua, laurel, tomillo

PREPARACIÓN

- ◆ Dorar los huesos hasta que gane un color dorado con aceite vegetal.
- ◆ Espolvorear la harina de trigo y seguir dorando 2 minutos más a fuego moderado.
- ◆ Agregamos las verduras y doramos 5 minutos más para que suden.
- ◆ Agregamos el vino blanco y las especiarías y cocinamos 3 minutos hasta evaporar el alcohol. En seguida agregamos el agua y cocinamos por 50 minutos con la olla tapada a fuego moderado.
- ◆ Colamos y el caldo y reducimos hasta ganar una textura napante (casi como una textura de yogurt licuado)
- ◆ Finalizamos fuera del fuego con la mostaza y la mantequilla moviendo hasta disolver toda mantequilla.
- ◆ Terminar ajustando sal y pimienta.



PIERNA DE CERDO ESTILO JAMÓN DEL PAÍS

4 porciones

INGREDIENTES:

- ♦ Pierna de cerdo deshuesada - 1 unidad
- ♦ Cebolla blanca - 200 g.
- ♦ Apio - 150 g.
- ♦ Zanahoria - 100 g.
- ♦ Poro - 100 g.
- ♦ Maizena - 5 g.
- ♦ Achiote - 50 g.
- ♦ Vino blanco - 100 ml.
- ♦ Mostaza, laurel, tomillo, ajo en pasta, comino, sal
- ♦ Pimienta negra molida, aceite de oliva

PREPARACIÓN

- ♦ Cortar la pierna haciendo una sábana. Remojar en una salmuera por 30 min. (salmuera salada como el agua de mar).
- ♦ Mezclar comino, pimienta, mostaza, sal y ajos en pasta. Secar muy bien y estirar la sábana de cerdo sobre un plástico film y frotar este aderezo.
- ♦ Enrollar como un pionono y amarrar con pabito. Reposar por 2 horas mínimo. En seguida en una olla agrega agua hasta cubrir el cerdo enrollado, agregar el vino, las verduras y especias (zanahoria, apio, poro, cebolla, laurel, tomillo) y cocinar a fuego lento de 2 a 2:30 h. (no debe hervir).
- ♦ Hacer una infusión de las semillas de achiote con el aceite por unos 5 min. a fuego muy bajo.
- ♦ Retirar el cerdo del caldo y dejar que evapore el exceso de humedad, Frotar el aceite de achiote para darle color rojizo al gusto. Dejar la pieza reposar 12 h en refrigerador antes de cortar.
- ♦ El caldo de la cocción lo reducimos y espesamos con una cucharadita de maicena, ajustamos sabor y servimos.



PURÉ DE CAMOTE CON CÍTRICOS

4 porciones

INGREDIENTES:

- ◆ Camote amarillo - 1 kg.
- ◆ Crema de leche - 300 g.
- ◆ Naranja de jugo - 300 ml
- ◆ Mantequilla - 100 g.

PREPARACIÓN

- ◆ Asar el camote al horno 180 grados por 40 min. o hasta que este suave.
- ◆ Estrujar las naranjas y reducir el jugo a fuego muy bajo. Vale agregar unas cascara de naranja sin la parte blanca para realzar el aroma cítrico.
- ◆ Mezclar todo y procesar para tener un pure liso. Ajustar la sal.



ARROZ ÁRABE

4 porciones

INGREDIENTES:

- ◆ Mantequilla - 50 g.
- ◆ Fideo cabello de ángel - 100 g.
- ◆ Arroz blanco - 400 kg.
- ◆ Ajo en pasta - 30 g.
- ◆ Cebolla blanca - 300 g.
- ◆ Tocino ahumado - 100 g.
- ◆ Gaseosa negra - 1.2 l.
- ◆ Aceitunas negras - 100 g.
- ◆ Pasas negras - 50 g.
- ◆ Pecanas - 50 g.
- ◆ Pasta de ají amarillo y panca - 100 g.
- ◆ Sal, pimienta, perejil picado finamente

PREPARACIÓN

- ◆ Dorar el tocino y reservar.
- ◆ Doramos el cabello de ángel con mantequilla y reservar.
- ◆ Para el aderezo, aceite, cebolla picada, ajo en pasta y regresa el tocino, cocina por 5 min. Agrega sal, pimienta, pisca de orégano, y la pasta de ají y una hoja de laurel. Cocinamos unos minutos más.
- ◆ Agregar el arroz y mover para que el arroz absorba el aderezo.
- ◆ Agregamos el fideo, aceituna negra, pasas y mezclamos bien.
- ◆ Agregamos la gaseosa negra y ajustamos sabor. Cocinamos por 15 a 18 min. después de romper hervor, bajamos el fuego, con olla tapada.
- ◆ Finalizamos con pecanas y perejil picado.



CRÈME BRÛLÉE

4 porciones

INGREDIENTES:

- ◆ Crema de leche - 600 ml
- ◆ Leche entera - 400 ml
- ◆ Azúcar blanca - 300 g.
- ◆ Yemas de huevo - 15 unidades
- ◆ Vaina de vainilla - 1 unidad

PREPARACIÓN

- ◆ Mezclar la leche y la crema con mitad del azúcar.
- ◆ Mezclar las yemas con la otra mitad del azúcar.
- ◆ Mezclar ambas preparaciones, agregar la vaina de vainilla y llevar al fuego suave y subir a 50 grados siempre moviendo. Colar.
- ◆ Verter en un pirex o en moldes pequeños. Llevar al horno con baño maría 95°C por 70 min aprox. Revisando siempre hasta cuajar. Recordar que cada horno puede asar de manera distinta.
- ◆ Finalizar con azúcar blanco encima y quemar con soplete para crear una capa crujiente.

