una probadita de...®

Cena Navideña

INTRODUCCIÓN

En el mes de Diciembre “Una probadita”… desea compartir con ustedes recetas fáciles, económicas y con ingredientes de temporada para preparar una deliciosa cena Navideña incluyendo platillos con Pavo, Pollo y Huevo.

una probadita de... Buen Provecho les desea el INA…

Ensalada Navideña con Pollo

Cena Navideña

una probadita de...

Ingredientes:

- Pechuga de pollo 400 g.
- Lechuga 4 tazas
- Espinaca 3 tazas
- Arándanos deshidratados1 taza
- Jitomate cherry ½ taza
- Queso panela 100 g.
- Almendras fileteadas 1 taza
- Romero 5 g.
- Sal 1 pizca (0.6 g.)
- Pimienta

Vinagreta dulce de vino:

- Aceite olivo 1/2 taza
- Mostaza 1/8 taza
- Miel de abeja 1/8 taza
- Vinagre de vino tinto 1/8 taza

280 kcal por porción

Porciones: 4

Tiempo de preparación : 25 min

Costo Total Aprox: $60

Modo de preparación:

1. En agua hirviendo con romero, sal y pimienta cocinar el pollo.
2. Lavar y desinfectar los vegetales.
3. Picar el pollo cocido y el queso panela.
4. Preparar la vinagreta mezclando aceite, mostaza, miel y vinagre de vino hasta que se incorporen todos los ingredientes.
5. Preparar la ensalada colocando lechuga, espinaca, jitomate cherry, pollo, queso, almendras y arándanos.
6. Servir vinagreta y disfrutar la ensalada.

¿SABÍAS QUE?

Intenta consumir la ensalada como primer tiempo para generar saciedad y reducir el consumo de los demás platillos. Recuerda cuidar la cantidad y tipo de aderezos.

La grasa del pollo se encuentra casi por completo en la piel por lo que puede remover se fácilmente.

una probadita de...

una probadita de...

Cena Navideña

Pasta con Pollo al Perejil

Ingredientes:

Pasta corta (fusilli, penne, codo) 400 g.
2 pechugas de pollo 800 g.
1/2 litro crema
1/2 litro caldo pollo
Perejil 1 manojo
Jitomate cherry 100 g
Sal 2 pizcas (1.2 g.)

Modo de Preparación:

1.Cocinar el pollo en agua hirviendo con perejil y sal, dejar enfriar y cortar.

2. Cocinar la pasta en el caldo de cocción del pollo.

3. Licuar crema, caldo de pollo, perejil y sal.

4. En una sartén colocar la salsa de perejil y calentar, agregar pasta, pollo, jitomate y servir caliente.

343 kcal. por porción

Porciones: 8

Tiempo de preparación : 25 min

Costo Total Aprox: $110

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

Es importante consumir platillos que se apeguen al plato del bien comer, incluyendo ingredientes de los 3 grupos de alimentos se le da equilibrio a la dieta haciéndola más saludable. Por ejemplo el pollo, pasta y jitomates en esta receta. (2)

Para sazonar tus platillos es importante que utilices hierbas o especies para que con ello puedas disminuir el uso de la sal sin dejar de tener gran sabor en tus platillos.

una probadita de...

Mousse de Pollo con arándano y nuez

una probadita de...

Ingredientes:

Muslo de pollo 4 piezas
Crema 1/2 litro
Grenetina 21 g.
Sal 1 pizca (0.6 g.)
Pimienta al gusto
Nueces 50 g.
Arándanos 50 g.
Hierbas de olor 5 g.

207 kcal. por porción

Porciones: 4

Tiempo de preparación : 20 min

Costo Total Aprox: $40

Modo de Preparación:

1. En agua con hierbas de olor y sal cocinar los muslos de pollo sin piel, dejar enfriar y deshebrar.
2. En la licuadora colocar muslos cocidos, crema, grenetina, pimienta, sal y nueces, licuar hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Si se desea una consistencia firme colocar en molde y refrigerar o si se desea consumir suave colocar directo en plato para disfrutar.
4. Decorar con arándanos y nueces.

¿SABÍAS QUE?

Las nueces son una buena fuente de "grasas buenas" por lo que es recomendable incluirlas en la dieta regularmente. (1)

El pollo tiene un sabor neutro lo que hace que sea muy versátil y que se pueda preparar de diversas maneras.

una probadita de...®

una probadita de...

Pavo a la mandarina

Cena Navideña

Ingredientes:

Pavo de 6 kilos aprox.
Vino blanco 1 litro
Aceite 50 ml.
Ajo 4 piezas
Jugo mandarina 1 litro
Manzanas 4 piezas
Pimienta al gusto
Sal 5 g.

Modo de Preparación:

1.Un día previo al horneo del pavo inyectar en todas partes del pavo (pechugas, piernas, muslos, alas, etc.) el vino blanco y dejar reposar en refrigeración tapado durante toda la noche.
2. Previo a hornear el pavo inyectar 300 ml. de jugo de mandarina y verter el restante sobre el pavo, este será el liquido con el que debemos estar frecuentemente hidratando el pavo durante el horneo, ayudándonos con un cucharón vamos a colocar el liquido sobre el pavo aproximadamente cada 30 minutos durante el horneo.
3.Entre la piel y la carne untar aceite con ajo picado para que durante el horneo la piel dore uniformemente sin tener que hornear en exceso y secar nuestro pavo.
4. Colocar dentro del pavo 4 manzanas rebanadas para dar sabor al pavo.
5. Encima del pavo rociar sal y pimienta.
6. Hornear a 220 °C, por aproximadamente 2 horas o 2 horas y media, hasta que al insertar un termómetro sin tocar el hueso nos indique una temperatura de 84°C, (debemos verificar temperatura al menos en dos áreas diferentes).

341 kcal. por porción

Porciones: 25

Tiempo de preparación : 3 HORAS

Costo Total Aprox: $520

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

Emplear vino blanco seco en vez de vino blanco dulce o de manzana reduce la cantidad de kilocalorías. (1)

Al cocinar un pavo completo recuerda que debes verificar la temperatura frecuentemente durante el horneo para obtener un pavo en su punto y jugoso. La temperatura se debe revisar introduciendo un termómetro lo más profundo posible en la carne del pavo sin tocar hueso y debe llegar a 84°C, recuerda revisar la temperatura al menos en dos áreas diferentes, antes de decidir sacarlo del horno.

una probadita de...®

una probadita de...

Pavo en salsa de chiles

Cena Navideña

Ingredientes:

Pavo de 6 kilos aprox.
1 litro vino blanco
Aceite vegetal 50 ml.
Ajo 4 piezas
Cebolla 1 pieza
Chille pasilla 10 piezas
Chile chipotle seco 10 piezas
Caldo de pollo 1 litro
Sal 5 g.

Modo de Preparación:

1.Un día previo al horneo del pavo inyectar en todas partes del pavo (pechugas, piernas, muslos, alas, etc.) el vino blanco y dejar reposar en refrigeración tapado durante toda la noche.
2. Para la salsa asar los chiles, cebolla y ajo en comal, hervir los chiles para suavizarlos y licuar los tres ingredientes hasta obtener una salsa agregar sal y hervir.
2. Previo a hornear el pavo inyectar 300 ml. de salsa de chiles fría y verter el restante sobre el pavo, este será el liquido con el que debemos estar frecuentemente hidratando el pavo durante el horneo, ayudándonos con un cucharón vamos a colocar el liquido sobre el pavo aproximadamente cada 30 minutos durante el horneo.
3.Entre la piel y la carne untar aceite con ajo picado para que durante el horneo la piel dore uniformemente sin tener que hornear en exceso y secar nuestro pavo.
6. Hornear a 220 °C, por aproximadamente 2 horas o 2 horas y media, hasta que al insertar un termómetro sin tocar el hueso nos indique una temperatura de 84°C, (debemos verificar temperatura al menos en dos áreas diferentes).

327 kcal. por porción

Porciones: 25

Tiempo de preparación : 3 HORAS

Costo Total Aprox: $510

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

El consumo per cápita de pavo en México es de 1.8 kilogramos.

El uso de chiles, especies o hierbas dentro de la cocina nos ayuda a obtener sabor y sazón sin la necesidad de agregar sal a nuestros alimentos.

una probadita de...

una probadita de...

Cena Navideña

Fruit Cake

Ingredientes:

Harina 2 tazas
Royal 2 cucharaditas
Aceite vegetal90 ml.
Huevos 3 piezas
Leche 1 taza
Azúcar ½ taza
Frutas secas 1 taza
Brandy ¼ taza

Modo de Preparación:

1.En la batidora colocar aceite y azúcar hasta mezclar completamente, adicionar los huevos y mezclar hasta obtener una masa suave.

2. Agregar harina, royal y frutas secas a la mezcla y mientras se va mezclando agregar la leche.

3.Colocar la masa en molde aceitado y enharinado para que no se pegue nuestro pastel.

4.Hornear a 180 °C aprox. 45 minutos, hasta obtener un pan dorado y que al colocar al centro un palillo, este no salga manchado de masa cruda.

5.Ya frío el pastel agrega el brandy sobre este para que tenga humedad y sabor.

151 kcal. por porción

Porciones: 12

Tiempo de preparación : 1 hora

Costo Total Aprox: $80

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

La yema del huevo aporta aroma y sabor agradable y especial en la elaboración de tus pasteles.

Siempre debes verificar que un pastel ya esta completamente cocido antes de sacarlo del horno, para ello puedes tocar la superficie y si ésta al presionar regresa al lugar en donde estaba quiere decir que esta listo, también puedes introducir al centro un palillo y si éste sale limpio también quiere decir que está listo tu pastel y lo puedes disfrutar.

una probadita de...

una probadita de...

Cena Navideña

Tronco Navideño

Ingredientes:

Harina 2 tazas
Cocoa ½ taza
Royal 2 Cucharaditas
Aceite vegetal 90 ml.
Huevo 3 piezas
Leche 1 taza
Azúcar ½ taza

Crema- decoración
Chocolate semi amargo 200 g.
Crema para batir 200 ml.
Menta 3 hojas.

Modo de Preparación:

Modo de Preparación:

1.En la batidora colocar aceite y azúcar hasta mezclar completamente, adicionar los huevos y mezclar hasta obtener una masa suave.

2. Agregar harina, cocoa y royal y mientras se va mezclando agregar la leche.

3.Colocar la masa en molde aceitado y enharinado para que no se pegue nuestro pastel.

4.Hornear a 180 °C aprox. 45 minutos, hasta obtener un pan dorado y que al colocar al centro un palillo, este no salga manchado de masa cruda.

5. Para la decoración batir la crema y colocar chocolate derretido pero no caliente, para que no se baje la crema, mezclar.

6. Decorar colocando la crema sobre el pan del tronco y raspar con un tenedor para hacer la textura del tronco, decorar con cerezas y hojas de caramelo o menta.

205 kcal.

Porciones: 15
Tiempo de preparación : 1 hora
Costo Total Aprox: $75

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

El chocolate es una fuente de nutrimentos sin embargo es de alto contenido calórico por lo que se recomiendo un consumo moderado.

Para obtener un pastel más esponjoso y sin grumos, te recomiendo que antes de agregar el harina y cocoa los ciernas o pases por un colador, con ello retiraras los grumos que se hacen por la humedad del ambiente.

una probadita de...

BIBLIOGRAFÍA

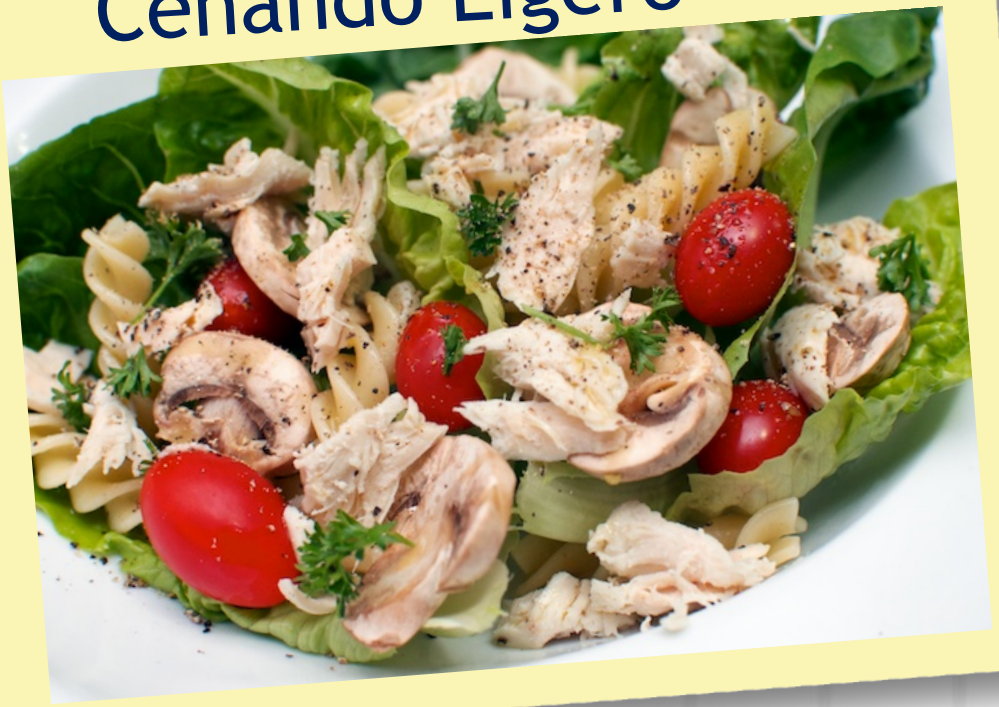
1) Pérez Lizaur Ana Bertha, Marván Laborde Leticia, Palacios González Berenice. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, 3a edición, 2008.

2) Norma oficial mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

PRÓXIMA PUBLICACIÓN

una probadita de...

Cenando Ligero



Medellín 325, Col. Roma Sur
C. P. 06760, México, D. F.,
Tel. 5564 9322
www.institutonacionalavicola.org.mx

Con la participación de:
Chef Angeles Urreta
Nutrióloga Daniella Bautista
Nutrióloga Teresa Rull

El contenido de este documento es propiedad del Instituto Nacional Avícola

Instituto Nacional Avícola