

An illustration of various fresh produce items including a green apple, a carrot, a cucumber, a tomato, and several white mushrooms, set against a white background with green leaves and red berries in the corners.

Consejos para las fiestas

Los días de fiestas salimos de nuestra rutina.

¿Cómo podemos minimizar el impacto de los excesos en la glucemia?

Tengamos en cuenta que los días festivos son para relajarnos y reencontrarnos con seres queridos. ¡Enfoquémonos en eso antes que en la comida!

Comamos despacio, de este modo disfrutaremos verdaderamente de unas comidas que solo saboreamos una vez al año. Evitemos repetir la porción, ya que por lo general se sirven varios platos para probar.

Ofrezcamos cocinar y llevar nuestra receta favorita: en este caso podremos verificar de antemano la cantidad de carbohidratos que contiene y el tamaño de una porción.

Evitemos beber alcohol sin haber comido, porque puede bajar nuestro nivel de azúcar en la sangre. Intentemos consumir bebidas sin azúcar, así también evitaremos ascensos bruscos de la glucemia.

Es importante controlar los valores de glucemia durante estos días y volver a nuestra rutina de alimentación saludable luego de las fechas festivas.



Recetas de fiestas

Entradas

Para 10 personas

Huevos rellenos con atún

- **Ingredientes**

- 5 huevos
- 1 lata de atún al natural
- 4 cucharadas soperas de mayonesa *light*

- **Preparación**

- * Cocer los huevos hasta que estén duros. Cortarlos por la mitad y quitarles la yema.
- * Mezclar el atún con 2 cucharadas de mayonesa *light* y condimentar a gusto.
- * Rellenar cada mitad de los huevos con la pasta obtenida, decorar con la mayonesa restante y servir.

Vitel toné

- **Ingredientes**

- 1 kg de peceto
- 2 caldos *light*
- Sal, laurel, pimienta en granos

- **Salsa**

- 1 lata de atún al natural
- 2 anchoas en salmuera lavadas
- 4 cucharaditas de vinagre de manzana
- 1 yogur natural descremado
- 1 vaso del caldo donde se hirvió la carne, desgrasado
- 4 cucharaditas de mayonesa *light*

- **Preparación**

- * En una olla con abundante agua, colocar los caldos, el laurel y la pimienta en granos. Llevar a ebullición. Cuando rompa el hervor, colocar la carne y dejarla cocer 15 minutos. Agregar sal a gusto.
- * Continuar la cocción hasta que la carne quede tierna.
- * Depositarla en una fuente, cubrirla con el caldo y dejar que enfríe bien en la heladera.
- * Para la salsa: licuar el caldo con el atún, las anchoas, la mayonesa *light*, el vinagre y el yogur.
- * Cortar la carne en rodajas, cubrir con la salsa.





Recetas de fiestas

Plato principal

Para 10
personas

Peceto al champiñón

• **Ingredientes**

- 2 zanahorias grandes
- 2 ramas de apio picadas
- 1 cebolla picada
- 1 ½ dientes de ajo picados
- Rocío vegetal
- ½ taza de vinagre de vino (o aceto balsámico)
- 1 taza de caldo de verduras
- 300 g de peceto
- 200 g de champiñones frescos

• **Preparación**

- * Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas finas.
- * Cortar el apio en pequeños cubos y picar fino el ajo. Picar la cebolla y sofreírla en sartén en una capa de rocío vegetal, junto con las zanahorias, el ajo y el apio.
- * Mezclar el caldo de verduras y el vinagre de vino (o aceto) en un bol. Esparcir rocío vegetal en una fuente para horno. Rociar también la carne de ambos lados e incorporar la mezcla de vinagre y los vegetales cocidos. Cocinar durante 15 a 20 minutos, aproximadamente.
- * Limpiar los champiñones y cortarlos en rodajas. Incorporarlos a la fuente y dejar que se cocine el conjunto por 10 minutos más, hasta que la carne esté totalmente cocida.
- * Cortar el peceto en rodajas y servir acompañado con la salsa.

Pechugas rellenas

• **Ingredientes**

- 4 pechugas
- 100 g de espinaca fresca
- Sal
- 1 zanahoria
- 1 zapallito redondo
- 1 clara de huevo

• **Preparación**

- * Limpiar las pechugas y cortarlas en forma de libro.
- * Retirar los lomos del pollo y procesarlos junto con la espinaca y la clara.
- * Cortar la zanahoria en juliana. Cortar el zapallito en gajos.
- * Colocar cada pechuga abierta en una hoja de papel aluminio. Salpimentar a gusto.
- * Agregar el relleno en la parte inferior de la pechuga y cubrirlo con la juliana de zanahorias y zapallito. Enrollar y presionar los extremos para que quede compacto.
- * Depositar los rollos en una fuente con agua hasta la mitad y cocinar en horno caliente.

Para 4
porciones



Recetas de fiestas

Postre

Mousse de duraznos

• Ingredientes

- 1 lata de duraznos en almíbar bajas calorías
- 250 cm³ de yogur descremado sabor vainilla
- 1 caja de 4 porciones de gelatina light sabor durazno
- 2 claras de huevos

• Preparación

- * Escurrir el almíbar de los duraznos y medir 1 taza (si es necesario, completar con agua). Reservar 2 mitades para decorar. Procesar o licuar las mitades de durazno restantes con el yogur.
- * Disolver la gelatina en una taza de agua hirviendo. Agregar la taza de almíbar y mezclar.
- * Dejar en la heladera durante 1 hora o hasta que tome la consistencia de clara de huevo.
- * Batir las claras a punto nieve.
- * Mezclar los duraznos procesados con yogur junto con la gelatina e incorporar las claras a punto nieve, con movimientos suaves y envolventes.
- * Distribuir en copas y dejar de 4 a 5 horas en la heladera.
- * Decorar con gajitos cortados en las mitades de durazno reservadas

Información nutricional (por porción)

Calorías: 42
Colesterol: 0 mg
Hidratos de carbono: 5 mg
Porciones: 8

Trufitas de avena y cacao

• Ingredientes

- 1 ½ taza de edulcorante en polvo
- ½ taza de leche descremada
- 100 g de margarina *light*
- ½ taza de cacao amargo en polvo
- 3 tazas de avena de cocción rápida
- 2 cucharadas de licor de naranja o café
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- Rocío vegetal

• Preparación

- * Colocar 1 taza de edulcorante, la leche, la margarina y el cacao en una olla. Hervir durante 3 minutos, revolviendo constantemente.
- * Retirar del fuego y agregar el resto del edulcorante, la avena, el licor y la vainilla. Mezclar bien.
- * Volcar de a cucharaditas formando las trufas de avena sobre placas humedecidas con rocío vegetal, cubrir y dejar de 2 a 3 horas en la heladera.
- * Servir frías.

Información nutricional (por unidad)

Calorías: 20
Colesterol: 0 mg
Hidratos de carbono: 1 g
Porciones: 4 docenas



Recetas de fiestas

Mesa dulce

Pan dulce

• **Ingredientes**

- 300 g de harina de trigo 000
- 110 g de harina integral
- 25 g de levadura de cerveza
- 100 cc de leche descremada
- Esencia de vainilla
- Ralladura de ½ limón
- Ralladura de ½ naranja
- 15 cc de edulcorante líquido
- ½ cucharadita de agua de azahar
- 2 huevos pequeños
- 50 g de manteca light
- 100 g de manzana rallada
- 1 cucharada sopera al ras de pasas de uva sin semillas
- 2 cucharadas soperas al ras de mix de frutas secas trozadas
- 3 mitades de peras deshidratadas
- 3 unidades de orejones de damascos deshidratados
- 1 cucharadita de café de azúcar común

• **Preparación**

- * Disolver la levadura en la leche, junto con la cucharadita de azúcar y 10 g de harina 000 (descontarlos del total).
- * Mezclar y dejar fermentar en un lugar cálido hasta que suba al doble de su volumen.
- * Mezclar las harinas en un bol y hacer un hueco en el centro. Agregar allí los huevos, el fermento de levadura, la esencia de vainilla y las ralladuras de limón y naranja. Incorporar el edulcorante y la manteca blanda. Unir desde el centro hacia los costados hasta formar un bollo tierno. Amasar y dejar levantar hasta que la masa duplique su volumen.
- * Pasar todas las frutas por harina. Quitar el excedente con un tamiz.
- * Colocar el bollo sobre la mesada, abrirlo con las manos y esparcir las frutas adentro. Amasar hasta que estas queden bien integradas a la masa.
- * Formar panes individuales de 50 g aproximadamente. Colocar los bollos en los moldes previamente reservados, dejar levantar nuevamente y pincelar con leche a temperatura ambiente.
- * Cocinar en horno precalentado, entre moderado y bajo, durante 50 minutos. En la base del horno, colocar un recipiente con agua para generar vapor y evitar que el pan forme costra.

Información nutricional

Porciones: 8

Calorías: 222 por porción



www.comunidadesanofi.com

Información destinada a los profesionales facultados para prescribir. Mayor información disponible a petición: sanofi-aventis Argentina S.A.
Cuyo 3532, (B1640GJF) Martínez, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Tel: (54 11) 4732-5000 www.sanofi.com.ar