



## Receta del Mes

### Salmón con Confitte de Cebolla

- 4 piezas de salmón
- 1 kg de cebolla blanca
- 100g de mantequilla
- 4 cucharadas de jengibre
- 1 taza de jarabe de granadina
- 2 tazas de vino tinto
- hojas de laurel McCormick
- sal
- 1 cebolla blanca picada
- 2 tazas de caldo de pescado
- 1 cucharada de Tomillo en Polvo McCormick
- 1 cucharada de Orégano en Polvo McCormick
- 4 cucharadas de Paprika en Polvo McCormick

#### Preparación:

Para el confitte ponga la mantequilla en una olla y acitrone la cebolla con el jengibre a fuego lento por 20 minutos. Agregue el vino tinto y deje evaporar.

Añada la granadina, el laurel y la sal. Deje a fuego medio hasta que los líquidos se evaporen y la cebolla tenga una apariencia seca.

En otra olla deje marchitar la cebolla en cubos en la mantequilla. Incorpore la base de pescado, el tomillo, el orégano, la paprika y la sal. Hierva a fuego medio hasta lograr una consistencia espesa.

Finalmente, sazone el salmón con sal y pimienta. Séllelo en un sartén caliente colocando de un lado hasta que dore, voltee y dore del otro lado. Una vez sellado hornée a 160°C durante 10 minutos.

Sirva el salmón bañado con la salsa y el confitte de cebolla a un lado o encima. Puede acompañar con puré de papa o verduras.

preparado con:



### Baguette de Pierna

- 6 rebanadas de pierna
- 1 baguette
- 1 trozo de mantequilla
- 2 cucharadas de Mayonesa McCormick
- 3 rebanadas de jitomate
- 3 rebanadas de cebolla
- 3 trozos de lechuga
- 2 rebanadas de queso gouda o gruyere
- Aderezo mil islas al gusto

#### Preparación:

Corte la baguette por la mitad y úntele la mantequilla. Póngalo sobre la plancha caliente durante tres minutos y retire.

Úntele un poco de Mayonesa McCormick. Coloque seis rebanadas de pierna. Agregue jitomate, cebolla, lechuga y queso al gusto.

Por último, añada aderezo mil islas al gusto. Sirva caliente.

## Información

### Consejos para una buena Digestión

Comer en exceso, demasiado rápido, estresados o abusar de alimentos con un gran contenido de grasa puede ser causa de indigestión y estreñimiento. Se trata de trastornos que no suele precisar de ningún tratamiento específico, sino que se soluciona con la adopción de ciertas medidas preventivas. Sobre todo, se trata de comer y beber despacio, tranquilamente y masticando bien los alimentos, evitando tragar exceso de aire, y tener una dieta rica en fibra.

La comida debería prolongarse un mínimo de media hora, y dejar una pausa entre el primer y segundo plato, así como entre éste y el postre.

Asimismo, se han de evitar las comidas muy copiosas y, en su lugar, realizar ingestas frecuentes (cinco o seis al día) no muy abundantes; lo ideal es quedarse a un paso de la sensación de saciedad absoluta. También resulta importante evitar las comidas excesivamente frías o calientes.

Aunque es conveniente estudiar cada situación de forma individualizado, existen una serie de pautas dietéticas que pueden ser útiles en muchos casos:

**ZUMOS DE FRUTA ÁCIDA.** Como limón, naranja, manzana o ciruelas pasas puestas a remojo la noche anterior. Es preferible tomarlos en ayunas.

**FRUTOS SECOS EN EL DESAYUNO.** En cantidades moderadas. Por ejemplo: avellanas o almendras sin piel con un yogur de soja natural. Es importante procurar masticarlos bien.

**VEGETALES EN LAS COMIDAS.** A ser posible crudos o al vapor (ensaladas, hortalizas, verduras...). Una dieta rica en carne produce menos residuos.

**FRUTA DESECADA.** A media tarde se puede tomar fruta dulce con moderación: copos de avena y pasas u orejones cocidos en leche de almendras.

**CEREALES INTEGRALES** en el desayuno, comida y merienda. Son más nutritivos y favorecen el tránsito intestinal.

**ACEITE DE OLIVA.** Tomado en ayunas tiene un efecto lubricante en el intestino.

**LÍQUIDOS ENTRE COMIDAS.** Cuando ya se haya hecho la digestión es aconsejable beber agua o zumos de fruta, preferentemente de la temporada.