



Receta del Mes

Pechuga de pavo rellena de ciruelas y cerezas

- 1 pechuga de pavo sin hueso
- 2g de sal
- 1g de pimienta molida McCormick
- 6 ciruelas chilenas
- 250g de cerezas
- 80g de mantequilla
- 60 ml de aceite de oliva

Para la salsa

- 1 diente de ajo
- 50g de cebolla
- 100g de mantequilla
- 60g de harina
- 100ml de vino blanco
- 250g de pulpa de tamarindo sin azúcar
- 100g de miel de abeja Carlota
- 900ml de caldo de pollo Solo Doña María
- 1g de sal

Para la Guarnición

- 800g de papas
- 2g de sal
- 1g de pimienta molida McCormick
- 150g de mantequilla
- 100ml de leche
- 1 pizca de nuez moscada McCormick
- 15g de perejil

Preparación:

Pique en trozos pequeños las ciruelas y las cerezas. Fría las frutas en la mantequilla hasta que estén blandas, retire del fuego. Pele las papas y cuézalas hasta que estén listas para puré. Abra la pechuga de pavo como si quisiera hacer una milanesa grande.

Sazone la pechuga, rellénela con las frutas y envuélvala como si fuera un lomo de cerdo. Ate la pechuga con hilo de cáñamo y fríala en aceite hasta que esté dorada por todos lados.

Retire la pechuga de la sartén y póngala en una charola para hornear, cubra con papel aluminio y hornee a 180°C durante 35 minutos. Mientras tanto prepare la salsa y la guarnición.

Para la salsa pique el ajo y la cebolla, fríalos en una olla con mantequilla. Agregue la harina y cueza por unos minutos. Añada el vino blanco y la pulpa de tamarindo.

Incorpore la miel y el caldo de pollo, bata hasta deshacer los grumos.

Sazone la salsa y deje hervir hasta que espese muy bien. Cuele y mantenga a baño maría para que no se enfríe. Para la guarnición machaque las papas y agregue la mantequilla derretida y la leche caliente. Bata el puré para darle consistencia, agregue el perejil picado y sazone. Mantenga el baño maría.

Para servir, saque el pavo del horno y rebane en rodajas delgadas. Coloque en un platón, bañe con la salsa y sirva con el puré caliente.

preparado con:



Blanco del Nilo al romero

- 6 filetes de blanco del nilo
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de romero McCormick
- 1 cucharón de harina
- 1 cucharón de aceite de oliva
- 1 vasito de vino de jerez
- Sal y pimienta McCormick al gusto

Preparación:

Seque muy bien los filetes de blanco del nilo y salpimiéntelos. Páselos por harina y fríalos en aceite de oliva. Pique la cebolla y fríala en un sartén a fuego lento. Cuando empiece a dorarse vierta sobre ella el jerez. Deje a fuego hasta que el jerez se evapore.

Coloque los filetes en un refractario para horno, espolvoree el romero por encima y por último cubra con la cebolla. Lleve al horno por 5 minutos. Se sugiere acompañar con papas cambray cocidas y pasadas por mantequilla.

Información

Las bondades de la Manzana.

La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano. El comer saludablemente puede ayudar a que sus hijos sean más exitosos en la escuela. Las investigaciones indican que el comer frutas y vegetales mejora la memoria y la conducta en la escuela. Descubra, disfrute y aprenda a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa cada día.

En enero, la manzana es la fruta de La Cosecha del Mes

Consejos saludables

- Los niños que comen las comidas escolares tienen mayor probabilidad de consumir la cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales que aquellos que no las comen.
- Anime a que sus hijos coman el desayuno y almuerzo escolar. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina principal del distrito escolar.
- Revise el menú escolar con su hijo y marque las comidas que contienen manzanas.

Consejos “frescos”

- Las manzanas están disponibles todo el año. Seleccione manzanas que no estén magulladas y se sientan firmes al toque.
- Mantenga las manzanas en el refrigerador para reducir el proceso de maduración y retener el sabor. Si se mantienen bien almacenadas, las manzanas pueden durar más de tres meses.
- Prepare platillos hechos con manzanas unos minutos antes de servir para que no se tornen café, o eche jugo 100% de manzana sobre las rebanadas de manzana.

Ayude a sus hijos a comer sano

- Sirva rebanadas de manzana bañadas con un yogur ligero rico en calcio o crema de cacahuete rica en proteínas.
- Congele jugo 100% de manzana en un molde de cubitos de hielo o en un vaso de papel con un palito y sirva como postre.
- Use el puré de manzana para preparar alimentos horneados bajos en grasa. Reemplace la manteca o el aceite por una cantidad igual de puré de manzana más una tercera parte del aceite que le indique la receta.
- Platique con sus hijos sobre cuáles son sus frutas o vegetales favoritos, por qué les gustan, y la manera favorita de comerlos.