



Receta del Mes

Cheesecake de chocolate y whisky

- 300g de galletas de chocolate
- 250g de mantequilla
- 10g de Canela en Polvo McCormick
- 570ml de queso doble crema
- 360ml de media crema
- 397g de leche condensada
- 360g de chocolate familiar semi amargo
- 4 huevos
- 200ml de crema de whisky
- 200ml de topping de zarzamora

Preparación:

Muela las galletas y mézclelas con la mantequilla y la canela. Con la pasta que obtenga forre un molde para pastel de 24 cm. de diámetro.

Suavice el queso doble crema, agregue la media crema y la leche condensada, incorpore el chocolate semi amargo derretido y posteriormente los huevos.

Continúe batiendo y por último añada el licor. Vacíe esta mezcla al molde forrado con la pasta de galleta y hornee a 170°C. Retire del horno, deje enfriar y refrigere durante al menos tres horas. Sirva acompañado de viruta de chocolate y topping de zarzamora.

preparado con:



Bolitas de Arroz

- 4 tazas de arroz blanco
- 400g de queso crema
- 2 cucharadas de cebollín picado
- 1 cucharada de Pimienta Blanca McCormick
- 3 huevos
- 250g de empanizador

Preparación:

Mezcle el queso crema con la pimienta y el cebollín, refrigere por 15 minutos.

Con las mano forme bolitas de arroz y rellénelas con un poco de queso crema. Pase las bolitas por el huevo y empanice bien

Fríalas en aceite muy caliente hasta que doren. Sírvalas como botana caliente con una salsa de queso o de crema suave.

Información

Pros y contras de la Cocina Oriental

La dieta oriental o asiática abarca la cocina china, japonesa, india, y la tailandesa, y aunque todas poseen su propia marca comparten varias características.

En este tipo de cocina se destaca en general por la fuerte base vegetal y la poca grasa y por eso en los últimos años, en Occidente ha tomado auge, en una búsqueda por comer más sano y aumentar la calidad de vida. Las legumbres, el arroz, poca carne, poco dulce y muchas verduras son la clave en esta dieta oriental, aunque como decíamos, cada una tiene sus rasgos propios, como el sushi fundamental en la cocina japonesa, o el té verde y los mariscos, en la comida cantones clásica de China, o los granos y las especias en la India.

Este tipo de dieta tiene muchas ventajas como sabemos, no en balde los países orientales tienen la mayor esperanza de vida, y su índice de salud es muy alto. No obstante, como todo en la vida también tiene varios inconvenientes que es recomendable conocer para saber qué no exponemos si optamos por este tipo de alimentación.

Así, es necesario mencionar que por ejemplo, si bien la cocina oriental es baja en grasas, esto no necesariamente se cumple en los países occidentales, pues en nuestros restaurantes a veces se ignora o se pasa por alto que en Oriente, la grasa es poco utilizada, y entonces aunque estés comiendo sushi podría estar cocinado con alto nivel de grasa y con alimentos de poca calidad, ya que si bien los asiáticos ponen especial cuidado en la procedencia y calidad de los alimentos que cocinan, esto no sucede en Occidente con la frecuencia deseable.

Ahora conoces tanto los pros como los contras de la alimentación oriental o asiática que tanta influencia tiene hoy en día en Occidente, y podrás elegir con mayor criterio si incluirla en tu dieta diaria y cómo hacerlo.