

Recetas Saladas

Arroz al olivo: Las aceitunas no sólo son deliciosas y coloridas, sino también muy nutritivas. Buenas en grasas saludables....disfrútalas...

1. Coloca en una olla 3 tazas de arroz y agrega 250 g de aceitunas negras sin pepas (las que has licuado con 4 tazas de algún caldo de ave). Puedes ponerle ajo picado.
2. Verifica la sal y aceite, pero recuerda que la aceituna tiene bastante sal y aceite por lo que no debes abusar.
3. Haz un aderezo con cebolla picada en cubitos, sal, pimienta. Si quieres caramelizar la cebolla para que tenga un rico sabor dulce cocina a fuego mediano después de agregar la sal. Cuando esté el aderezo agrega 250 g de aceitunas picadas y medio kilo de pasas (entre rubias y negras).
4. Una vez cocido el arroz, agrega este aderezo.
5. Puedes servirlo dándole forma con un molde y adorna con aceitunas, tomates cherry y hojas verdes para que se vea muy navideño.



Lomo de cerdo al jugo de naranja: Si te aburriste de preparar siempre lo mismo aquí tienes una deliciosa opción con cerdo. Una carne muy nutritiva, mucho más de lo que te imaginas

1. Limpia 250 g de lomo de cerdo y frótalo con un poco de aceite o mantequilla (1 cucharada) agregando sal y pimienta recién molida.
2. Colócalo en una fuente y báñalo con 1 vaso (250 mL) de jugo de naranja. Llévelo al horno moderado (170 - 180°C) por unos 15 minutos

Salsa:

1. Prepara caramelo con unas 4 cucharadas de azúcar, agrega 2 onzas (60 mL) de vinagre y 2 onzas (60 mL) de oporto. Cocina hasta que reduzca
2. Agrega 2 onzas (60 mL) de licor de naranja (Countreau) y flambea la preparación. Luego añade el jugo de 2 naranjas, dejando cocinar hasta que reduzca (queda como una miel)
3. Para darle sabor dulce agrega unas 3 cucharadas de mermelada de naranja y para que tenga textura cáscara de naranja cortada muy finamente (tipo juliana).
4. Rectifica el dulce y agrega algo más de mermelada. Si queda muy líquida la preparación agrega chuño o maicena diluida en una poquito de agua.
5. Sirve sobre el lomo cortado en tajadas.

Milagros Agurto
NUTRICIONISTA

www.milagrosagurto.com

