

Contiene menús saludables y económicos

EL AYUNTAMIENTO PUBLICA UN RECETARIO NAVIDEÑO ONLINE

Vva. de la Cañada, 20 de dic.- La Concejalía de Salud y Consumo, en colaboración con la Fundación Española de la Nutrición, reúne en un recetario online cinco menús navideños. Todos ellos tienen un denominador común: son equilibrados desde el punto de vista nutricional. Los ejemplos propuestos aportan una media 1.200 kcal., de las cuales, el 42,4% son hidratos de carbono, el 18,4% son proteínas y el 38,1% lípidos. Cada menú tiene un coste de entre 4 y 6 euros por persona.

“Estos menús son un ejemplo de la riqueza de nuestra cultura gastronómica y de nuestros hábitos alimentarios que, en gran medida siguen el patrón medio de lo que conocemos como la Dieta Mediterránea, sinónimo de dieta saludable y prudente, y que estamos obligados a transmitir a las nuevas generaciones. Son variados, equilibrados y, consumidos con moderación, harán que disfrutemos, aún más si cabe, de esta Navidad”, destacó el concejal de Salud y Consumo, José Manuel Ávila.

El recetario está a disposición del público en la sección Salud de la web municipal (www.ayto-villacanada.es). Las personas interesadas en tener un ejemplar en papel, podrán recogerlo a partir de la próxima semana en los centros municipales.

Información nutricional y recetas

Además de los pasos a seguir para la elaboración de cada uno de los platos que componen los cinco menús, la publicación recoge información nutricional sobre los productos utilizados en cada caso así como los beneficios que para la salud tiene su consumo.

En el capítulo de los entrantes o primeros platos, las propuestas planteadas son de lo más variado: sopa de marisco, pimientos de piquillo rellenos de morcilla, consomé al jerez con biscotes, lombarda con piñones y jamón serrano, tomates rellenos, rollitos fríos de salmón, cogollos de lechuga rellenos de cóctel surimi, almejas a la marinera, aguacates con anchoas así como espárragos verdes y berenjena braseados con vinagreta.

De segundo, la dorada a la sal con guarnición de boniatos, la pierna o paletilla de cordero asado, el pollo relleno, el entrecot al roquefort con patatas asadas y el pastel de carne son las sugerencias. La mousse de





limón, el roscón de Reyes, los crepes de naranja y salsa de grosella, los brownies y los profiteroles rellenos de dulce de leche completan el apartado relativo a los postres.