

RECETAS DE PLATOS ECONÓMICOS Y SALUDABLES PARA LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

Vva. de la Cañada, 27 de dic.- La Concejalía de Salud y Consumo, en colaboración con la Fundación Española de la Nutrición, reúne en un recetario 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.

Los vecinos pueden conseguir un ejemplar del recetario en los centros municipales de forma gratuita. El recetario también está a disposición del público en el área de Salud de la web municipal (www.ayto-villacanada.es), en el apartado relativo a publicaciones.

Información nutricional

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. "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 y que es sinónimo de dieta saludable", destacó el concejal de Salud y Consumo, José Manuel Ávila.

La sopa de marisco, los pimientos de piquillo rellenos de morcilla o el consomé al jerez con biscotes son algunas de las recetas que componen el capítulo de entrantes y primeros platos. De segundo, se proponen, entre otros, la dorada a la sal con guarnición de boniatos, el pollo relleno o el entrecot al roquefort con patatas asadas. La mousse de limón, el roscón de Reyes o los crepes de naranja y salsa de grosella se encuentran entre las sugerencias para el postre.