

GACETILLA DE PRENSA

JULIO 2016

IDEAS PARA COMER CON LOS AMIGOS

20 DE JULIO: DIA DEL AMIGO

“La sal de la vida es la amistad”

Juan Luis Vives (filósofo, siglo XV)

Reunirse con los amigos para celebrar su día es todo un ritual donde la comida tiene un rol importante. Es ésta una perfecta ocasión para demostrarles cuanto los queremos y los necesitamos. La mejor forma de celebrarlo suele ser reuniéndonos y como no puede ser de otra manera, compartiendo una comida. Porque el momento de la comida resulta ser un momento especial. Además de cubrir nuestros requerimientos calóricos y nutricionales, los alimentos y la comensalidad (el acto de compartir la comida con otros en una mesa) tienen la función de permitirnos sociabilizar. Mientras comemos, conversamos y nos “ponemos al día” con aquellos amigos que no vemos hace un tiempo.

Una vez más, este gran día se nos acerca y desde nuestra Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND) queremos brindarles ideas ricas, creativas y saludables para festejar junto a los amigos con comida casera. Tengamos presente que es posible sumar varios días de encuentros por lo cual la planificación es fundamental.

Almuerzo o cena

Para la picada o plato de entrada:

- Brusquetas caprese (muzzarella, tomate, albahaca) / de berenjenas y queso parmesano
- Hummus (garbanzos, aceite de oliva, limón y sésamo)
- Guacamole (palta, tomate, cebolla y limón)
- Tostaditas al horno saborizadas con ajo, hierbas y aceite de oliva
- Grisines integrales y/o con semillas
- Berenjenas al escabeche
- Tomates cherries, bastones de zanahoria y apio, aceitunas
- Dips caseros (de berenjenas, de morrón, de zanahoria, de queso crema y ciboulette, de yogur natural etc.)

- Pinchos de carne o pollo con mostaza y limón.
- Mini-ensaladas individuales espolvoreadas con mix de semillas
- Carpaccio de vegetales

Para el plato principal:

Seguramente tenemos amigos con los que clásicamente compartimos un asado, otros con los que preferimos comer pizza y/o empanadas. ¿Qué tal si esta vez los sorprendemos con un menú distinto? Algunas sugerencias:

Platos internacionales: Sushi, Tacos mexicanos con salsas variadas, Empanadas árabes, Chop suey de pollo, etc.

Platos tradicionales: Pastas con salsa boloñesa, Pastel de papa y/o calabaza, Tallarines con brócoli y salsa blanca, Guiso de lentejas con carne, Humita (en cazuela o chala), Carne al horno con vegetales grillados, Zapallitos rellenos, Pastel de verdura y queso, Carbonada, Arroz con pollo, Mini-tartas de verduras, etc.

Platos gourmet: Brochettes de pollo con cebolla, tomate y morrones, Risotto con hongos, Salmón a la parrilla con romero y papas rústicas, Carré de cerdo a la cerveza con puré de manzana, Lasaña de vegetales con salsa mixta, Filet de brótola al verdeo y daditos de calabaza, etc.

Postres:

Tarta tibia de manzanas con bocha de helado, Duraznos en almíbar, Mousse de limón o de naranjas, Peras al vino, Flan, Ensalada de frutas con bocha de helado, Degustación de mini postres, etc.

Desayunos y meriendas

Algunas propuestas para acompañar con infusiones (té, mate, café, etc.): Budín de frutas, Pan casero (preferentemente integral), Muffins de banana y frutos secos (nueces, avellanas, almendras), Scones con harina integral, Torta invertida de manzanas, Sándwiches de queso, tomate, huevo y orégano, Quesadillas (tortillas de trigo con queso)

Por último, si deseamos disfrutar del encuentro recomendamos planificar con antelación la comida a servir. Esto nos permitirá estar disponibles para disfrutar de la reunión.

Lic Mariana Patrón Farias

Comité de Prensa AADYND