



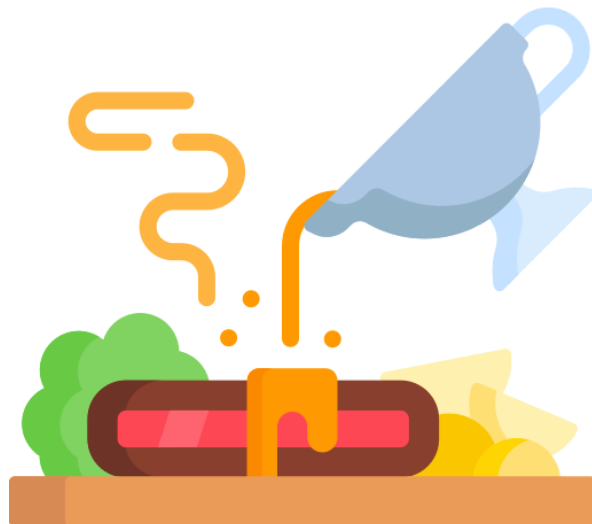
Navidad saludable en la pandemia: técnicas de cocina colombiana contemporánea

SESIÓN 2: Una cena navideña colombiana contemporánea

PLATO FUERTE

Lomo de cerdo en salsa de durazno

- 3-4 lb de lomo de cerdo
- Sal al gusto
- Media cebolla blanca
- 2 vasos de durazno fresco picado
- 1 cucharadita de panela
- 1 cucharada de sal
- 1 cuchara de mantequilla (vegetable spread)



Preparación:

Sazonar el lomo con sal y pimienta al gusto.

En un sartén caliente poner el lomo volteando todos los lados para dorar constantemente. Retirar el lomo del sartén, añadir la cebolla finamente cortada, la panela y el durazno, bajar el fuego y dejar reducir. La mantequilla va antes de servirse la salsa. El lomo debe de ir en el horno a 350 grados por una hora hasta que la temperatura interna llegue a 155 F.

ACOMPAÑAMIENTO

Ensalada de papa

- 3 papas
- Remolacha cortada en cuadritos
- Alverja
- Zanahoria cocinada cortada en pedacitos pequeños
- ½ vaso de mayonesa de aguacate
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal al gusto

Preparación:

Mezclar mayonesa, sal y limón y añadir a todos los ingredientes ya finamente cortados. Se puede servir con un poco de cilantro arriba.

Mayonesa de aguacate

- 2/3 copa de aguacate maduro
- 2 cucharitas de vinagre
- 2 cucharitas de jugo de limón
- Un poquito de ajo pulverizado
- Una pizca de sal
- 1/4 de agua
- Dos cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Se licua todo y lentamente añadir el aceite hasta obtener la consistencia necesaria.



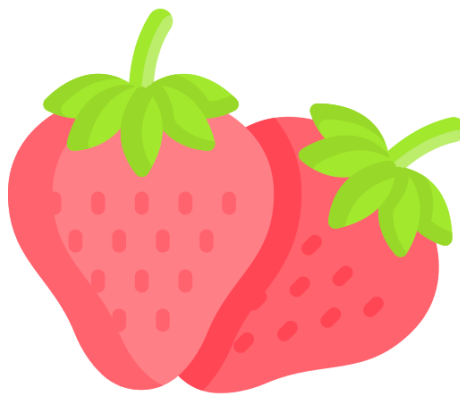
Navidad saludable en la pandemia: técnicas de cocina colombiana contemporánea

SESIÓN 2: Una cena navideña colombiana contemporánea

POSTRE:

Fresas saludables con crema

- 1 cuarto de yogur griego
- 2 vasos de fresas cortaditas
- 1 cucharadita de panela
- Hojita de menta o yerbabuena



Preparación:

En un vaso poner primero una cucharada de yogur, después las fresas, y seguir con yogur, la consistencia quedara tipo parfait. Decorar con una fresita y una hoja de menta arriba para darle ese toque navideño.

TIPS SALUDABLES:

El postre en realidad esta inspirado en unas fresas con crema tradicionales. Al reemplazar con yogur griego la crema, reducimos la ingesta de grasa y aportamos proteína, mejorando el valor nutricional.

