Menú Navideño Inclusivo y Sostenible
Realizado por: Fundación Brotes para ASOF

Es importante señalar que en esta propuesta se consideran alimentos presentes en forma habitual en las casas y otras que se puedan comprar en ferias. Nuestra propuesta es que cocinemos menús sencillos, ricos, sabrosos, concientizando que cocinar una sabrosa cena de fin de año, no sólo es sinónimo de grandes gastos. Nuestras recetas tienen énfasis en la innovación culinaria y la revalorización de alimentos.

1.- Banana Bread o queque de plátano Navideño

Esta receta es ideal para el desayuno o la once del día 25. Es muy fácil de hacer y deliciosa. El mejor consejo es usar plátanos maduros (mientras más maduros mejor), esos que los niños ya no se quieren comer porque están machucados.
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 50 a 60 minutos

Ingredientes:

- 1 tazas de azúcar rubia
- 1/2 taza de mantequilla a temperatura ambiente
- 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 tazas de harina
- 1 cucharaditas de polvos de hornear
- 2 plátanos maduros medianos molidos
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela

Preparación:

1. Batir el azúcar con la mantequilla por un par de minutos
2. Incorporar los huevos uno por uno hasta que la mezcla este bien incorporada
3. Incluir la esencia de vainilla y los plátanos molidos
4. Incorporar la harina con los polvos de hornear con un espátula, con movimientos envolventes
5. Verter los ingredientes en un molde rectangular y agregar las nueces por encima
6. Hornear por 50 a 60 minutos a 180 grados.

Características de receta

1.-Innovación culinaria: es un queque tipo pan de uso común en la comida especialmente de países centroamericanos o caribeños, que en este caso se presenta con especias navideñas, qué en combinación con el dulzor y preparación son una mejor alternativa para ofrecer el tradicional pan de pascua.
2.-Reutilización: plátanos maduros o machacados, esta receta funciona solo con este tipo de plátanos, es el secreto del pan/pastel y son los más desechados tanto en casa como en las ferias.
3.-Inclusivo: estamos integrando una receta tradicional de Venezuela, Colombia, Guatemala a nuestra cultura de pan de pascua.

2.- **Ceviche de Champiñones**

Esta receta es un aperitivo perfecto para los meses de verano y también para las fiestas. Es una receta saludable, muy sabrosa y fácil de preparar.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 200 gramos de champiñones
- ½ taza de jugo de limón exprimido (4 a 5 limones)
- ½ cebolla blanca o morada
- ½ taza de cilantro
- ½ pimentón
- 1 cucharada de ají verde
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimiento a gusto

Preparación:

1. Lavar y picar los champiñones (reservar)
2. Cortar la cebolla en pluma y mezclar con los champiñones
3. Picar el cilantro, pimentón y ají e incorporar todo en el recipiente
4. Exprimir los limones, mezclar con el aceite de oliva verter sobre en ceviche
5. Salpimentar a gusto
6. Dejar reposar entre 30 minutos a 1 hora antes de servir

Se sirve en una copa o plato acompañándola con Palitos de Brócoli con Salsa.

3.- Palitos de brócoli

Normalmente se desechan en las ferias las hojas de brócoli, la propuesta es tomar las hojas de brócoli y dejarlas cocer en poca agua completas con tallo hasta que queden al dente. Se cuelan y se dejan enfriar. Luego, se separan los tallos de las hojas (las hojas se reservan para otras preparaciones). Los tallos se cortan de acuerdo al largo que se deseen los palitos de acompañamiento; luego se aliñan con unas gotas de limón y oliva. Se dejan reposar y se acompañan junto al Ceviche y con una salsa de: 1 yogurt natural, una cucharadita de cúrcuma rallada o en polvo. Una cucharadita de soya y una cucharada de sésamo

Esta receta es: Innovadora, ya que combina elementos de reutilización, pero en formato de entrada del menú.

4.- **Ensalada de quínoa, hojas de betarraga, tomate y palta y tallos de alcachofa**

Esta ensalada reemplaza la clasica ensalada de lechuga. Ocupa un ingrediente innovador como las hojas de betarraga, un producto que habitualmente se bota, pero que tiene grandes beneficios.

Ingredientes:

- 2 tazas de hojas de betarraga lavadas
- 1 taza de quínoa cocida
- 1 tomate
- 1 palta
- ½ cebolla morada
- 1/3 de taza de limoneta con mostaza
- 1 taza de tallos de alcachofa picados y desilachados

Preparación:

1. Picar hojas de betarrajas en trozos pequeños y finos
2. Picar el tomate y la palta en cubos y la cebolla en pluma
3. Montar ensalada en una fuente como base, luego la quínoa y después el tomate, palta y cebolla.
4. Aliñar con limoneta y salpimentar a gusto.

A destacar: La innovación y reutilización e inclusión, puesto que la quínoa normalmente se cocina como complemento reemplazando arroz o fideos, en esta receta se integra a una ensalada, aportando proteína a un conjunto de verduras frescas no utilizables como las hojas de betarraga que se desperdician; las hojas se deben considerar incluso con tallo rojo que se pica; los tallos de alcachofa que se cuecen en agua con sal, luego se pelan, se pican y acompañan la receta.

5.- **Ensalada de pasta con pesto**

Esta ensalada o acompañamiento es una excelente alternativa para variar de las clásicas papas con mayonesa o arroz con choclo. Es un acompañamiento fresco, muy veraniego y muy fácil de hacer.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de cilantro (incluir tallos), el cilantro puede ser reemplazado o combinado con otras verduras verdes de descartes como hojas de zanahorias. Estas hojas normalmente al estar un poco pasadas son desechadas
- 3 cucharadas de queso parmesano
- ½ taza de nueces picadas (opcional)
- Jugo de 1 limón
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 1 paquete de pasta corta como corbatitas o espirales
- 2 tazas de tomates cherry picados

Preparación

1. En un procesador de alimentos poner todos los ingredientes (menos los tomates cherry) y procesar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cocer el paquete de pasta según las instrucciones del paquete en agua con sal
3. Drenar la pasta y mezclar con el pesto de cilantro y decorar con tomates cherry

6.- Risotto de quínoa con verduras

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 150 gramos de champiñones
- 1 zapallito italiano
- 1 pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- 2 tazas de quínoa lavada
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5 tazas de caldo de verduras o agua
- Sal, pimienta y merquen a gusto

Preparación

1. Picar la cebolla y ajo en brunois y sofreír en una cucharada de aceite de oliva, hasta que estén transparentes.
2. Incorporar la quínoa lavada y sofreír por un par de minutos.
3. Luego incorporar el caldo de verduras de una taza a la vez, siempre esperando que está este casi evaporada antes de incorporar la siguiente. Cuando la quínoa este cocida, incorporar el queso parmesano y revolver. La preparación debe quedar con un poco de líquido (consistencia semi liquida).
4. De manera paralela picar el pimentón en juliana, champiñones en láminas y zapallito italiano en bastones.
5. En un sartén separado saltear champiñones, pimentón y zapallitos italianos hasta que estén al dente. Condimentar con sal y merquen a gusto.
6. Montar las verduras sobre el risotto al momento de servir.

6.- Limonada de Berries

Esta limonada es perfecta para nuestras fiestas de verano. Es muy fresca, sencilla y una mejor opción que bebidas o jugos procesados.

Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- 3 tazas de agua con gas o agua de soda
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de frutillas
- 1 taza de frambuesas o moras

Preparación

1. Moler la fruta (no es necesario que quede como puré) y poner en un jarro de vidrio
2. Añadir jugo de limón y mezclar
3. Incorporar el agua y mezclar. Si es necesario incorporar miel o stevia
4. Si se desea se puede incorporar hojas de menta.

Innovación: por la combinación de ingredientes, reemplaza a una bebida gaseosa, pero mantienen las propiedades.