

¡FELICES FIESTAS!

Menú

NAVIDEÑO





Estimadas madres usuarias:

Cerraremos este año con la firme esperanza de vernos pronto, continuemos cuidándonos en casa atendiendo las recomendaciones de distanciamiento físico para mantenernos seguros. En tanto, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición junto con su equipo de trabajo compartimos con ustedes esta sugerencia de Menú Navideño de 3 tiempos. Así como 3 opciones rápidas y sencillas que se pueden preparar como alternativa para los niños y niñas.



Menú



Primer plato

Espagueti al chipotle



Ensalada

Ensalada Nochebuena



Plato fuerte

Lomo en salsa de manzana o Bacalao a la Vizcaína



Postre

Flan Napolitano



Espagueti al chipotle

Ingredientes para 6 porciones

- 1 paquete de espagueti cocido
- 1 cebolla mediana fileteada
- 1 taza de crema espesa
- ¼ de taza de leche
- Chipotles adobados al gusto
- Aceite para freír
- Sal al gusto
- Perejil para decorar



Técnica de preparación:

1. En una sartén o cacerola saltear con aceite la cebolla hasta que esté transparente.
2. Integre la pasta recién escurrida.
3. Licúe perfectamente el chipotle con la crema y la leche.
4. Vierta la salsa sobre el espagueti, deje en el fuego y mueva hasta que espese y se impregne en la pasta.
Sazone al gusto con la sal.
5. Sirva y decore con hojas de perejil.

Tip para peques

Puedes apartar un poco de pasta antes de agregar la salsa.



Ensalada Nochebuena

Ingredientes para 6 porciones

- 1.700 Kg de betabel
- 1.700 Kg de jícama en cubos
- 3/4 piña chica en cubos (o piña en almíbar)
- 3 naranjas peladas en gajos, sin piel (suprema)
- 210 ml de jugo de naranja
- 210 ml de jugo de mandarina
- 120 g de cacahuate tostado
- 120 g de almendras fileteadas

Técnica de preparación:

1. Lavar tallando todas las frutas y desinfectarlas.
2. Cortar las puntas al betabel, pelar la jícama y la piña y picarla en cubitos. Pelar las naranjas y quitar la piel a los gajos (suprema).
3. En una olla con agua, cocer el betabel hasta que un tenedor entre con facilidad. Dejar enfriar, pelarlo y picar en cubos medianos.
4. Cuando el betabel ya esté frío vaciar en un recipiente o ensaladera grande, agregar la jícama, la piña y la supremía de naranja.
5. Añadir los jugos de naranja y mandarina. Por último incorpora los cacahuates y las almendras.
6. Sirve en copas individuales y decora al gusto.





Lomo en salsa de manzana

Ingredientes para 6 porciones

- 750 gramos de maciza lomo de cerdo
- 1 rama de apio
- 1.5 zanahorias cortadas a la mitad
- 1 cebolla blanca a la mitad
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/4 taza de aceite
- 5 manzanas peladas y remojadas en agua
- 1.5 cucharadas de harina
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 litro de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Hilo de cáñamo
- 1 charola de aluminio o para hornear



Técnica de preparación:

1. Lavar y desinfectar las verduras y frutas. Retirar las partes no comestibles y reservar.
2. Retirar la parte grasa que rodea al lomo de cerdo y amarrarlo con el hilo de cáñamo. En una sartén caliente, sellar el lomo por todos sus lados con un poco de aceite. Reservar el sartén para sazonar la salsa de manzana.
3. Colocar el lomo de cerdo en la charola para hornear junto con el apio, las zanahorias, la cebolla, el laurel y el tomillo, bañarlo con aceite, sal y pimienta. Cubrir con aluminio, precalentar el horno a 200°C y dejar durante 45 minutos.
4. Retirar del horno para incorporar las manzanas, y regresar al horno durante 20 minutos más o hasta que las manzanas estén blanditas y el lomo ligeramente dorado.
5. Retirar solo la carne del horno y dejar las verduras con las manzanas, agregando la harina, la nuez moscada y el caldo, salpimentar y dejar que llegue a ebullición dentro del horno.
6. Retirar los vegetales del horno, dejar enfriar y licuar para obtener una salsa finita.
7. Regresar la salsa a la sartén donde se selló el lomo y calentar hasta espesar ligeramente.
8. Sirve el lomo en rebanadas sobre un espejo de salsa y decora al gusto.



Bacalao a la Vizcaína

Ingredientes para 6 porciones

- 700 gramos de bacalao
- 60 ml de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 600 gramos de jitomate
- ½ cebolla
- 210 gramos de papa cocida
- 120 gramos de aceitunas
- 90 gramos de alcaparras
- 90 gramos de almendras
- ¼ taza de perejil picado
- Chiles güeros al gusto
- Sal para sazonar

Técnica de preparación:

- **UN DÍA ANTES se debe desalar el bacalao colocándolo en agua hirviendo, repetir 3 cambios de agua, esto asegura que la preparación tenga un sabor agradable. Después de los 3 enjuagados en agua hirviendo, trocearlo y guardar en el refrigerador.**
- **El día de la preparación:**
 1. En una sartén con aceite de oliva sofreír el ajo y retirar del fuego.
 2. Licuar 2/3 del jitomate y la cebolla, colar y sazonar en aceite con sal al gusto.
 3. Picar el resto del jitomate.
 4. Agrega el bacalao y el resto de los ingredientes. Cocinar a fuego bajo y rectificar la sazón.
 5. Cocinar hasta que esté listo y servir acompañado de pan baguette o bolillo.





Flan napolitano

Ingredientes para 8 porciones

- 1 taza de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 paquete de queso crema de 190 gramos
- 5 huevos
- 2 cucharadas de esencia de vainilla

Para el caramelo:

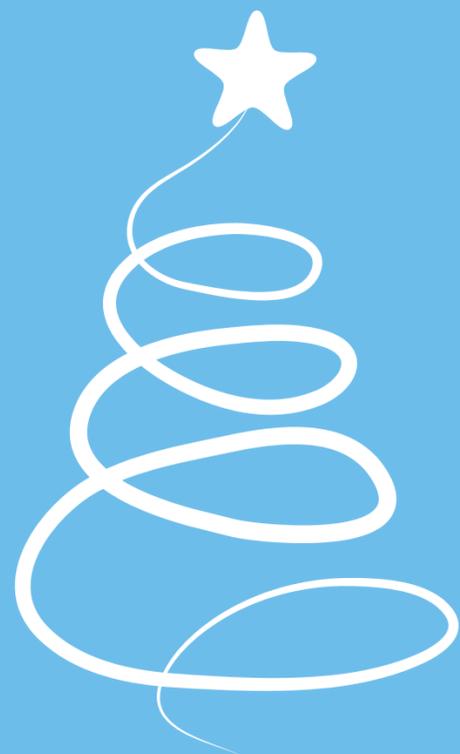
- 2 tazas de azúcar



Técnica de preparación:

1. En una cacerola calienta el azúcar hasta que se derrita y obtengas un caramelo dorado oscuro. Vierte en un molde y ladea para que se cubran todos sus lados, reserva dejando enfriar.
2. Licúa el resto de los ingredientes y vierte en el molde.
3. Tapa con papel aluminio. Llévalo a una olla de presión y agrega agua hasta la mitad del molde. Tapa la olla y cocina hasta 25 minutos después de que silbe la válvula. Deja enfriar y desmolda, sirve decorando al gusto.

Alternativas para los niños y niñas





Pizza de Arbolito de Navidad

Esta sencilla alternativa se puede preparar directo en una sartén. Se necesita una base precocida para pizza con salsa de jitomate, queso mozzarella o algún queso que derrita bien, espinaca fresca o congelada, aceite, jitomate o pimiento rojo para decorar. Sólo necesitas cocinar las espinacas con un poco de aceite. Rallar el queso y colocarlo repartido en toda la base para pizza. Cortar la base de pizza en forma de arbolito (triángulos) y decorar con tiras de espinacas cocidas, cuadritos de queso, una estrellita de jitomate o pimiento y listo directo a calentarlas en el sartén.

Rollitos de jamón y queso

Necesitas pasta o masa de hojaldre, jamón rebanado, queso que derrita bien por ejemplo chihuahua, manchego o mozzarella y huevo batido.

Extender la masa de hojaldre con un rodillo, colocar las rebanadas de jamón y queso sobre la masa extendida, enrollar como si fuera un taco, cortar en rebanadas gruesas, barnizar los rollitos con el huevo batido, colocar los rollitos en una charola para horno con buena distancia para que no se peguen. Hornear a 180-200°C durante 15 a 20 minutos o hasta que queden doraditos.





Galletas decoradas con glaseado



Ya hemos compartido con ustedes una receta básica para preparar galletas de mantequilla, misma que encuentras en este link en la sección de Nutrición de la página web de los CENDI y Jardín de Niños

https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/postres_caseros.pdf



Ahora podemos decorarlas con un sencillo glaseado de limón:
Sólo necesitas 200 gramos de azúcar glass y el jugo de 1 limón.

1. Lava y exprime el jugo del limón.
2. Coloca el azúcar glass en un recipiente, y añade 1/2 cucharadita de jugo de limón, mezcla con una cuchara o batidor de globo hasta que el azúcar esté completamente disuelto y que al dejar caer una cucharada forme un hilo grueso.
3. Con una cuchara cubre las galletas y deja secar un par de horas el glaseado.
4. Echa a volar la imaginación y decora con lunetas, malvaviscos o colorante artificial.

