



Navidad saludable en la pandemia: técnicas de cocina colombiana contemporánea

## SESIÓN 1: ¿Cómo cocinar sano con nuestra tradición culinaria?

### PLATO FUERTE

#### Pescado envuelto en hoja de plátano y quinoa blanca

##### Ingredientes para el pescado

- Hojas de plátano
- 6 oz de pescado blanco
- 1 cucharada de chimichurri
- 1 cucharita de Sal

##### Preparación:

Cortar las hojas de plátano, poner el pescado adentro, sal al gusto, una cucharada de chimichurri, cerrar la hoja y poner en el horno 15 min a 350 F. Las hojas dan las cualidades referentes al sabor, al aroma y a la textura, al usar la hoja de plátano se protege el alimento del calor, al mismo tiempo que le da un sabor único.



##### Receta del chimichurri

- ½ vaso de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre de vino rojo
- ½ vaso de perejil cortado finamente
- 3-4 cabezas de ajo
- ¾ de una cucharada de orégano seco
- Sal al gusto

##### Preparación del chimichurri:

Mezclar todo y dejar marinar por dos horas antes de servir. Se puede refrigerar por hasta 24 horas.

### ACOMPAÑAMIENTO

##### Ensalada de quinoa

- 2 tazas de Quinoa cocinada
- ½ taza de cilantro y perejil cortado
- ½ taza de tomates Cherry cortados a la mitad
- ½ taza de espinaca cortada en julianas
- 3 cucharas de vinagreta
- Panela

##### Preparación de la ensalada:

Para la ensalada de Quinoa mezclar todo con la vinagreta. Puede ser servida caliente o fría. La Quinoa está llena de fibra y no contiene gluten.

##### Vinagreta de panela

- ½ vaso de vinagre rojo
- ¾ de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de perejil finamente cortado
- 1 cucharadita de ajo rostizado
- 1 cucharada de panela
- 1cucharadita de sal

##### Preparación:

En la licuadora añadir todos los ingredientes excepto el aceite, apenas este todo bien licuado, agregar el aceite lentamente mientras la licuadora sigue trabajando, esto permite la emulsificación de la vinagreta.



Navidad saludable en la pandemia: técnicas de cocina colombiana contemporánea

## SESIÓN 1: ¿Cómo cocinar sano con nuestra tradición culinaria?

### BEBIDA:

#### Bebida refrescante de Flor de Jamaica

- Hojas disecadas de jamaica
- Moras congeladas
- Una cucharadita de miel

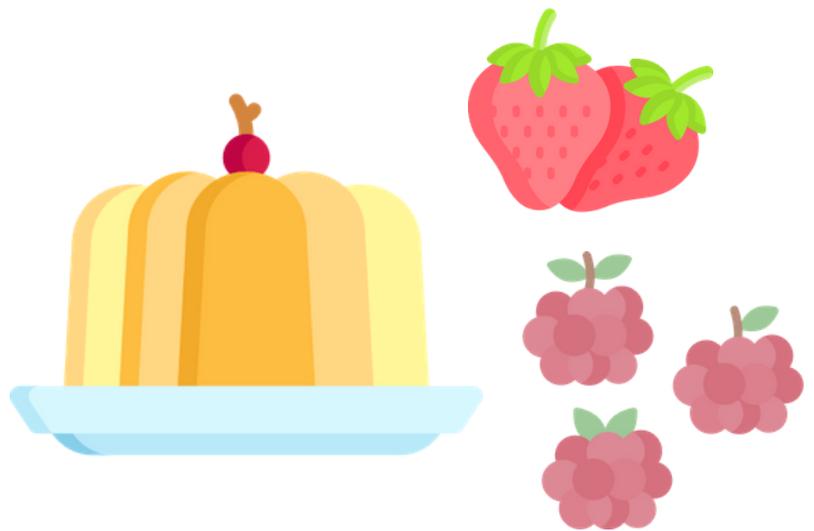
#### Preparación:

Hervir agua con las hojas disecadas de Flor de Jamaica, poner a enfriar. Cuando este frío, añadir moras congeladas al vaso en que va a ser a servido y una cucharita de miel. Mezclar y consumir.

### POSTRE:

#### Gelatina de tres leches con frutos rojos

- ½ taza de agua hirviendo
- 4 sobres de gelatina sin sabor
- 1 lata de leche de coco
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata pequeña de crema de coco
- 1 vaso de mora
- 1 vaso de fresas cortadas en cuartos
- 1 cucharada de panela



#### Preparación:

Al agua hirviendo agregarle los sobres de gelatina sin sabor, mezclar bien hasta no ver ningún grumo. En la licuadora agregar los otros ingredientes y licuar bien, lentamente agregar el agua de gelatina caliente. Vaciar contenido en molde deseado. Cortar los frutos rojos, agregar panela, revolver bien y dejarlos en un container tapados por media hora hasta que ellos suden sus azúcares naturales y produzcan una miel al juntarse con la panela. Al servir cortar gelatina y poner una cucharadita de frutos rojos arriba. Si desea un toque más fresco se puede añadir yerbabuena.

### TIPS SALUDABLES:

- En esta primera receta nos enfocamos en cómo hacer un plato individual, saludable y delicioso sin olvidarnos de nuestra Gastronomía Colombiana.
- Para el postre se ha reemplazado el lácteo por variantes derivadas del coco. La leche de coco va de la mano con los postres naturales ya que tiene ese sabor tropical. (tiene un alto contenido de vitamina B12) Pero al igual que muchas cosas debe de ser consumida en moderación por sus altos niveles de grasa saturada.
- Si no desea la leche de coco puede sustituir por leche de almendras o leche de soya.