

¿A rendir la despensa limitada?

En estos momentos, el ingenio en las familias se concentra en ver cómo rendimos el presupuesto. Cuando estamos en casa se despierta el apetito, en especial en los más jóvenes. Siendo importante estimular que la alimentación no se centre en alimentos pocos saludables, ricos en azúcares, sal y grasas saturadas.

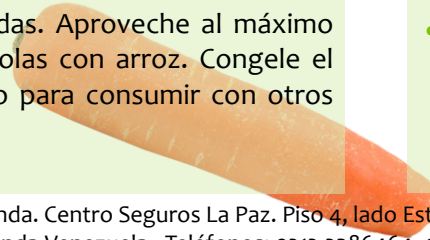
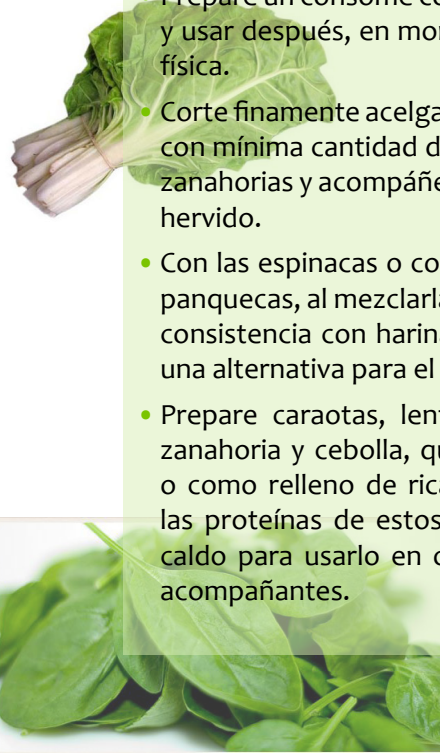
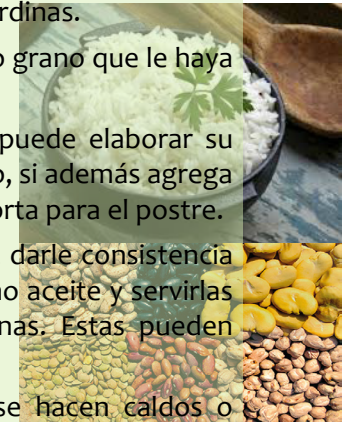
La situación actual en la que se hace frente al COVID 19, exige respuestas creativas e ingeniosas ante desafíos como la necesidad de rendir la compra en circunstancias en las que la movilidad de las personas tanto como la variedad y la cantidad de los alimentos es limitada. Te damos algunas ideas con las cuales rendir la despensa a la vez que maximizas tu presupuesto.

¿Cómo rendir la compra cuando la despensa está limitada?

- Prepare un consomé con cebolla, pollo y zanahoria, que puede congelar y usar después, en momentos en los que ha realizado menos actividad física.
- Corte finamente acelga o espinacas, saltéelas o simplemente ablándelas con mínima cantidad de agua y especias naturales, mezcle con puré de zanahorias y acompañelo con pollo esmechado (deshebrado) guisado o hervido.
- Con las espinacas o con las acelgas también puede preparar tortitas o panquecas, al mezclarlas con huevo y opcionalmente con leche, al darle consistencia con harina de trigo y cocinar en poco aceite. Pueden ser una alternativa para el desayuno.
- Prepare caraotas, lentejas o arvejas, éstas últimas con trocitos de zanahoria y cebolla, que puede usar acompañado de otros alimentos o como relleno de ricas arepas o empanadas. Aproveche al máximo las proteínas de estos granos consumiéndolas con arroz. Congele el caldo para usarlo en otras preparaciones o para consumir con otros acompañantes.



- Otra idea es licuar lentejas cocidas con un poco de caldo, huevo, cebolla rallada o cortada en cuadritos pequeños, harina de maíz y aceite para freír. Utilice esta mezcla para hacer hamburguesas o croquetas, mejor horneadas y tapadas para que no se sobrecocinen o a baja temperatura en vez de fritas, así ahorra el aceite y son más saludables.
- Si amasa harina de maíz con puré de lentejas, acelgas, yuca, apio o batata y huevo obtendrá una mezcla rendidora para buñuelos, croquetas, arepas o empanadas asadas u horneadas. Si no usa harina, pero si huevo conseguirá unas ricas tortillas. Los buñuelos y las croquetas puede rellenarlos con trocitos de queso o de jamón o de sardinas.
- Si un día toca, atrévase a desayunar con arroz u otro grano que le haya quedado del almuerzo anterior.
- Con apio u ocumo chino, leche, azúcar y vainilla puede elaborar su versión de chicha o su versión de flan si añade huevo, si además agrega margarina, leche y alguna especia, tendrá una rica torta para el postre.
- Ralle papa cruda, mézclela con huevo y harina para darle consistencia y forme tortillas de papa que puede asar con mínimo aceite y servir las como acompañante de alimentos ricos en proteínas. Estas pueden acompañar las cremas o los consomés.
- Con verduras y vegetales o carnes o pescados, se hacen caldos o consomés, que luego puedes enriquecer con otros alimentos para formar ricas cremas y acompañarlas con un poco de queso rallado. El caldo si se congela en la hielera en forma de cubitos, se puede usar por unidades para amasar las arepas o hacer salsas o guisos.
- Los vegetales pueden incorporarse en trocitos o como puré a las arepas o a su versión de ponquecitos salados.
- Añada una cucharada de queso rallado en cada preparación que no incluya huevo ni pollo.
- Agregue especias para saborizar sus comidas. Puede deshidratar tallos de apio España en horno muy bajo y luego pulverizar y obtendrá un producto para dar sabor salado a sus comidas.





- Saborice el aceite con hierbas o especias u hortalizas aromáticas ej ajo, ajíes; puede dejarlas en lugar alejado de la luz a temperatura ambiente o en la hielera para disponer en pequeñas y controladas cantidades.
- Casi cualquier fruta congelada puede saltearse con mantequilla y canela si es necesario apenas endulzar, de esa manera se come casi entera y no en jugo.
- Con la papa cruda rallada y huevo se hace la base de tortitas que se sofríen o asan solo salpimentadas o con la incorporación de otros alimentos para dar sabor en forma de pasta o puré (pimentón, cebolla, tomate). Otra opción es convertir esta mezcla en croquetas.

¿Qué hacer con la comida que nos va quedando?



- La comida cocida que va sobrando puede mezclarse con huevo batido y meterse al horno con capas de purés de cualquier tubérculo (papas, yuca, ñame, ocumo) y una salsa con leche, cebolla o ajo y harina de trigo para espesar.
- Las cantidades pequeñas que te quedaron de arroz, se mezclan con huevo y harina de trigo/maíz y se rellenan con carne o queso o jamón tipo “arancini” (croquetas redondas).
- También los sobrantes de arroz sirven para hacer tortitas con azúcar, huevo, canela o vainilla al gusto y se cocinan en muy poca cantidad de grasa a fuego lento y tapado.
- Preparar chicha con el arroz cocido, una bebida fría con leche o vainilla en lugar de canela también se puede hacer chicha con ñame u ocumo y sobrantes de arroz.
- Convierta el sobrante de arroz blanco en un rico postre si lo vuelves a cocinar con leche, azúcar y vainilla o en fresco si llevas los mismos ingredientes del postre a la licuadora y lo sirves frío, si en vez de arroz usas auyama cocida obtendrás un rico fresco de auyama.



- Pueden hacerse cupcakes o muffin salados (tipo bizcocho o pancitos) para acompañar el desayuno o para rellenarlos con queso o carne.
- Con los restos de spaghetti o pasta corta se puede hacer una base tipo pizza.
- Con sobrantes de espagueti, agréguelos a algunos de los consomés y refuércelos con queso, tendrá un plato ligero para la cena. Si la pasta es corta podrá agregarla a alguna ensalada fresca con vegetales y granos sin caldos; otra idea si a los granos le agrega papa, zanahoria y perejil por ejemplo podrá tener una versión de menestrón.

¿Quiere conocer otros mensajes?

La vitamina A que fortalece nuestra inmunidad, la encuentras en el hígado, huevo, leche y derivados lácteos, zanahoria, auyama, acelgas, brócoli, guayaba, mango y plátano, entre otros, aproveche para incorporar estos alimentos a sus comidas.

Aumente el consumo de frutas, verduras y hortalizas para que su organismo funcione mejor y lo protejas de enfermedades.

Trate de elaborar preparaciones rendidoras, el arroz es una base muy flexible que podemos mezclar para hacer, tipo “paellas de vegetales” que además se enriquecen al agregarle huevo o queso.

El tradicional arroz con pollo lo podemos rendir con zanahorias, calabacín y cualquier hortaliza y no se olvide de preparar un arroz guisado con sardinas y bastante ají dulce. Todas son preparaciones fáciles, sabrosas, saludables y rendidoras.



Para mayor información consulte nuestras redes

