



AADYND

Asociación Argentina de  
Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

Tel: (011) 4374-3090/(011)4374-3301

## **Algunas variantes de menús típicos para estas fiestas, saludables y acordes a las altas temperaturas, por la licenciada Romina Sayar:**

### **Menú 1**

Entrada: Huevos rellenos con queso blanco untable descremado en colchón de hojas verdes

Plato principal: Pinchos de carne de cerdo (o ave) con ensalada Capresse

Postre: Helado de frambuesas

### **Menú 2**

Entrada: Arrolladitos de rúcula y jamón crudo

Plato principal: Peceto frío con ensalada de apio, manzana, nuez y palmitos con queso blanco untable descremado

Postre: Peras al vino tinto

### **Menú 3**

Entrada: Pionono de palmitos y ananá

Plato principal: Arrollado de pollo con ensalada de espinaca cruda y champiñones

Postre: Brochette de frutas frescas bañadas con chocolate

También se pueden reemplazar algunos ingredientes de las recetas tradicionales para reducir las calorías de la preparación, por ejemplo a continuación una versión light de la típica ensalada Waldorf infaltable en estas ocasiones.

### **Ensalada Waldorf light**

Ingredientes:

2 manzanas verdes peladas y cortadas en cubos (y rociadas con abundante cantidad de jugo de limón), 200 gramos de apio, 50 gramos de nueces picadas grueso, 4 cucharadas de mayonesa light, 4 cucharadas de yogurt natural descremado o queso untable descremado, 1 chorrito de leche descremada.

Hojas de lechuga para decorar

Preparación:

Mezclar la mayonesa, el yogurt o queso untable y la leche dentro de una ensaladera. Añadir las manzanas, las nueces y el apio. Mezclar y decorar con hojas de lechuga.

### **Ensalada de Navidad**

Ingredientes:

2 tazas de vegetales verdes mezclados, 1 morrón cortado en juliana, 100 gramos de tomate Cherrys, 1 puñado de nueces o almendras, 2 cucharadas de queso rallado reducido en grasa, 2 huevos duros, aceite de oliva, sal y aceto balsámico.

Preparación:

En un bol de ensalada, combinar los vegetales verdes con el morrón, los Cherrys y el queso rallado, las frutas secas y los huevos cortados en rodajas. Agregar aceite de oliva, sal y aceto balsámico o limón al gusto.



AADYND

Asociación Argentina de  
Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

Tel: (011) 4374-3090/(011)4374-3301

### **Salsas frías ideales para ensaladas más elaboradas, por la licenciada Viviana Wons:**

*Salsa base de mayonesa:* mezclar 2 cucharadas de mayonesa light con 1 pote de yogur natural entero o descremado (o con 2 cucharadas de queso blanco magro aligerado con un chorrito de leche descremada). Saborizar con algunos de las siguientes aromáticas y/o vegetales picados: perejil, orégano fresco, eneldo, salvia, berro, cebollitas en vinagre o bien algunas aceitunas verdes.

Otra variante es mezclar la salsa base con un poco de salsa mostaza o ketchup.

Otra opción es preparar una salsa Tártara, agregándole a la base algunas cucharadas de pepinitos en vinagre, alcaparras y pickles picados, condimentando con perejil picado, una pizca de sal y pimienta.

Una cuarta opción es añadirle a la base de yogur y mayonesa 1 huevo duro y perejil, ambos picados, además de un poco de mostaza y una pizca de pimienta.

### **Salsa para Vithel Tonné:**

Ingredientes: 1 pote de yogur natural entero o descremado, 2 cucharadas de mayonesa light, 1 cucharadita de salsa de mostaza, ½ lata de atún al natural, 3 filetes de anchoas (pueden ser en salmuera o en aceite, pero deben estar perfectamente enjuagados), 1 cucharada de vinagre blanco.

Preparación: mezclar los ingredientes (desmenuzando previamente el atún y las anchoas), incorporando un poco más de vinagre si se deseara un sabor más intenso.

Nota: El yogur puede reemplazarse por queso blanco aligerado con un chorrito de leche.

### **Algunas opciones de platos dulces Light, por la licenciada Graciela González:**

Elegir algunos de estos postres para completar el menú, recurriendo a la creatividad para preparar platos ricos con menos calorías:

- Postres de leche descremada de vainilla o chocolate light.
- Ensaladas de frutas con edulcorante
- Frutas frescas como cerezas y uvas en copones de hielo.
- Helados bajos en calorías, solos o con frutas.
- Pinchos con frutas frescas pequeñas.



### Calorías de la mesa dulce

A la hora de pensar en la mesa dulce, tener en cuenta las calorías que aportan algunos de los alimentos que habitualmente la integran:

Alimento	Cantidad	Calorías
Pan dulce	1 rebanada fina	380
Budín inglés con frutas o marmolado	2 rodajas	420
Frutas secas	1 puñado	160
Garrapiñada o peladillas	1 puñado	180
Maní con chocolate	1 puñado	220
Frutas deshidratadas	3 unidades	140
Turrón	½ unidad chica	220

Revisado por Comité de Prensa AADYND