

Columna

Fiestas de Fin de año: ¡entretenidas y saludables con Hortifrut!

Carla Reyes
Nutricionista Hortifrut



Se acerca Navidad y Año nuevo, una hermosa instancia de reunión con los seres queridos y la familia. Muchas veces consumimos una mayor cantidad de alimentos y bebidas, lo que incluso pueden generar problemas gastrointestinales a corto plazo.

Pero también podemos celebrar estas fechas en forma saludable, con esta deliciosa sugerencia de cena, que fomenta todas las propiedades de los berries y no sobrepasa las 600 calorías, correspondiente al 30% de la energía recomendada para un adulto.

Entrada: ensalada de pepino y lechuga con vinagreta balsámica de frutillas.

Plato de Fondo: plateada al horno con berries deshidratados.

Postre: turrón de vino con arándanos y nueces.

Esto puede ser acompañado por bebidas light, jugos naturales sin azúcar o aguas naturalmente saborizadas con hojas de menta, cáscaras de limón u otro.

Si quieres más información escíbeme a nutricionista@hortifrut.com o visita nuestra Web www.hortifrut.cl y encontrarás más ideas saludables.



Entrevista al Chef

Templo del Inka

Luis Oliva, Chef Ejecutivo El Templo del Inka



“Nací para la cocina”

Luis creció en el sur escuchando las instrucciones que le daba su abuela para cocinar. Fueron los primeros pasos de un profesional que llegó a cocinas tan importantes como Astrid y Gastón, El Europeo, Monticello y hoy es chef ejecutivo de El Templo del Inka, especialista en comida Peruana.

¿Cómo fueron tus inicios en la cocina?

Cuando llegué a Santiago comencé en una pastelería a los 18 años. Fue una experiencia bastante anecdótica porque me presentaron como ayudante pastelero, cuando yo nunca en la vida había tocado un pastel, finalmente me asusté tanto que no serví. Esto me marcó y me hizo poner más interés en lo que estaba haciendo, era un desafío personal así es que regresé por una segunda oportunidad y me destinaron a hacer el aseo, pero siempre observaba lo que pasaba en la cocina y trataba de aprender. Así fui creciendo y desarrollándome más en el área de cocina.

¿Qué piensas de la comida peruana?

Creo que la mayoría de los restaurantes peruanos se quedaron en el lomo saltado y el ají de gallina, pero en Perú hay una tremenda variedad de gastronomía. Pienso que hay que innovar y eso hemos hecho con la carta que presentamos en el Templo del Inka.

Berries

En lo personal, son sabores que me llevan un poco al sur. Además como son una fuente tremenda de antioxidantes, la gente los pide mucho más.

Flexitarianos:
¿vegetarianos flexibles?

Más que una dieta para bajar de peso, ser flexitariano implica un modelo de alimentación equilibrado y saludable bajo en grasas saturadas y colesterol. Esta tendencia propone una dieta basada en el vegetarianismo, pero que ocasionalmente permite consumir productos de origen animal como mariscos, pescados, aves y hasta carnes.

Un flexitariano puede que en su casa cocine sólo platos vegetarianos, pero cuando va de visita o a un restaurante, come platos que contengan carne sin mayores problemas.

Pese a que ninguna organización vegetariana reconoce a los flexitarianos como una clase de vegetarianos, popularmente también se le denomina “vegetarianismo part-time”. Sea cual sea su denominación, este modelo alimenticio cada día gana más seguidores alrededor del mundo.



Ideas para regalar: ¡I WISH YOU A BERRY CHRISTMAS!

¿Pensando en qué regalar a tus seres queridos para esta navidad? Para los amantes del mundo Gourmet hay muchas ideas simples y funcionales que te sorprenderán y con los que podrás transmitir tu cariño.

Puedes escoger un lindo y decorativo producto para la cocina, como los manteles de la línea textil de Berry House en distintos diseños. Éstos combinan perfectamente con un lindo delantal con estampado de arándanos, que te servirá para preparar las más deliciosas recetas.

¡Visita nuestra tienda Berry House y sorpréndete con la gran variedad de alternativas para regalar en navidad!

Berry House: Centro Comercial Las Pataguas, Av. José Alcalde Délano 10.682, local 4, Lo Barnechea. Fono: 955 4699.

Escríbenos a: berryhouse@hortifrut.com

