



→ ¿Qué hago con mis kilos de más?

Otro verano y tarde nos acordamos de comenzar la “famosa” dieta. Pero no se desanime, todavía estamos a tiempo para bajar algunos kilitos sin ayuda del bisturí o remedios.

La pregunta es ¿cómo?. Imagine que su cuerpo está compuesto por dos partes: una es una máquina que tritura comida (organismo), y por otra parte una bolsa de reserva (la masa corporal). Cuando comemos más de lo que logramos hacer desaparecer, guardamos en esa bolsita de reserva y nuestro cuerpo “crece”, es decir, engordamos.

por Chef Marco Farías HORTIFRUT



Hay 3 reglas básicas que lo van a ayudar a bajar rápidamente de peso:

1. No se salte las comidas, 2 livianas (desayuno y once) y 2 fuertes, (almuerzo y comida)
2. No pase más de 6 horas en ayuno, con excepción cuando duerma ya que el organismo baja su actividad.
3. Disminuya al mínimo su consumo de grasas a no más de 1 cucharada, y baje notablemente su consumo de carbohidratos (papas, fideos etc.) a un consumo no superior a 1 taza cocinados al día.

→ Entrevistas al Chef

“La clave de la cocina está en el equilibrio”

Nayade Jorquera
Chef Ejecutivo
Enjoy Coquimbo



Con una carrera exitosa y feliz de formar parte de Enjoy Coquimbo, Nayade Jorquera ha logrado cautivar a los más exigentes paladares con su cocina de autor.

¿Cómo evalúas tu carrera profesional?

Cada logro que he tenido en mi profesión ha sido por el apoyo de mi familia, por el gran equipo de trabajo que hemos logrado constituir en todas las cocinas en las que he podido trabajar y por la confianza que tuvo Enjoy en una mujer.

¿Cómo definirías tu estilo de cocina?

Es una cocina de autor en donde el equilibrio es central para obtener como resultado una combinación acertada en cuanto al conjunto de aromas y sabores, que al sumarse se potencian.

¿Qué opinas de la incorporación de berries en las preparaciones?

Los berries en Chile se están incorporando hace pocos años. Pero esta materia prima es increíble porque aporta en todos los platos la acidez, dulzor y el color que cada uno de ellos requiere para que sea inolvidable al paladar.

¿Cómo ves el futuro de la gastronomía chilena?

Cada vez con más crecimiento en el ámbito de creación y vanguardia. Nuestra cocina chilena no se puede perder, ya que son nuestras raíces.

→ Tendencias Gastronómicas *El Menú Degustación: Un poco de todo*

El menú degustación es una tendencia que nació en Francia hace más de 20 años y que actualmente muchos restaurantes han adoptado para guiar a sus clientes por un fascinante recorrido lleno de sabores, aromas y texturas. Como su nombre lo dice, este menú entrega la posibilidad de probar distintos platos. A diferencia del menú tradicional, este sistema agrupa raciones más pequeñas de comida de gran calidad para convertirse en una verdadera fiesta para el paladar.

De esta manera los comensales pueden hacerse una idea más amplia sobre la filosofía de la cocina del restaurante que se visita y por supuesto, del chef a cargo de éste. En el caso del menú degustación, se

ofrecen porciones personales, calculadas de tal manera que cuando los comensales terminen el postre, sientan que aún pueden disfrutar de una agradable taza de café.

Sin embargo, se trata de una tendencia que tiene adeptos y detractores: hay quienes prefieren cantidad antes que calidad o que simplemente tienen temor a probar sabores distintos, es por ello que el menú degustación es para paladares más osados, que se atreven a experimentar.



Producto Destacado **Frutilla Deshidratada**



La técnica de la deshidratación es uno de los métodos más rudimentarios y antiguos utilizados por el hombre para conservar alimentos, ya que al extraer al máximo el contenido de agua se evita el desarrollo de microorganismos.

En el caso de las frutillas, tras el proceso de deshidratación, su carne perfumada mantiene su sabor, aroma y color característicos, además de sus beneficios nutricionales, destacando su gran cantidad de antioxidantes, minerales y vitamina C.

Puedes disfrutar de las frutillas deshidratadas de Hortifrut durante todo el año, como snack, para agregarlas en una original ensalada, en aperitivos e incluso rehidratarlas para prepara exquisitos bocados.

¡Además son libres de grasas y 0% colesterol!