

Cocina para llevar a la oficina

DIRECTO DEL 'TUPPER'

► Economía, salud y sazón, tres razones para preparar alimentos en casa

Arisbeth Araujo

En este tiempo de crisis económica y de alerta sanitaria preparar sus propios alimentos a diario y llevarlos al lugar de trabajo, es una medida que se debe considerar y que se verá reflejada en el bolsillo y la salud.

Una de las recomendaciones que constantemente hace la Secretaría de

Salud es evitar los alimentos en la calle para prevenir infecciones en el organismo (principalmente gastrointestinales), ahora, a causa de la emergencia sanitaria por la influenza se trata de una medida indispensable.

Debido a eso, el factor salud es el primer punto que vuelve conve-

niente el tomar algunos recipientes y llevar los alimentos de la casa al trabajo.

No sólo por las enfermedades que se pueden evitar, también porque puede ayudar a tener una dieta más saludable y equilibrada, ya que obliga a planificar el menú semanal.

¿Sabías que...?

Desde 1971 la Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) verifica los estándares de calidad de los microondas para que sean los adecuados y realizó estudios que descartan que cocinar o calentar alimentos en ellos provoquen daños a la salud.



Ana Pineda Chávez

Vino sin salir de casa

SERVICIO A DOMICILIO.- Saint Vincent Wine (José Guadalupe Gallo 8640-1 / 3188-0355) se une a las medidas preventivas que recomienda la Secretaría de Salud y, sin costo de envío, hace llegar las botellas de vino hasta su casa.

“Esta es la manera en la que podemos contribuir y apoyar a la gente, sabemos que no se quiere salir a la calle, entonces les llevamos el vino”, menciona Javier Orozco, copropietario, “este servicio será hasta el 10 de mayo y algunos vinos tienen promoción”.

Ya sea para quedarse en casa o aprovechar la compra para festejar a mamá, desde las 11:00 hasta las 19:00 horas sin un mínimo de consumo, se puede pedir cualquier botella.

En estas últimas desfilan australianos, estadounidenses, uruguayos, chilenos como Villagolf Hole in One Syrah 2007 a 82.80 pesos; y mexicanos como OM Chenin Blanc 2006 a 134.55 pesos y el mezcal Las Mesitas, originario de Santa Ana del Río, Oaxaca, a 252 pesos.

Stephanie Quiles

Al momento

Alternativas viables para llevar:

► **Ensaladas:** De cualquier verdura que no necesite cocerse.

Tip: Escorrir bien las verduras, después de lavar para que se conserven por más tiempo.

► **Pasta:** Pueden ser frías o que necesiten calentarse, al no ser caldosa no corre riesgo de que se derrame.

Tip: Llevar salsa extra porque al calentarse se deshidrata.

► **Pollo o pescado:** Su carne es más suave.

Tip: No se recomiendan empanizados ni fritos porque al enfriarse se secan.

► **Empanadas:** Pueden comerse en frío y acompañarse de una ensalada.

Tip: Guardar en un tupper con papel absorbente para que les quite el exceso de grasa.

► **Arroz:** Es ideal para acompañar los platos fuertes.

Tip: Ponerle un poco de agua antes de meterlo al horno.

Ensalada de salmón con mango

(2 PORCIONES)

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de salmón fresco cortado en cubos grandes
- 1 taza de espárragos cocidos y picados
- 2 tazas de arúgula baby
- 1 mango cortado en cubos
- 1 cebolla picada

Aderezo:

- 1/2 taza de yogur natural
- 1 cucharada de mermelada de chabacano
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN ⌚ 20 minutos

Saltear el salmón en una sartén con el aceite hasta que se dore.
Poner en una ensaladera los espárragos, las hojas de la arúgula, el mango y la cebolla, mezclar. Agregar el salmón.

Aderezo:

Mezclar todo, y usar en la ensalada.

Pasta primavera

(2 PORCIONES)

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias cortadas en tiras finas
- 2 tallos de apio cortado en tiras finas
- 1 taza de espinaca baby picada
- 1/2 taza de agua o caldo de pollo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza
- 2 tazas de fusilli tricolor cocido
- 1 taza de berros

PREPARACIÓN ⌚ 20 minutos

Sofreír la cebolla en el aceite. Agregar zanahorias, apio y espinacas. Cocinar 2 minutos y agregar el agua. Cocer a fuego lento durante 2 minutos. Agregar el jugo de limón, la mostaza, y sazonar.

Mezclar con la pasta y decorar con berros.

Recetas: Extraídas de "365 Recetas Rápidas y Sanas", de Kirsten Hartvig.

Para conservar

Mantener en buen estado la comida no es tarea difícil, sólo bastan tres reglas básicas para que dure seis horas en promedio:

► **Frío es mejor:** Dejar enfriar los alimentos antes de taparlos, de preferencia se deben meter un poco en el refrigerador para que se conserven más tiempo.

► **Lugar ideal:** Al llegar al trabajo poner la comida en un lugar fresco, lejos del calor de la computadora.

► **Minutos antes:** Calentar hasta el momento de consumir.

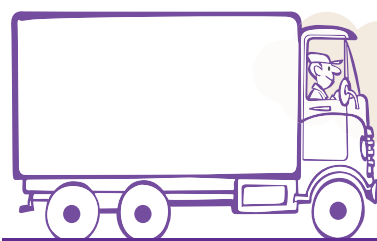
TALLER DE REDACCIÓN MURAL 2009

¿Quieres ser reportero?



- » Excelente ortografía
- » Tener 26 años o menos.
- » Ser recién egresado o estar en los últimos semestres de la carrera.
- » Disponibilidad de 4 horas diarias, de 9:00 a 13:00 horas, del 15 de junio al 24 de julio.
- » Acudir a Mariano Otero 4047 de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 18:00 horas de lunes a viernes del 15 de abril al 15 de mayo.
- » Informes al Teléfono 3134 - 3681
- » Traer dos fotografías tamaño infantil, currículum, copia de identificación oficial y constancia de estudios.

Se requiere aproximadamente una hora para llenar la solicitud



proveedores gastronómicos

UNIFORMES que dan CONFIANZA

KITCHEN L'Bistrot CLOTHING

Para el Chef y su cocina...

www.clinik.com

AGUASCALIENTES COLIMA CUILIACAN GUADALAJARA HERMOSILLO LEON MORELIA TOLUCA VALLARTA ZACATECAS

Tortillas Nopalix ¡Light!

sin conservadores

40 calorías por tortilla

70% nopal 30% maíz

¡no se quiebran!

encuétralas en:
Goli • Súper Bugambillas
La Casita • Cremería Santa Fé
(Nueva central de abastos)

Por su consistencia y sabor... ¡las mejores!

PEDIDOS:
nopalix.ventas@hotmail.com tel. 3284 0210