[*Sanísimo*]

Cena sano en estas fiestas

Sentarse a la mesa en Nochebuena y Nochevieja es un rito. Disfrútalo, pero mejor.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Clínica Concepción Arenal

A ESTAS ALTURAS, MUCHOS ya sabréis lo que vais a cenar en Nochebuena, e incluso alguno sabrá ya lo que va a cenar en Nochevieja, pero para aquellos que aún no tengan muy claro el menú, vamos a dejar unas ideas saludables (a la vez que deliciosas) para presentar unas cenas especiales. Una idea nada desdeñable si tenemos en cuenta que en estas ocasiones hay gente que se pasa tanto que, en una sola cena, ingiere las calorías equivalentes a tres días de comida 'normal'.

ABRIENDO BOCA. Vamos a empezar por dar unas ideas de primeros platos o entrantes. En el caso de los amantes del marisco, estas serían:

-Langostinos a la plancha o cocidos, todo un clásico, pero muy sano. Lo único que hay que hacer es, en lugar de acompañarlos de la típica salsa rosa, hacerlo de un chorrito de zumo de limón recién exprimido.

-Brochetas de langostinos con calabacín, pimiento y piña a la plancha, otra opción que, además de muy sana, también es sabrosa.

Para los que les gusta la verdura, pero no quieren renunciar al placer de un primer plato ligero y sabroso:

-Raviolis de calabacín. Con un pelador se pela el calabacín y se corta este en unas láminas, muy finas, con formas cuadradas o rectangulares, haciendo una especie de 'bolsita' que rellenamos con pimientos asados rojos y verdes, cebolla, ajo y queso San Simón en dados. Las cerramos con un tenedor, las colocamos en una bandeja de horno previamente engrasada y las horneamos hasta que estén ligeramente doradas.

-Lombarda con piñones y pasas. Cortamos en láminas la lombarda tras cocerla al vapor (unos 18 minutos) o en olla exprés (solo cinco minutos), y le añadimos dos manzanas reinetas (peladas y cortadas en dados), que se habrán calentado diez minutos en el horno con un puñadito de uvas pasas, con piñones tostados (si no te gustan los piñones, le puedes poner almendras o nueces) y una pizca de sal yodada, un poquito de vino blanco bueno (rociar ligeramente con un spray de cocina) y aceite de oliva virgen extra. Es un plato nutritivo, saludable y también muy rico.

EL PLATO FUERTE. Como segundo plato propongo un par de alternativas diferentes:

-Muslos de pollo a la naranja (si no nos gusta el pollo, también lo podemos hacer con pavo, con avestruz o con pechuga de pato). Se precalienta el horno a 220ºC y vamos colocando en la fuente una cebolla, pimiento verde y pimiento rojo picados en juliana (en tiras). Mientras, en un vaso de batidora ponemos unos dientes de ajo, perejil, sal, pimienta negra, vino blanco y el zumo de una naranja. Colocamos los muslos de pollo (mejor con piel, si es pollo de granja luego le quitamos la piel, pero es mejor cocinarlos con esta) sobre la verdura, le echamos el líquido de la batidora y lo horneamos 15 minutos a 220º C por una cara, le damos la vuelta y lo dejamos otros 15 minutos por la otra cara, en total 30 minutos a 220º C.

-Pulpo a la plancha o pulpo al ajillo con gambas, ¡una delicia! Cocinamos el pulpo al estilo feira y, una vez bien cocido, lo salteamos en una sartén con aceite de oliva virgen, ajo en láminas, guindilla y una pizca de sal rosa del Himalaya en cristales gruesos.