

Controlar la cantidad de grasas consumidas, no significa es al sabor



Esta semana, la receta de la Escuela infantil implicaba utilizar la técnica del papillote. Una técnica estupenda para demostrar que la reducción de grasas no está reñida con la posibilidad de potenciar el sabor de los alimentos. En este caso el pescado y las verduras utilizadas en la receta

A la vista de los altos índices de colesterol manifestados en los últimos años, junto con su detección a edades cada vez más tempranas, parece indudable la necesidad de concienciarnos sobre la idea de reducir de forma notable la ingesta de grasas en nuestra dieta, a la vez que incorporamos a la misma alimentos ricos en fibras y vitaminas (verduras).

Éstos últimos, resultan habitualmente poco atractivos para los niños, lo que dificulta su incorporación natural a la dieta.

Por otro lado, conviene recordar que una manipulación incorrecta de estos alimentos (largo tiempo de cocción, defecto o exceso de aceite...) disminuye sus bondades por la pérdida de algunas de sus propiedades más notables (por ejemplo, las vitaminas hidrosolubles).

Teniendo en cuenta las valoraciones anteriores, la técnica del papillote se manifiesta como una alternativa ideal. Por un lado, incorporamos las verduras en formato guarnición (en pequeños trozos), suaves, con sabor, y gran colorido (variedad), facilitando su "aceptación". Por otro lado, incorporamos las proteínas del pescado evitando un consumo relevante de grasas (en la técnica del papillote los alimentos se cuecen con sus propias grasas siendo estas eliminadas durante el proceso, pero conservando casi intactos todos los nutrientes y vitaminas que facilitan la digestión).

La técnica del papillote es una técnica sencilla y fácil de reproducir en casa, ideal para compartir el momento de cocinar con los niños.

Proceso:

1. Envolver los alimentos en papel de barba o aluminio (formando un paquete bien cerrado herméticamente)
2. Proceder a una cocción corta en el horno (12 y 20 minutos según el alimento) y a una temperatura media (180°)

Lo dicho, podréis comprobar como los pescados y las verduras adquieren una textura más tierna y sabrosa que cuando están hervidas o asadas, y apreciaremos las fragancias que desprenden.

No hay excusas para preparar con vuestros hijos una cena rápida, sabrosa y saludable como el papillote de merluza con verduras realizado esta semana.