

Últimas Noticias

su Hogar

CONSEJO DE HOY Busque asesoría especializada. Ése es el primer paso para convertirse en microempresario exitoso.

Últimas Noticias

Caracas, Venezuela, Martes Diciembre de 2001



PREPARE CENAS ESPECIALES

blancaugarte@starmedia.com



CONSEJO DEL EXPERTO

Blanca Ugarte, Ingeniero industrial

MANJARES EL POLLO SIGUE SIENDO UNA OPCIÓN VERSÁTIL PARA ELABORAR INFINIDAD DE PLATOS

Esta carne de alta calidad es fuente de hierro y fósforo, además es pobre en grasa y una excelente forma de consumir vitamina B

Hasta hace relativamente poco tiempo las aves eran consideradas un verdadero manjar y privilegio de unos pocos. El pollo era el centro de banquetes y celebraciones de hace más de 40 años. Quizás por lo elitescos, el consumo promedio por persona era sólo de 4 pollos por año. En la actualidad consumir este tipo de carne es algo tan normal y cotidiano que a nadie se le ocurre esperar una celebración especial para comerlo. Por ello el consumo

de hoy ha aumentado a 17 pollos en promedio por persona al año.

Las carnes de ave aportan proteínas de alta calidad. Además, son una rica fuente de hierro y fósforo, y por ser una carne magra (pobre en grasa) es una excelente fuente de vitamina B; la carne oscura del pollo (muslo antemuslos) es rica en riboflavina, contiene un poco más de grasa y más tejido conectivo, además de un pigmento llamado mioglobina.

Aparte del valor nutritivo, la carne de pollo es deliciosa y de gran versatilidad a la hora de elaborar muchísimos platos, pues combina muy bien con un sinnúmero de sabores y estilos, en ensaladas, sopas, entremeses, gratinados, asados, salteados, guisos, brochetas, pasapalos, barbacoa, etc. No obstante, conviene guardar ciertas normas en la manipulación de las carnes de aves.

"El manejo de las carnes de aves debe ser especial, ya que son muy delicadas". El pollo u otra ave de carne blanca deben guardarse en la parte más fría del congelador, alejado del contacto con otros alimentos.

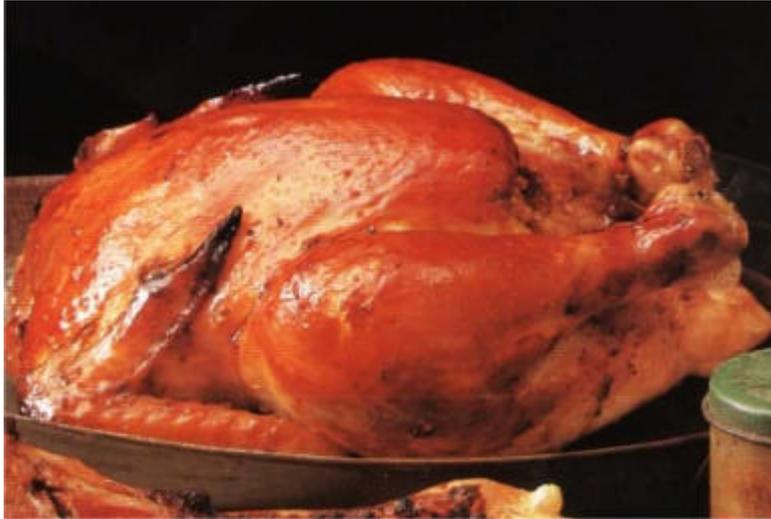
El descongelado debería realizarse dentro de la nevera y nunca cerca del calor intenso, ya que las bacterias podrían reproducirse a gran velocidad.

Después de picar el pollo, lave los utensilios empleados con jabón y agua caliente, esmerándose en limpiar de restos de carne las incrustaciones hechas en la tabla por el cuchillo.

Para los interesados, Blanca Ugarte dicta un Taller de Aves Deshuesadas Rellenas. Hoy estará en el Salón Trino Orozco del Círculo Militar de Barquisimeto, a las 2 pm. Mañana en el Centro de Prensa de San Felipe.

Más información, Telfs. 0416 9411825 / (0241) 8912525 / 8380974.

POLLO ASADO AL ESTILO CANTON



Este exquisito y exótico plato del sur de China será su deleite.

INGREDIENTES

- ❖ 1 Pollo de buen tamaño,
- ❖ 1 taza de Ron
- ❖ 1 1/2
- ❖ Cdita canela polvo
- ❖ 1/4 taza azúcar
- ❖ 2 cdas Vinagre de vino,
- ❖ 1/4 taza salsa de tomate,
- ❖ 4 cdas. Salsa de soya
- ❖ 1/3 cdita jengibre en polvo

PREPARACIÓN

- 1.- Lavar bien el pollo con agua bien fría, secarlo por dentro y fuera. Dejarle la piel.
- 2.- Licuar todos los ingredientes, colocar el pollo en tazón y cubrir por encima con la mezcla licuada (marinado). Tapanlo y poner en nevera de una noche para otra.
- 3.- Ubicar el pollo junto con el marinado en una bandeja de horneo. Cubrir con papel aluminio (evitando que papel toque al pollo). Hornear por V* de hora.
- 4.- Quitar el papel aluminio y seguir horneando pasando de vez en cuando con una brocha el juguito que va quedando en la bandeja. Retirar el pollo del horno cuando este dorado.
- 5.- Se acompaña muy bien con arroz blanco o puré de papas y como relleno de Sándwiches deliciosos es de gran versatilidad en la elaboración de muchísimas recetas.