

**ARROZ CON POLLO AL LIMÓN**

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.C.L.

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo, cortadas en trozos
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cebolla, picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo, picados fino
- Jugo de 1 limón
- Ralladura de 1 limón
- 1 cdita. de comino molido
- 1 cdita. de paprika
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de perejil fresco, picado (para decorar)

Preparación

En una sartén grande, calentar aceite de oliva a fuego medio-alto. Añadir los trozos de pollo y cocinar hasta que estén dorados por todos lados. Retirar el pollo del sartén y reservar. En la misma sartén, agregar la cebolla y el ajo cocina por aproximadamente 5 minutos. Añadir el arroz y revolver durante un par de minutos hasta que esté ligeramente dorado. Volv

er a colocar el pollo en el sartén. Añadir el caldo de pollo, el jugo de limón y la ralladura, el comino, paprika, sal y pimienta al gusto. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante unos 18-20 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido el líquido. Espolvorear con perejil fresco picado antes de servir.

En invierno vale la pena darle un toque de vitamina C a la comida

Las frutas cítricas de la temporada ayudan a fortalecer la respuesta del sistema inmune ante los virus y se pueden aprovechar incluyéndolas en los platos.

Ignacio Arriagada M.

Suele ocurrir que durante el invierno la gente se enferma más dada la mayor circulación de virus estacionales y por la permanencia en lugares cerrados con más personas, lo que multiplica las chances de contagio.

Y una de las maneras de potenciar el sistema inmunológico es consumiendo cítri-

cos, famosos por su alto contenido de vitamina C.

Esta vitamina aumenta la producción de glóbulos blancos, que son clave para combatir infecciones, y se puede hallar en naranjas, mandarinas, limones y pomelos.

Cinco especialistas en el área gastronómica y nutricional compartieron algunas recetas a base de cítricos para hacer en casa y comerla durante el desayuno, el almuerzo o la cena.

**ENSALADA DE NARANJA Y POLLO**

POR EVELYN SÁNCHEZ, NUTRICIONISTA Y DOCENTE DE LA U. DE LAS AMÉRICAS.

Ingredientes

- 200 gr de pollo
- 100 gr de cebolla morada
- 100 gr de tomate cherry
- 200 gr de naranja
- 200 ml de aceite de oliva
- 200 ml de vinagre
- 20 ml de salsa de soja
- 20 ml de aceto balsámico
- 5 gr de mostaza
- 20 gr de azúcar granulada
- 100 gr de cebollin

Preparación

Cocer el pollo y las zanahorias con la sal, la pimienta y el lau-

rel. Colar, enfriar y reservar. Luego colocar en un bowl la mezcla anterior, la cebolla morada en juliana y los tomates cherry picados. Terminar con la naranja en gajos sin cáscara. Mezclar el aceite, el vinagre, azúcar y la mostaza. Añadir poco a poco sin dejar de batir la salsa de soja y el aceto. Incorporar el cebollin picado finamente. En la preparación de la ensalada, adicionar la zanahorias cortadas por la mitad y el pollo en cuadrados.

**QUEQUE DE LIMÓN GLASEADO**

POR CAROLINA PYE, ACADÉMICA Y NUTRICIONISTA DE LA U. DE LOS ANDES.

Ingredientes

- 1 ½ taza de harina
- ½ cdita de bicarbonato
- 1 cdita de polvos de hornear
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de mantequilla blanda
- 1 cdita de esencia de vainilla
- ½ cdita de esencia de limón
- 1/3 taza de jugo de limón
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 sobre de glaseado de vainilla
- 1/3 taza de agua
- ½ cdita de esencia de limón

Preparación

Primero, calentar el horno a 180°C y mantequillar un molde rectangular de queque. Mezclar la harina junto al bicarbonato y los polvos de hornear. Reservar. Batir los huevos junto

a la azúcar hasta obtener una mezcla cremosa y blanca. Agregar la mantequilla, las esencias de vainilla y limón y jugo de limón. Batir hasta tener una mezcla homogénea. Agregar los ingredientes secos y el aceite. Mezclar lo suficiente para integrar. Poner la mezcla en el molde preparado y hornear por 45 minutos o hasta que al meter un palito al medio, salga seco. Dejar enfriar antes de glasear. Para el glaseado, vaciar el sobre de glaseado de vainilla sobre un bowl. Agregar 35 ml de agua, esencia de limón, ralladura de limón y mezclar suavemente con una cuchara hasta integrar completamente. Con la ayuda de una cuchara, glasear la cubierta de queque. Servir.

**MOUSSE DE MANDARINA**

POR JAVIER MARURI, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICO DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

- 13 mandarinas
- 1 cucharada de miel
- 4 láminas de gelatina sin sabor
- 6 huevos
- 2 yogurt natural

Preparación:

Exprimir 10 mandarinas y reservar el jugo (300ml aprox.). Rallar la cáscara de 2 mandarinas. Pelar y picar en láminas 3 mandarinas. En una olla a fuego medio, poner el jugo de mandarina, la ralladura y la miel. Revolver por 5 minutos. Hidratar la gelatina sin sabor en un plato hondo con

agua fría por 4 a 5 minutos. Sacar y escurrir. Sacar la olla del fuego y agregar la gelatina hidratada. Revolver hasta que se disuelva completamente. Agregar el yogurt y revolver. En otro bowl llevar la clara de huevo a nieve. Una vez a punto de nieve, añadir la mezcla de la olla y mezclar suavemente con movimientos envolventes con la ayuda de una espátula. Poner mandarina picada en vasitos (solo unos trocitos) y rellenar con el mousse. Llevar al refrigerador por al menos 3 horas. Servir.

MERMELADA DE POMELO

POR JUAN ÁLVAREZ, CHEF DE LA REINA TRES.

Ingredientes

- 4 pomelos
- 400 gr de azúcar
- 1 taza de agua fría

Preparación

Limpiar los cuatro pomelos maduros bajo agua tibia. Pelar y cortar en trozos de tamaño mediano medianos. Verter en una olla el pomelo cortado junto con el azúcar. Dejar macerar

por 12 horas. Cocinar a fuego medio-bajo durante unos 40 minutos. Con un tenedor presionar de vez en cuando los trozos de pomelo para que se deshagan y escurra el jugo. Una vez pasado los 40 minutos, tritar todo el contenido de la olla con una batidora. Echar la mermelada en tarros de cristal limpios y dejar enfriar.

