

El Decálogo de los frescos navideños

1. Planificar las comidas, aprovechar los alimentos, y comprar en el mercado productos de temporada nos ayuda a mantener el presupuesto ajustado a nuestras previsiones.
2. Hay productos frescos que podemos comprar con antelación y congelar o envasar al vacío sin que pierdan calidad.
3. Óptimos para congelar en casa: cola de rape, calamares, mariscos grandes.
4. Óptimos al vacío: paletilla de cordero, cabrito y redondos.
5. Completar las comidas con vegetales de temporada (apio, escarola, ajos tiernos, zanahoria, alcachofa, etc.) y presentados en crudités, ensaladas y purés de colores.
6. Elegir productos con rendimiento en la mesa como pescados de gran medida (dorada, salmón, etc.). Y, de carne, piezas tiernas y con poco hueso como la pierna de cordero o la aguja de ternera.
7. Optar por las aves enteras (pularda, oca, pato, etc.) es más económico que comprarlas troceadas.
8. Para grupos, los rellenos que dan mucho rendimiento en la mesa ya sean de carne, aves, marisco, o vegetales.
9. Cortar la fruta fresca (piña, cítricos, caquis, etc.) en cubos aprovecha mejor las piezas que en carpaccios o bolas.
10. Aprovechar los restos. Los de pescado, para hacer sopas y croquetas. Con la fruta madura, salsas, mermeladas y batidos. Con las hortalizas, cremas y purés. Y con la carne y las aves, canelones y empanadas.