

ASEVEC apuesta por las verduras congeladas como protagonistas del menú de Navidad

- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recuerda que las verduras congeladas alivian las digestiones pesadas, son bajas en calorías pero muy completas en vitaminas, minerales y fibra
- Fáciles de preparar, llegan al consumidor limpias y conservando todos sus nutrientes sin generar desperdicios

Madrid, 15 de Diciembre de 2015- En las principales comidas navideñas se puede llegar a superar la ingesta de 2.000 calorías, cuando en una comida habitual se suele consumir en torno a las 700 calorías.

Los expertos aconsejan, para un adulto sano, el consumo de 2.000 a 2.500 calorías/día para el hombre y de 1.500 a 2.000/día para la mujer, por lo que se deduce que en una sola comida o cena de Navidad, ingerimos las calorías equivalentes a todo un día.

La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC), consciente de la importancia de llevar una dieta saludable, recomienda también en estas fechas señaladas, la ingesta de verduras congeladas que contribuyen a una alimentación sana y equilibrada.

Las verduras congeladas son una pieza clave en la nutrición de las personas, ya que son alimentos fundamentales por los numerosos beneficios que aportan. Son bajas en calorías, pero muy completas por ser fuente de vitaminas, minerales y fibra, que son nutrientes esenciales para el cuerpo humano.

En este sentido, una comida o cena navideña no tiene porque ser una suma y sigue de calorías. Es posible disfrutar de platos coloridos y alimentos sabrosos, pero con menos cantidad de grasa y de azúcar. Platos que alivien las digestiones y controlen el peso, en los que las verduras adquieran protagonismo, y no sean un mero acompañamiento en ensaladas y guarniciones.

Y es que comer verduras es ganar salud. No hay que olvidar que **la OMS recomienda un consumo mínimo de 3 a 5 raciones de frutas y verduras por día en adultos, para alcanzar entre 400 y 600 gramos diarios**, dependiendo de la edad, género y nivel de actividad física que se realice. Una ración o porción de verduras equivale a 150 ó 200 gramos de verdura y su **“peso” calórico supone unas 50Kcal**.

En una dieta equilibrada se ingiere el 55% de la energía procedente de los hidratos de carbono de las frutas y verduras, que aportan nutrientes como vitaminas, sales minerales y antioxidantes.

Verduras congeladas

El proceso de ultracongelación al que se someten las verduras, permite que los vegetales conserven las cualidades nutritivas.

La ultracongelación impide el desarrollo de microorganismos, mantiene la calidad del producto, evita la pérdida de nutrientes y aumenta su vida útil.

Además, entre las ventajas de las verduras congeladas cabe destacar, que están disponibles siempre, en cualquier momento del año. Son medioambientalmente sostenibles, ya que llegan al consumidor limpias, enteras o troceadas, por lo que no generan desperdicios, y son de uso fácil y rápido, ya que se presentan listas para cocinar.

Para estas Navidades, ASEVEC propone tres sugerentes platos, fáciles de preparar, a base de verduras congeladas, con un gran aporte vitamínico para el organismo, sin renunciar al color y al sabor en la mesa.

Pastel de verduras congeladas

Para 4 personas

Ingredientes:

400 g de acelgas congeladas
200 g. de zanahorias (la bolsa es de 400 g)
200 g. de Espárragos verdes (la bolsa es de 400 g)
6 Huevos
150 ml. Leche semidesnatada
100 ml. Crema ligera (sustituto de Nata)
15 g. de mantequilla
Sal
Nuez moscada
Pimienta



Preparación

Paso 1

Llevamos a ebullición una olla con abundante agua y sal. Cuando comience a burbujear echamos nuestras verduras congeladas directamente desde la bolsa, y dejamos 6-7 minutos. Escurrimos muy bien y reservamos.

Paso 2

En un bol amplio batimos los huevos con la sal, pimienta y la nuez moscada, añadimos la leche y la crema y volvemos a batir hasta obtener una mezcla homogénea.

Paso 3

Engrasamos el molde con un poco de mantequilla y cubrimos con papel film apto para llevar al horno. Como primera capa colocamos las hojas de acelgas, cubrimos con las zanahorias en cubos y otra capa de espárragos verdes. Volveremos a cubrir con las acelgas.

Paso 4

Distribuimos por encima de los vegetales y de una manera homogénea, la mezcla de los huevos y la leche.

Paso 5

Horneamos a 180°C unos 40-45 minutos.
Retiramos y desmoldamos.

Jardín de verduras congeladas

Para 4 personas

Ingredientes:

200 g de Espárragos congelados (La bolsa es de 400g)

200 g. de Habas congeladas (La bolsa es de 400g)

200 g. de Coles de Bruselas (La bolsa es de 400g)

200 g. de Brócoli (La bolsa es de 400g)

Aceite de Oliva

Sal

Para la tierra de aceitunas:

200 g. de Cous cous

15 g. de margarina

Piel de limón

1 cucharadita de Aceite de Sésamo

10 g. de Menta fresca

Sal

200 g. de Aceituna Negra

1 cucharadita de Curcuma

Para la mayonesa:

1 Huevo

Aceite de Oliva

Lima



Preparación

Paso 1

Comenzaremos haciendo una tierra con las aceitunas, para ello las pondremos bien escurridas y secas en un plato donde estén extendidas, es decir, que no queden superpuestas. Introducimos el recipiente en el microondas durante 5 minutos de tiempo a máxima potencia. Repetiremos esta operación hasta que veamos que las aceitunas se han encogido y se ven arrugadas. Llegado a este punto podremos triturar las aceitunas en una batidora de vaso y así obtener un polvo. Reservamos hasta el momento de emplatar.

Paso 2

Ahora vamos a cocer el *cous cous*. Para ello mediremos la misma cantidad de agua que de sémola. Pondremos el agua a hervir con la cúrcuma y cuando lo tengamos, la verteremos sobre la sémola. El recipiente idóneo es una bandeja en la que queden los granos estirados y no superpuestos. Cuando tengamos la sémola cocida y ya haya absorbido todo el agua ponemos una cucharadita de aceite de oliva para que quede más suelto. Dejamos que se enfríe y podemos aliñarla con ralladura de limón, menta y aceite de sésamo.

Paso 3

En un vaso batidor añadimos el huevo y poco a poco vamos añadiéndole el aceite, un poco de zumo de lima y una pizca de sal. Una vez emulsionado estará lista nuestra mayonesa.

Paso 4

En una sartén con dos cucharadas de aceite y sal saltearemos los brócolis y la coliflor. En unos 3 minutos estarán listas. Retiramos y realizamos el mismo proceso con el resto de los vegetales. Hacerlo por separado para así mantener las propiedades de cada verdura y alcanzar la textura que deseamos que es dorada y crujiente.

Paso 5

Ahora vamos a montar el plato que lo podemos servir de dos formas: en una pequeña maceta o como un jardín en el plato.

Para la maceta: Comenzamos colocando dos cucharadas de cuscús dentro del recipiente, por encima un poco de tierra de aceitunas, y con la ayuda de una cuchara hacemos pequeños agujeros y los rellenamos de mayonesa y colocamos en ellos las verduras. La mayonesa solo va a ayudar a sujetar las verduras, por lo que su aporte calórico es mínimo.

Para el jardín en el plato: Colocamos una buena cantidad de cuscús, suficiente para cubrir toda la base del plato y intentamos dibujar las líneas de tierra, hacemos pequeños agujeros y rellenamos con la mayonesa. Después colocamos las verduras y espolvoreamos todo con la tierra de aceitunas.

Falso Roscón de Reyes

Para 4 personas

Ingredientes:

200 g de Cebolla (La bolsa es de 400g)
200 g de Espinacas (La bolsa es de 400g)
200 g de Pimiento Rojo (La bolsa es de 400g)
2 discos de Hojaldre
100 g. de Queso de cabra
1 Huevo
Aceite de oliva
Sal
Pimienta



Preparación

Paso 1

En una sartén con tres cucharadas de aceite salteamos la cebolla. Salpimentamos al gusto y reservamos. Y en esa misma sartén introducimos el pimiento rojo y después añadimos las espinacas. Salpimentamos al gusto, y dejamos que las verduras se cocinen durante dos minutos más. Retiramos del fuego y reservamos.

Paso 3

Cortamos en pequeños cubos el queso de cabra y reservamos para utilizar al final.

Paso 4

Cogemos nuestra masa de hojaldre y cortamos el centro con ayuda de un corta masas redondo de aproximadamente 8 centímetros. Reservamos.

Paso 5

Batimos un huevo y añadimos una pizca de sal. Esto nos servirá para pintar nuestra masa y que así coja color.

Paso 6

Una vez que tengamos las verduras frías, ¡vamos a montar nuestro roscón! Sobre uno de los discos de masa de hojaldre comenzamos poniendo la cebolla, luego las espinacas y el pimiento, al final los cubos de queso de cabra por encima. Dejamos los bordes libres para poner el otro disco de hojaldre como tapa.

Paso 7

Con ayuda de un pincel, pintamos con el huevo batido los bordes del hojaldre y con mucho cuidado colocamos el otro disco de masa lo más centrado posible. Cerramos los bordes de la masa para evitar que así no se nos abra el roscón durante su cocción. Pintamos el exterior de la masa e incluso podemos adornarla con trocitos de verduras. Reservamos en la nevera aproximadamente una hora.

Paso 8

Precalentamos el horno a 200°C

Antes de meter el roscón de verduras, volvemos a pintar la superficie del hojaldre con el huevo batido y con ayuda de un cuchillo hacemos pequeños cortes en la superficie. Lo llevamos al horno unos 20 minutos.

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por nueve compañías de implantación nacional, que suponen el 85% de la producción nacional. La Asociación nace con el objetivo de actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 503.700 TM de producto, de los cuales se exporta un 50% a todo el mundo.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00