

TIPS PARA UN PICNIC EXITOSO



LA SARTÉN POR EL MANGO
POR MAGGIE JIMÉNEZ

¿A quién no le gusta irse de picnic, de vez en cuando, con la familia, con amigos o compañeros de trabajo? Eso sí, las reglas de la cocina cambian un poco cuando se trata de preparar platillos para picnic, porque son alimentos que hay que conservar muy bien, ya que muchas veces se exponen por horas a temperaturas cálidas.



Cuando comemos al aire libre, muchas veces olvidamos ciertos hábitos de conservación que pueden ayudar al medio ambiente; aquí van algunos tips para que su excursión o salida sean todo un éxito:

1. Lleve comida que se mantenga fresca independientemente de la temperatura, como por ejemplo: pasta fría, sandwiches, frutas, galletas, semillas, etcétera.
2. Nunca use platos o vasos de espuma, sino de papel o cartón.
3. Recoja todos los desperdicios de comida cuando termine.
4. Siempre tenga a mano una bolsa para su basura... muchas veces los depósitos o basureros están muy llenos y se desbordan.
5. Proteja su piel de los rayos del sol y lleve protector solar.
6. Cargue el agua en un termo para que se mantenga fresca, evite comprar agua embotellada.

SANDWICH “VIVA ITALIA”

INGREDIENTES:

ADEREZO DE ACEITUNAS

- ½ taza de aceitunas negras sin hueso
- ½ taza de aceitunas verdes sin hueso
- 1 cucharada de alcaparras
- 1/3 de taza de corazón de alcachofas
- 1/3 de taza de pimiento rojo rostizado
- 2 cucharadas de perejil
- 3 dientes de ajo picado
- 2 cucharadas de jugo de limón (2 limones)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

SANDWICH

- 1 pan *focaccia* (o pan redondo de 7 pulgadas de diámetro)
- ¼ de libra de salame
- ¼ de libra de pavo o jamón ahumado (*black forest*)
- ¼ de libra de queso Provolone en rebanadas.

PREPARACIÓN:

- En el procesador de alimentos ponemos todos los ingredientes para nuestro aderezo y mezclamos hasta formar una pasta homogénea.
- Partir el pan a la mitad (horizontalmente) y por los dos lados untar con pasta de aceituna (a su gusto), cerrarlo y envolver con papel plástico, por lo menos 30 minutos antes de servir para que el pan absorba el sabor de la pasta de aceituna.
- Antes de presentarlo rellenamos nuestro sandwich con el salame, el jamón y el queso.
- Partir y servir en rebanadas al momento.



ENSALADA DE SANDÍA

INGREDIENTES:

- 6 tazas de sandía partida en cubitos (1 sandía mediana)
- ½ taza de cebolla morada en rebanadas (Juliana delgada)
- ¼ de taza de hojas de “basilico” (albahaca) (aprox. 8 hojas grandes)
- ¼ de taza de hojas de menta (aprox. 10 hojas)
- 3 cucharadas de jugo de limón (2 limones)
- 1 cucharada de sal
- ½ taza de queso feta en grumos
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

PREPARACIÓN:

- En un *bowl* grande, preferentemente de cristal, combinar todos los ingredientes dejando al final el aceite de oliva. Servir al momento.

¡BUEN PROVECHO! *

7. Nunca olvide su cámara de fotos, habrá siempre algún momento para recordar.
8. Cargue siempre una sombrilla por si la lluvia lo sorprende o para no insolarse.
9. No se recargue tanto, simplifíquese, lleve lo necesario para evitar cargar sobrepeso. Como por ejemplo una navaja multiusos.
10. Y por último organice juegos para picnic: lleve una pelota, un cometa o papalote, o un simple *freesbie* que les gusta a todos y a la vez se hace mucho ejercicio.

