

Maggie con “LA SARTÉN POR EL MANGO”



Hoy es un día de fiesta porque marca el inicio de mis colaboraciones con *Nuestros hijos*.

A través de “La sartén por el mango”, abordaremos algunas de nuestras responsabilidades como padres en la educación de nuestra familia, su alimentación y su futuro, de una manera abierta, coloquial y muy divertida.

Y de ahí su nombre, porque los padres somos los máximos responsables en la formación de nuestros menores: no olvidemos que, en la niñez, se asientan las bases de los hábitos alimenticios, la salud y nuestra relación con la naturaleza.

El tema de hoy es la Navidad, esa gran oportunidad de celebrar en familia y volver a probar las delicias de nuestra cocina materna.

De niña, esperaba con ansiedad la llegada de la Navidad porque mi mamá nos asignaba a cada una de mis cuatro hermanas una tarea en la preparación de los platillos navideños.

Esas semillas dieron frutos: hoy no sólo me apasiona la gastronomía sino que tengo un programa de televisión de cocina y estilo de vida.



La preparación de la cena de Navidad es una oportunidad única para involucrar a tus hijos en la cocina, escogiendo recetas atractivas, sencillas y divertidas en las que cada uno tenga una responsabilidad definida.

Soy también madre de dos princesas, Nicole, de 9 años, y Paola de 5, que al igual que su madre, les encanta cocinar.

La preparación de la cena de Navidad es una oportunidad única para involucrar a tus hijos en la cocina, escogiendo recetas atractivas, sencillas y divertidas en las que cada uno tenga una responsabilidad definida.

La diversión es el mejor ingrediente cuando se cocina en familia, aunque no debemos descuidar la seguridad de nuestros niños en la cocina, el cuidado con el fuego, los cuchillos y, lo más importante, tú voz como líder y chef.

Si te quieres aventurar, aquí te propongo una receta, sana, fácil y exquisita.

Y recuerda, cocinar juntos y en familia puede ser una experiencia inolvidable, pero como padres, siempre, poniendo el ejemplo y “con la sartén por el mango...”

¡Buen provecho y Feliz Navidad! ✱



STRUDEL DE PAVO Y ARÁNDANOS

Para 6 porciones

INGREDIENTES

- ⊙ 7 cucharadas de margarina
- ⊙ 5 cucharadas de margarina derretida
- ⊙ 2 cebollas amarillas en rebanadas delgadas
- ⊙ 1/2 taza de arándanos secos
- ⊙ 1 cucharada de hojas de tomillo
- ⊙ 1/2 taza de almendras tostadas
- ⊙ 1/2 libra de pavo molido
- ⊙ 1 cucharada de pan molido
- ⊙ 6 hojas de pasta de filo descongeladas

PREPARACIÓN

En una sartén derrite 2 cucharadas de margarina a fuego medio y rehoga las cebollas.

Luego añade el tomillo y las almendras, cocina por 2 minutos y pásalo a un bowl.

En la misma sartén derrite 1 cucharada de mantequilla, incorpora el pavo, sazónalo con sal y pimienta, cocínalo por 5 minutos. Luego incorpora el pavo con la mezcla del bowl y añade el pan molido. Luego, en una charola para hornear, pones una hoja de masa y barnízala con margarina, luego repite lo mismo con cada hoja, colocándolas una sobre la otra. Luego se pone la mezcla del pavo en el medio de las hojas y se envuelve sellando las orillas con más margarina. Hornea 30 minutos a 375°F.