



## Preparaciones Económicas para Semana Santa

Los pescados y mariscos se consumen tradicionalmente en estas fechas, y si bien tienen muchos beneficios nutricionales, nos encontramos que habitualmente sus precios aumentan, por ello es importante considerar otro tipo de preparaciones más económicas para cumplir con la tradición religiosa, pero a su vez, cuidar el bolsillo. Dentro de las sugerencias de preparaciones a cocinar están:

Guisos de garbanzos con mote; con tallarines; arvejas con espinacas y arroz; lentejas con arroz; tortillas de verduras; huevos rellenos con atún y salsa de yogur con cilantro; una pascualina (masa rellena con espinacas, salsa blanca y queso al

horno); sopas de verduras de entrada o preparadas con surtido mariscos en conserva; guiso de jurel con tomate en salsa y verduras salteadas con fideos; panqueques de chcolo; salsa blanca y champiñones; pastel de zapallitos italianos con relleno de carne de soya y salsa de tomates, acompañado de papas cocidas o ensalada de papas. Pastas con verduras salteadas y carne de soya, croquetas de jurel. Ojalá acompañando el almuerzo con una gran variedad de verduras frescas, fruta de postre y agua que se puede saborizar con trozos de pepino, naranja, limón, hojas de menta, etc.

La tarea es ir planificando el menú con anticipación, comprar de prefe-

rencia en ferias libres que son más económicas, seleccionar preparaciones sabrosas, del gusto de las personas de la familia, ojalá variadas, que nos permitan disfrutar estos días en el regocijo de estas fechas, en la calidez del hogar, pero sin dañar el bolsillo familiar.

**Janet Cossio Hidalgo,**  
académica de Nutrición y Dietética,  
UNAB Sede Viña del Mar