

El verano está cerca de terminar, pero el calor no parece ir en retirada. En ese sentido, ante las altas temperaturas, la alimentación juega un rol clave para mantenerse fresco e hidratado. En los días de intenso calor, el consumo de comidas muy calóricas o calientes puede generar una sensación de pesadez y malestar, afectando la digestión y aumentando la temperatura corporal.

Es por ello que optar por preparaciones más ligeras y frescas permite no solo refrescarse, sino también mantener una adecuada hidratación y energía durante la jornada. La gastronomía ofrece diversas opciones de platos caseros ideales para el verano. A continuación, Fooch, la aplicación de delivery que democratiza el acceso a comida casera y elimina el desperdicio de alimentos, presenta cinco preparaciones refrescantes que no pueden faltar en tu mesa:

Anuncio Patrocinado

Ensalada a la chilena: Un clásico infaltable, perfecto para acompañar cualquier plato. Se prepara con tomates frescos, cebolla en pluma, cilantro y aliño de aceite, sal y limón, lo que la convierte en una opción liviana y refrescante. Para una versión más innovadora, se pueden agregar palta en cubos o aceitunas negras, aportando más sabor y textura. Esta ensalada no solo es deliciosa, sino que también es una excelente fuente de antioxidantes y vitaminas esenciales.

Caldillo de pescado frío: Esta versión fría del tradicional caldillo de pescado es una excelente alternativa para el verano. Se elabora con un caldo bien sazonado, pescado desmenuzado y se sirve frío con gotas de limón y cilantro fresco. Para un toque extra de frescura, se puede añadir pepino en rodajas finas o incluso un poco de palta para dar cremosidad. Es una preparación ligera y de fácil digestión, ideal para una comida nutritiva sin sobrecargar el organismo en días calurosos.

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos**
por WhatsApp



Porotos granados con mazamorra: Aunque es un plato tradicionalmente caliente, también puede disfrutarse tibio o frío. Su base de porotos frescos, zapallo y mazamorra de choclo lo convierten en una opción nutritiva y de temporada. Al servirse frío, se puede potenciar su sabor con un chorrito de aceite de oliva y unas hojas de albahaca fresca. Además, es un plato altamente energético y rico en fibra, favoreciendo la digestión y proporcionando una sensación de saciedad duradera.

Ceviche: Una preparación fresca y liviana, ideal para días calurosos. Se hace con pescado fresco en cubos, jugo de limón, cebolla morada, ají verde y cilantro. Se puede acompañar con tostadas o galletas saladas. Para un toque especial, se pueden incluir mariscos como camarones o pulpo, así como agregar un poco de mango en cubos para un contraste dulce y ácido. Esta combinación realza los sabores y lo convierte en una opción versátil y exquisita para disfrutar en reuniones o como aperitivo en la playa.

Leche asada fría: Para los amantes de lo dulce, este postre tradicional servido frío es una opción perfecta. Su textura suave y sabor delicado lo convierten en una excelente alternativa para terminar una comida veraniega. Se puede realzar su sabor agregando un toque de ralladura de naranja o un poco de caramelo líquido en la base antes de hornear. También se puede acompañar con frutas frescas como frutillas o duraznos, proporcionando un equilibrio ideal entre dulzura y frescura.

Sabores refrescantes: 5 platos caseros ideales para combatir las olas de calor

“Además de refrescarnos en épocas de mucho calor, estas preparaciones permiten disfrutar de sabores deliciosos hechos de forma casera por chefs independientes. Esto es muy importante porque creamos Footh para conectar a estos profesionales con personas que buscan disfrutar comida casera y de calidad en la comodidad de su oficina o casa. A través de Footh, apoyamos a cocineros locales, promovemos la sostenibilidad al reducir el desperdicio de alimentos y fortalecemos la economía de nuestra comunidad”, señaló Juan Francisco Jullian, fundador de Footh.

Estas recetas son solo algunas opciones dentro de la rica gastronomía casera que ayudan a sobrellevar las altas temperaturas. Incorporar ingredientes frescos y ligeros en la alimentación diaria no solo permite disfrutar de platos sabrosos, sino que también contribuye al bienestar y la hidratación.

y tú, ¿qué opinas?