



# *El anfitrión saludable*

¡Qué bueno es ser el anfitrión de la fiesta navideña en tu familia! Queremos botar la casa por la ventana con decoraciones y comida, para que nuestros invitados se sientan en familia y bien tratados. Ser un anfitrión saludable es más fácil de lo que crees:

- Adoba el perril dándole énfasis a los deliciosos aromas que dan las especias como el orégano, el ajo, el tomillo y romero; disminuyendo la cantidad de sal y adobo que utilizas.
- Asegúrate de que el menú incluya bebidas sin calorías. Una jarra de agua fría con rajitas de limón, pepinillo fresco, hojas de menta o melón de agua no solo se verá hermosa en tu mesa de alimentos si no que también representa una refrescante alternativa para que tus invitados sacien su sed.
- Dale color a tus platos preparando una ensalada fresca de lechuga, espinacas, cranberries secas, almendras y queso parmesano.
- Ten platos pequeños, inconscientemente ayudarás a tus invitados a servirse y comer menos.
- Deja los calderos en la cocina y viste tu mesa con adornos alusivos a la navidad y un hermoso centro de mesa. Sirve los alimentos en la cocina tipo buffet y refrigera los alimentos que queden antes de sentarse a comer.
- Sirve los postres como el tembleque y el arroz con dulce en envases pequeños de dos o 3 onzas así ayudarás a tus invitados a controlar las porciones sin esfuerzo y si tienes varias opciones puedes convertir tu actividad en una degustación de postres típicos puertorriqueños.



Isabela



San Sebastian



Gate 5

