Cena de Navidad para seis

Para invitar sin agobios: casi todo se prepara la víspera y el día de la cena solo queda recalentar y montar.

El menú

Para picar: hummus en tres sabores (receta 45) con palitos de verdura

Principal: ☐ chili sin carne para seis (receta 30) ☐ fajitas de bandeja (receta 31)

Para montar: arroz, yogur natural, aguacate, cilantro, lima y nachos de maíz al horno

Postre: fruta cortada con yogur

Para beber: agua con limón y hierbabuena en jarra

Mis cambios:

Lista de la compra

- ☐ 2 botes de alubias rojas, 1 de lentejas, 1 lata de maíz
- ☐ 2 cebollas, 2 pimientos, 3 dientes de ajo
- ☐ 800 g de tomate triturado
- ☐ Comino, pimentón dulce y picante, orégano
- ☐ Arroz para seis, nachos de maíz
- ☐ Yogur natural, 2 aguacates, cilantro, 2 limas
- ☐ Garbanzos y tahini para el hummus; zanahoria y pepino
- ☐ Fruta para el postre, limones y hierbabuena

Si haces fajitas: 900 g de pechuga, 3 pimientos, 2 cebollas, 12 tortillas.

Quién trae qué

INVITADO	TRAE (PAN, BEBIDA O POSTRE)	DIETA O ALERGIAS

Cronograma de tres días

CUÁNDO	QUÉ HACER	HECHO
Dos días antes	Confirma invitados, dietas y alergias. Reparte qué trae cada uno. Haz la compra.	
La víspera	Cocina el chili (está más rico al día siguiente). Enfríalo rápido en recipientes poco profundos y a la nevera antes de 2 horas. Haz el hummus y la salsa de yogur. Si haces fajitas, corta y adoba el pollo y guárdalo en la nevera.	
El día, por la mañana	Corta los palitos de verdura y la fruta y guárdalos tapados en la nevera. Prepara la jarra de agua.	
Una hora antes	Cuece el arroz y hornea los nachos. Si haces fajitas, al horno 20 minutos a 220 °C (425 °F).	
Al llegar	Recalienta el chili hasta que hierva y humee en el centro (74 °C). Sírvelo en la olla en el centro de la mesa con los acompañamientos.	
Al terminar	Lo que sobre, a la nevera antes de 2 horas: chili 3 días o congelador 3 meses. El arroz, solo hasta el día siguiente.	