

Jamón de las Fiestas, Receta de Evette Ríos



Para su familia, ¿es el jamón el plato principal en las fiestas? El jamón es delicioso, pero las recetas de jamón pueden ser muy calóricas.

Cuando cocino jamón para mi familia, uso refrescos sin calorías para hilvanarlo con algo dulce y sabroso, ¡sin añadir calorías adicionales! ¡Pruébelo con su soda sin calorías preferida!

Evette Ríos es socia de los Juntos Contamos™, un programa de la Fundación Healthy Weight Commitment que promueve el equilibrio de calorías. También es presentadora de "Recipe Rehab" en la CBS. Para más sobre Evette, visite: evetterios.com.

Jamón de Fiestas

Ingredientes:

Glaseado:

- 1 lata de refresco sin calorías
- 2 tazas de jugo de mango
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- ½ taza de miel de ámbar
- 3 cucharadas de vinagre de cidra de manzana
- ¼ taza de azúcar morena
- Jamón cocido
- Clavos

Para el jamón:

1. Marcar el jamón con rayas de medio centímetro de profundidad, en el patrón de diamantes. Meter clavos en el centro de cada diamante.
2. Cocinar el jamón según las instrucciones en el embalaje. Sugerencia: usar papel aluminio, según necesario, para evitar que el jamón se seque.

3. En la última hora de cocción, bañar el glaseado sobre el jamón. Repetir cada 20 minutos hasta que el jamón se cocine por completo. El glaseado debe brillar y el jamón debe quedar bien caramelizado.
4. Dejar el jamón reposar 15 minutos antes de cortarlo.

Para el glaseado:

1. Combinar todos los ingredientes en una olla.
2. Llevarlos a hervir.
3. Vigilar hasta que la consistencia del líquido se vuelva como la de un jarabe, de color oscuro.
4. Batir para evitar la formación de grumos.
5. Reservar para bañar el jamón