

NAVIDAD SALUDABLE

Elige **ALIMENTOS SALUDABLES**

Evita **ALIMENTOS INSANOS** (alcohol, dulces y ultra procesados).

Continúa tu **RUTINA**

COCINA recetas saludables

PLANIFICA los excesos (pocos y pequeños)

Come **POCA** cantidad

Antes de excesos tomar **AGUA** y **FRUTA**

Pon **OPCIONES SALUDABLES** en las mesa de Navidad (no estorban).

HAZ DEPORTE

¡NO HAGAS DIETA, CUÍDATE!

#SANACOENNAVIDAD
#VIDASOCIALSALUDABLE

MENÚ NAVIDEÑO SALUDABLE



Aperitivo

- Hummus
- Sobrasada vegetal
- Crudités y pan tostado integral
- Pimientos de piquillo rellenos con bechamel de coliflor
- Gambas
- Jamón y queso

Ensalada

- Ensalada de mango con mermelada de frambuesa

Plato principal

- Calamares rellenos o conejo a la sidra

Postre

- Piña rellena de frutas y nueces
- Trufas de cacao

Bebida

- Jarra de agua con frutas y hierbabuena

¡NO HAGAS DIETA, CÚIDATE!

#SANACENNAVIDAD
#VIDASOCIALSALUDABLE

RECETAS MENÚ NAVIDEÑO

Hummus, 3 raciones:

- 300 gramos de garbanzos cocidos.
- 2 dientes de ajo.
- 1 limón.
- Pimentón dulce.
- 30 gramos de tahini (opcional).
- AOVE.
- Pimienta negra.
- Comino.

Para los crudités:

- 2 zanahorias.
- Apio.
- Pepino.
- Calabacín.
- Media cebolla.

Echar en el vaso alto de la batidora, un poquito de raspadura de piel de limón, los garbanzos cocidos, los ajos pelados y troceados, el tahini, el pimentón, las anchoas, el comino, el aceite y un poquito de agua (mejor echa poca y añadir después si fuera necesario). Batir hasta que esté todo homogéneo. Si lo quieres más líquido, echa más agua y vuelve a batir. Colócalo en un bol y añade pimentón por encima y una anchoa para decorar.

Sobrasada vegetal:

- 1 bolsita de tomates deshidratados
- 75g de almendra molida
- AOVE: (5 cucharadas soperas)
- Bastante pimentón
- 1 ajo
- Pipas peladas

Poner en remojo los tomates secos unas 3 horas. Triturar todo junto menos las pipas. Decorar con las pipas por encima.

Crudités:

Para los crudités, corta las verduras (apio, zanahoria, calabacín, pepino, etc) en palitos finos y largos (o como tú prefieras) para mojar el hummus y la sobrasada. La cebolla péjala y córtala en 4, que se quede en gajos grandes para mojar como si fuera una cuchara.

✚ **Pimientos de piquillo rellenos de bechamel de coliflor, 2 raciones:**

- 4 pimientos de piquillo.
- 4 langostinos cocidos.

Para la bechamel de coliflor:

- 1 coliflor.
- ¼ Cebolla.
- 200 ml. de leche de avena o normal.
- 30 ml. Aceite.
- Una pizca de sal.
- Pimienta negra o blanca molida.
- Nuez moscada (al gusto).

Trocea la cebolla y rehógala en un cazo con un poco de aceite de oliva.

Trocea la coliflor, cuece. Añádelo al cazo. Tapa y deja cocer durante 10 minutos a fuego medio.

Añade la leche, una pizca de sal, un poco de pimienta, y nuez moscada rallada. Tapa de nuevo y deja que se cocine durante 15 minutos a fuego medio.

Tritura con la batidora y prueba cómo está de sal, pimienta y nuez moscada. Rectifica si hiciera falta.

Rellena los pimientos de la bechamel. Sirve y disfruta!

✚ **Ensalada de mango con mermelada de frambuesa, 1 ración:**

- Espinacas frescas de bolsa.
- Tomates cherry.
- Mango.
- Cebolla roja.
- Queso de cabra.
- Nueces.
- Pasas.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- 100gramos de frambuesas.
- Sal.

Mezcla un chorrito de aceite de oliva virgen, un poco de vinagre y un poco de sal. Emulsiona batiendo con un tenedor.

Coloca en una ensaladera baja y ancha, las espinacas, mezclar bien con la “salsa” de aceite y vinagre.

Colocar encima la cebolla cortada en rodajas finitas, y decora con tomates cherry cortados por la mitad, daditos de mango, queso, nueces y pasas.

Para la mermelada de frambuesa:

Poner las frambuesas y limo de medio limón en un tarro para la batidora, batir (no mucho para que quede algo espeso). Echa la mermelada de frambuesas por encima de la ensalada.

✚ **Calamares rellenos, 4 raciones:**

- 4 calamares.
- Aceitunas.
- 2 huevos.
- 1 tarrina de jamón en taquitos.
- Harina de trigo integral.
- 2 ajos.
- 1 cebolla.
- Pimentón.
- Laurel.

Limpiar los calamares. Cocer el huevo

Trocear en pequeños trozos las patas del calamar, las aceitunas y el huevo cocido. Mezclar junto al jamón en taquitos y rellenar los calamares con la mezcla. Por donde se rellena cerrar con un palillo.

Pasar los calamares ya rellenos, por la harina integral. Sofreír.

Para hacer la salsa sofreír cebolla rallada, harina, ajo rallado y pimentón, y una vez sofrito se añade una hoja de laurel y agua y se cuece.

Añadir los calamares y cocer.

✚ **Conejo a la sidra, 8 raciones:**

- 2 conejos troceados para guisar.
- 4 cebollas.
- 4 dientes de ajo.
- 600 ml. de sidra (a poder ser natural, no espumosa).
- 1 litro de caldo de pollo.
- 3 ramitas de estragón fresco.
- 1/2 cucharadita de romero picado (puede ser seco, en polvo).
- Harina integral.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta negra.

Pelar y picar la cebolla.

Poner harina en un plato hondo. Calentar un chorro de aceite en una cazuela grande a fuego medio. Salpimentar el conejo, enharinarlo bien y dorarlo en la cazuela. Sacarlo y reservarlo cubierto con papel de aluminio o film para que no se seque.

Bajar el fuego y pochar la cebolla en la misma cazuela hasta que esté bien blanda (unos 20-30 minutos), con cuidado de que no se queme. Salarla ligeramente a mitad de la cocción. Añadir los dientes de ajo sin pelar y rehogar un minuto más. Mojar con la sidra, subir el fuego y dejar que suelte el alcohol un par de minutos.

Sumar el caldo, el conejo, el romero, una pizca de sal.

Cuando hierva, tapar y cocer a fuego muy suave 30 minutos. Sacar las costillas, que es lo que primero se hace, y mirar si el lomo y las patas se despegan bien del hueso. Si no, guisar 10 minutos más. En el último minuto, añadir dos ramas de estragón. Dejar que el guiso se enfríe tapado.

Volver a sacar los trozos de conejo, colar la salsa en un chino y reducirla al fuego si ha quedado demasiado líquida. Corregir de sal y añadir el conejo a la salsa. Como casi todos los guisos, está mejor de un día para otro.

 **Trufas de cacao:**

- 60g de almendra cruda.
- 60g de avellana cruda.
- 200g de dátiles con hueso.
- 25g de cacao puro sin endulzar.
- 30g de aceite de coco.

Poner los dátiles a remojo, el tiempo depende de los secos que estén. Tiene que quedar tiernos.

Poner el aceite de coco al baño maría par que quede líquido.

Picar las almendras, las avellanas y los dátiles. Añadir el cacao y el aceite de coco. Mezclar y dar forma a las bolitas. Las bolitas se pueden rebozar en coco rallado, cacao o algún fruto seco muy picado.

 **Piña rellena de frutas y nueces:**

- 1 piña.
- 2 kiwis.
- 2 plátanos.
- Frambuesas.
- Arándanos.
- 2 naranjas.
- 2 manzanas.
- Nueces.

Cortar la piña por la mitad. Vaciar cada mitad de la piña y retirar el corazón duro.

Pelar y cortar en dados el kiwi, plátanos, naranjas y manzanas. Echar en un cuenco ya cortado y añadir los arándanos y las frambuesas.

Hacer la mermelada de frambuesa, para ello poner las frambuesas y jugo de medio limón en un tarro para la batidora, batir (no mucho para que quede algo espeso).

Añadir la mermelada a las frutas en el cuenco y verter todo a cada mitad de la piña, después volver a echar la mermelada y colocar las nueces por encima para decorar.