

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, CÚDATE!

#SANACOENNAVIDAD
#VIDASOCIALSALUDABLE



CENTRO DE NUTRICIÓN CAROLINA PÉREZ

C/ Virrey Morcillo, 22 3ªD Villarrobledo (Albacete) • 699936129-967998250 • #reto21díaSaludables • www.consultanutricioncarolina.com
maria@carolinanutricionista.com

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!

#SANACIENNAVIDAD
#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.

CENTRO DE NUTRICIÓN CAROLINA PÉREZ

C/ Virrey Morcillo, 22 3ªD Villarrobledo (Albacete) • 699936129 • www.centronutricioncarolina.com-
carolinaperez@centronutricioncarolina.es

 **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.