

# RECETARIO NAVIDEÑO

Desde la Comisión de Trabajo  
de Nutrición Clínica  
tenemos un  
regalo para ti

# ÍNDICE

## Entrantes

- Ensalada exótica (5)
- Lombarda de Navidad (6)
- Huevos rellenos de aguacate y atún (7)
- Lassi de mango (8)
- ARoulade de espinaca con salmón y queso (9)
- Ensalada color Navidad (10)
- Guacate relleno con salsa de yogur (11)
- Ensalada dulce con nueces (12)
- Pimientos del piquillo rellenos de guacamole y atún (13)
- Crema de espárragos blancos (14)
- Aguacates rellenos de marisco y piña (15)
- Ensalada de naranjas con patatas y aceitunas negras (16)
- Vichyssoise o crema de puerros (17)
- Tronquitos de calabacín rellenos de salmón y crema de queso (18)
- Pepino rolls de hummus de remolacha (19)
- Ensalada de langostinos y remolacha (20)
- Brochetas de tofu y verduras (21)

# ÍNDICE

## Platos principales

- Tomate de Almería relleno de huevo y jamón (22)
- Lubina con frutos secos (23)
- Merluza a la vasca (24)
- Berenjenas rellenas (25)
- Delicias de champiñones (26)
- Pollo o pavo relleno con verduras (27)
- Puerros encebollados con mejillones (28)
- Tartar de atún con aguacate y mango (29)
- Ratatouille con anacardos (30)
- Volcán navideño de salmón (31)
- Bacalao con salsa de pimientos (32)
- Solomillo de ternera a la naranja con frutos secos (33)
- Tallarines de calabacín (34)

# ÍNDICE

## Postres y dulces navideños

- Macedonia de frutos rojos (35)
- Mantecados de aceite de oliva (36)
- Hojaldres de manzana (37)
- Bombones sorpresa (38)
- Mantecados de aguacate (39)
- Trufas de chocolate y cremas de cacahuete (40)
- Galletas de plátano y nueces (41)
- Mini magdalenas de zanahorias y nueces (42)
- Bombones de cacao y avellanas (43)
- Galletas de copos de avena con cacao y ciruelas (44)
- Bizcocho de copos de avena, cacao y nueces (45)
- Trufas de chocolate (46)
- Mousse de mango con frutos rojos (47)
- Turrón de chocolate negro (48)
- Flan de queso mascarpone (49)
- Plátanos de chocolate con frutos secos (50)

# Ensalada exótica

Amanda Clark



## INGREDIENTES

(4 personas)

- 20 gambas cocidas
- Ensalada hojas tiernas
- 1 aguacate
- 1 mango
- Tomates cherry
- Aceite de oliva
- Crema de vinagre balsámico (de manzana)
- Sal

## ELABORACIÓN

1. Colocar en una fuente las hojas de lechuga ya lavadas
2. Pelar y cortar en láminas el aguacate y el mango
3. Añadir los tomates cherry (se pueden cortar por la mitad)
4. Colocar las gambas cocidas (enteras o peladas)
5. Aliñar con aceite, sal y vinagre balsámico.
6. Decorar con la crema de vinagre balsámico de manzana para un toque de color.

# Lombarda de navidad

Ana Isabel Moreno Fuentes



## INGREDIENTES

(4 personas)

- 1kg de lombarda.
- 4 dientes de ajo
- 100gr de jamón
- 3 cucharadas AOVE
- Vinagre añejo de Jerez
- Sal

- a

## ELABORACIÓN

1. Quitamos la primera hora de la lombarda. Luego la cortamos en juliana.
2. La ponemos a cocer en olla rápida unos 15 minutos.
3. A continuación la dejamos en un escurridor, para eliminar todo el agua.
4. Cortamos los ajos en láminas y los doramos en una cacerola con las tres cucharadas de aceite AOVE.
5. Cuando empiecen a dorarse los ajos, añadiremos el jamón cortado en taquitos pequeños. Retiramos del fuego.
6. En el mismo aceite que hemos rehogado los ajos y el jamón, rehogamos ahora la lombarda. Añadimos sal y el vinagre al gusto.
7. Emplatamos la lombarda con los ajos y el jamón por encima.

# Huevos rellenos de aguacate y atún

Laura Ramírez Martínez



## INGREDIENTES

(3 personas)

- Un aguacate pequeño
- 4 huevos
- Limón
- Una lata de atún pequeña

## ELABORACIÓN

1. Se hierven los huevos.
2. Una vez hervidos, realizamos una mezcla de la yema, aguacate y atún al natural. Echamos una pizca de sal y unas gotitas de limón.
3. Mezclamos muy bien todos los ingredientes y con los huevos partidos y vaciados los rellenamos.

## Lassi de Mango

Carolina González Antón



### INGREDIENTES

(4 personas)

- 2 mangos
- 2 yogures naturales
- Semillas de 4-5 vainas de cardamomo
- Miel (opcional)
- Jengibre (opcional)

### ELABORACIÓN

1. Cortar y trocear los mangos
2. Abrir las vainas de cardamomo y picar las semillas con un mortero
3. Añadir el mango, los yogures, las semillas picadas a una trituradora/licuadora potente.
4. Puedes incluir 1-2 cucharadas de miel para que quede más dulce (pruébalo antes) y 1 cm de jengibre para darle un toque más exótico.
5. Servir individualmente con toppings de mango troceado y cardamomo en polvo.



# Roulade de espinaca con salmón y queso

Estrella Rubio Romero



## INGREDIENTES (4 personas)

- 250 g espinacas
- 3 huevos
- 150 g salmón ahumado
- 100g requesón
- Nuez moscada, pimienta

## ELABORACIÓN

Puedes utilizar espinacas congeladas si te resulta más fácil.

1. Hervir las espinacas unos 5 minutos. Escurrir muy bien procurando eliminar todo el líquido (puedes utilizar una venda).
2. Batir 3 huevos con una pizca de nuez moscada y pimienta blanca, e incorporar las espinacas.
3. Mezclar todo bien. Precalentar el horno 5 minutos.
4. Mientras tanto, cubrir una placa de horno con papel vegetal, extender la mezcla y hornear 25 minutos a 180°C.
5. Una vez cuajado el bizcocho, dejar enfriar.
6. A continuación, untar el requesón y colocar las lonchas de salmón ahumado.
7. Hacer un rulo apretando muy bien y cortar en rodajas de grosor medio.

# Ensalada color Navidad

María Dolores Rubio Escobar



## INGREDIENTES

(2 personas)

- 100 g de rúcula (2 bolsas)
- 1/2 medallón grande rulo cabra (50g)
- Media granada
- 30 g de avellanas crudas
- 30g de nueces pecanas
- 10-15 g AOVE

## ELABORACIÓN

1. Comenzamos añadiendo la rúcula al plato, para luego continuar la presentación con granada ya pelada.
2. El queso de cabra puede dejarse un par de horas fuera del frigorífico o calentarlo unos segundos en microondas antes de servirlo sin que funda totalmente.
3. Las nueces pecanas y avellanas hay que pelarlas si se compran crudas.
4. El amargor de la rúcula contrasta con el dulzor de granada y frutos secos.
5. Se aconseja la utilización de guantes para manipular la granada.

# Aguacate relleno con salsa de yogur

Estefanía Jiménez Licera



## INGREDIENTES

### Salsa

- Yogur natural
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- Sal
- Pimienta molida al gusto

### Relleno

- 1 aguacate
- 1 limon
- 6-8 langostinos cocidos
- Media manzana verde
- Un cuarto de Cebolla fresca
- Hojas verdes al gusto

## ELABORACIÓN

1. Elaboración de la salsa: se añaden todos los ingredientes y se emulsiona bien quedando homogénea, la sal y la pimienta se añaden al gusto.
2. Preparación del aguacate: se corta en dos mitades y se retira el hueso y con una cuchara se vacía dejando la piel para usar como cuenco.
3. Preparación del relleno: se machaca con un tenedor el aguacate que se extrajo anteriormente, se le añade el zumo de un limón. Se pelan los langostinos y la manzana. Se añaden troceados a la mezcla anterior. Se le pica un poco de cebolla fresca (al gusto). Se pica muy fina las hojas verdes (lechuga, rúcula, col, hojas de roble...) y se añade también a lo anterior. Por último, se añade unas cucharadas de la salsa y se mezcla hasta que quede unificado.
4. Montado del plato: Se pone el relleno en la piel del aguacate vacía y se decora.  
¡Listo para poner en la mesa!

# Ensalada dulce con nueces

Lourdes de la Bastida López



## INGREDIENTES

- Hojas de roble o lechuga viva
- 1 o 2 Naranjas
- Granada 100 g
- Nueces pecanas 50 g
- Aceite de oliva virgen, vinagre y sal

## ELABORACIÓN

1. Cortar las hojas de verdura, dejarlas en agua y después de unos minutos escurrirlas bien para añadirlas posteriormente a la fuente.
2. Trocear las naranjas y añadirlas con la granada y las nueces pecana (si lo desea puede utilizar otro tipo de fruto seco).
3. Finalmente puede aliñar la ensalada con aceite de oliva virgen, vinagre y sal al gusto.

# Pimientos del piquillo rellenos de guacamole y atún

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 12 pimientos del piquillo (3 latas)
- atún al natural.
- Para el guacamole casero:
- 3 aguacates,
- 1 cebolla o 2 pequeñas
- zumo de 1 limón o lima
- sal

## ELABORACIÓN

Guacamole casero:

Parte los aguacates por la mitad y vacíalos con ayuda de una cuchara. Mezcla en el vaso de la batidora los aguacates, con el zumo de limón o lima, la sal y la cebolla picada. Bate hasta que tengas una mezcla homogénea.

Añade el atún y mézclalo todo con una cuchara.

Rellena los pimientos con el guacamole que hemos elaborado y resérvalo en el frigo antes de degustarlos.

# Crema de espárragos blancos

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 2 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 bote de espárragos blancos
- 2 patata mediana
- Sal, pimienta.

## ELABORACIÓN

1. Rehogar las cebollas, previamente lavadas y picadas ; en una olla con aceite de oliva virgen extra.
2. Cuando estén rehogadas las cebolla, añadir los espárragos blancos escurridos, las patatas peladas y cortadas a trozos y 3 vasos grandes de agua.
3. Hervir hasta que la patata quede blanda.
4. Batir y salpimentar.

# Aguacates rellenos de marisco y piña

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- Gambas cocidas
  - 3-4 rodajas de piña
- Para el guacamole casero:
- 3-4 aguacates
  - 1 cebolla grande o 2 pequeñas
  - zumo de 1 limón o lima
  - sal

## ELABORACIÓN

Guacamole casero:

Parte los aguacates por la mitad y vacíalos con ayuda de una cuchara. Mezcla en el vaso de la batidora los aguacates, con el zumo de limón o lima, la sal y la cebolla picada. Bate hasta que tengas una mezcla homogénea.

Añade las gambas y la piña troceada y mézclalo todo con una cuchara.

Rellena la cáscara de los aguacates con el relleno y decora con gambas.

# Ensalada de naranjas con patatas y aceitunas negras

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 3 patatas grandes
- 3-4 naranjas
- Aceitunas negras
- Atún al natural
- Nueces
- Cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## ELABORACIÓN

1. Cocer las patatas y trocearlas.
2. Lavar las naranjas, pelarlas y trocear los jajos.
3. Lavar las cebollas y trocearlas.
4. En un bol mezclar todos los ingredientes (patatas, naranjas, aceitunas, cebollas, nueces y atún).
5. Aderezar con AOVE y vinagre, y un poquito de sal.



# Vichyssoise o crema de puerros

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 4 puerros
- 2 cebollas
- 1 vaso de leche o bebida vegetal como soja (opcional)
- 2 vasos de agua
- sal, pimienta y nuez moscada
- 2 trozo de apio (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 patata grande

## ELABORACIÓN

1. Rehogar con aceite la cebolla y los puerros (y el apio si se añade) en una olla.
2. Añadir agua y la patata a trozos y poner a hervir.
3. Añadir la leche (opcional, la crema sin leche también esta deliciosa), la pimienta, sal y nuez moscada.
4. Batir hasta que quede una mezcla homogénea.

# Tronquitos de calabacín rellenos de salmón y crema de queso

Rocío Hidalgo Arroyo



## INGREDIENTES

- 2 Calabacines.
- 1-2 ajos.
- 8-10 tomatitos cherry.
- 100 g. Salmón.
- 50g. Queso de untar.
- Pimienta molida .
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal yodada.

## ELABORACIÓN

1. Se corta el calabacín en trozos grandes para que puedan quedar de pie, vaciarle la pulpa, y se escalda la parte de la piel que ha quedado durante 2 min. en agua hirviendo y reservar.
2. Mientras, saltear ajo con la pulpa del calabacín y unos tomatitos cherry troceados con un poco de aceite de oliva.
3. Cuando el salteado esté hecho, añadirle el salmón troceado, dejarlo hasta que esté hecho e incorporarle queso de untar.
4. Remover hasta que se deshaga.
5. Finalmente, rellenar con esta masa los tronquitos del calabacín que teníamos reservados y gratinar.

# Pepino rolls de hummus de remolacha

Rocío Hidalgo Arroyo



## INGREDIENTES

- 2 pepinos.

Para el hummus:

- 200g. Garbanzos cocidos.
- 1 remolachas cocidas.
- 1/2 diente de ajo.
- 1 cucharadas de tahina.
- Zumo de 1/2 limón.
- 1 pizca de comino.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal yodada.

## ELABORACIÓN

1. Cortar el pepino en laminas finas.
2. A continuación, preparar el hummus añadiendo todos los ingredientes en un vaso de batidora y triturar hasta que quede una crema homogénea.
3. Finalmente, formar los rollitos poniendo una cucharada de hummus en cada lámina de pepino y enrollar.

# Ensalada de langostinos y remolacha

María González Pacheco



## INGREDIENTES (2 personas)

- 1 remolacha cocida grande.
- 8 langostinos de Sanlúcar.
- 2 rodajas de piña gruesas.
- Puñado de canónigos.
- ½ aguacate.
- ½ lata de atún en aceite de oliva virgen extra.
- 2 cucharadas de yogur natural.
- Limón.
- Sal y pimienta.

## ELABORACIÓN

1. Coloca los canónigos en el plato a modo de base de la ensalada.
2. Corta en taquitos la remolacha y las rodajas de piña y añádelos a los canónigos.
3. Pela los langostinos y córtalos por la mitad. Añádelos a la ensalada junto al atún.
4. Corta en rodajas finas el aguacate y colócalo por encima de los demás ingredientes.
5. En un bol, preparamos la salsa de yogur con 2-3 cucharadas de yogur natural, limón exprimido al gusto y pizca de sal y pimienta. Remueve bien y vierte la salsa sobre la ensalada justo antes de servir.

## Brochetas de tofu y verduras

M<sup>ª</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



### ELABORACIÓN

1. Lavar y trocear las verduras.
2. Montar las brochetas.
3. Hacer a la plancha con AOVE y las especias.

### INGREDIENTES

- tofu
- tomates cherry
- alcachofas
- calabacines
- cualquier verduras que se quiera añadir como champiñones, zanahorias, berenjenas, pimientos.
- aceite de oliva virgen extra
- sal, pimentón dulce o pimienta.

# Tomate de Almería relleno de huevo y jamón

Antonia Torrejimenno Sarmiento



## INGREDIENTES

- 6 tomates raf hermosos
- Una cebolla dulce
- Un calabacín
- 6 huevos
- 1 ajo
- 50 g de jamón serrano
- 60 ml de aceite de oliva virgen
- 6 rodajas de queso fresco desnatado
- Sal
- pimienta

## ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates y secarlos con un paño de cocina
2. Cortar la parte superior de los tomates para extraer la pulpa sin romper la piel.
3. En una sartén ponemos parte del aceite y doramos a fuego lento la cebolla cortada en juliana añadiendo la pulpa del tomate troceada y salpimentamos.
4. Cortamos en taquitos el jamón y lo pasamos un poquito por la sartén.
5. En otro recipiente salteamos con el resto del aceite el calabacín cortado en cuadraditos y salpimentamos.
6. Mezclamos el calabacín , el tomate , la cebolla y el jamón
7. Cascamos los huevos y lo introducimos sin batir cada uno en un tomate .
8. A continuación se rellena cada tomate con la mezcla de verduras y jamón.
9. En la parte superior del tomate ponemos una rodaja de queso fresco desnatado y horneamos .

## Lubina con frutos secos

Ana Isabel Moreno Fuentes



### INGREDIENTES

(4 personas)

- 2 lubinas
- 120gr de frutos secos tostados
- 2 cucharadas AOVE
- Perejil
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Limpiamos y cortamos en dos filetes la lubina. También podemos comprarla ya fileteada., con lo que sólo tendremos que quitar las espinas centrales haciendo una pequeña incisión en el centro del filete sin llegar a cortar la piel.
2. Ponemos los filetes en una fuente de horno con la piel hacia abajo y sazonamos.
3. Trituramos los frutos secos, en trozos no demasiado pequeños.
4. A continuación añadimos las 2 cucharadas de AOVE a los frutos secos, así como un poco de perejil picado.
5. Precalentamos el horno 10 minutos a unos 200°C.
6. Extendemos la picada sobre los filetes.
7. Introducimos en el horno unos 10 minutos
8. A la hora de emplatar, podemos añadir un hilo de AOVE sobre el pescado.

# Merluza a la Vasca

Paula López Jiménez



## INGREDIENTES

- 4-6 Rodajas de merluza
- 250 g de almejas
- 1 cebolla grande
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de fumet de almejas
- 200 g de guisantes cocidos
- 8-10 espárragos blancos cocidos
- 2 huevos
- Un poco de harina
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- Sal, pimienta y perejil

## ELABORACIÓN

1. Cocer las almejas en una olla hasta que se abran por completo. Colar el caldo y reservar.
2. Cocer también los huevos, refrescar y reservar.
3. En una sartén grande o cazuela de barro con 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra pochar la cebolla picada.
4. Sazonar las rodajas de merluza y exprimírle limón y enharinar hasta cubrirlas por completo.
5. Sacudir el exceso y sofreír en el aceite caliente con el pochado, por cada lado, hasta que estén ligeramente dorados.
6. Verter el vino blanco y reducir la temperatura a fuego lento durante unos minutos.
7. Incorporar las almejas y los guisantes cocidos.
8. Verter el caldo de las almejas, dar unos meneos a la sartén para que se distribuya bien y condimentar con sal y pimienta negra.
9. Dejar que cueza unos minutos hasta que se reduzca la salsa y agregar los espárragos blancos.
10. Incorporar los huevos cocidos partidos y agregar el perejil picado.
11. Tras unos últimos segundos de cocción, retirar la merluza del calor y servir.



# Berenjenas rellenas

Amalia Iglesias Conde



## INGREDIENTES

(6 personas)

- 1 cebolla
- 2 pimientos rojos
- 3 berenjenas
- 1 calabacín
- 1 lata de champiñones laminados
- 200g pechuga de pollo molida
- 2 cucharadas de tomate frito
- una pizca de queso rallado

## ELABORACIÓN

1. Lavamos y picamos la cebolla, los pimientos y el calabacín.
2. Vaciamos la berenjena, reservando la piel para después rellenarla.
3. Añadimos en una sartén una cucharadita de aceite de oliva y sofreímos las verduras. En otra sartén asamos el pollo.
4. A continuación, unimos todo y le añadimos las 2 cucharadas de tomate frito.
5. Rellenamos las berenjenas y espolvoreamos un poco de queso por encima.
6. Por último se ponen en el horno, durante 5-8 minutos a unos 200°. Así esta listo para degustar.

# Delicias de champiñones

Lola Suárez Liétor



## INGREDIENTES (10 raciones)

- 200 g de champiñones enteros sin trocear
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- 2 Lonchas de jamón serrano o 80 g de jamón troceado
- 2 dientes de ajos picaditos
- Pimienta
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ vaso de vino

## ELABORACIÓN

1. Los champiñones, se limpian bien con abundante agua, se le corta el pie, vaciándolos un poco para el relleno.
2. Los pies se cortan en cuadraditos pequeños, la cebolla picada finita y los ajos se echan en una sartén con el aceite para saltearlos. Se salpimienta a medio salteo, rallando los tomates por encima y se acaba de hacer.
3. Una vez salteado todo se colocan los champiñones en una bandeja de horno, se les echa un poquito de sal en el agujero y con una cuchara grande se le pone el relleno encima.
4. Una vez puesto el relleno se adorna con unos taquitos de jamón por encima.
5. Se rocía todo con un buen de vino blanco. Se mete en el horno a 160 °C, según cada horno, de media unos 40 minutos, hasta que se vean los champiñones hechos

# Pollo o pavo relleno con verduras

Lola Suárez Liétor



## INGREDIENTES (10 raciones)

- 1 pollo o pavo entero pequeño (Aprox. 2 Kg), 2 Patatas en rodajas, 1 Cebolla
- 4 Dientes de ajo, 1 Vaso de zumo de naranja natural, 1 Vaso de vino blanco
- 1 Cucharada de comino, 2 hojas de laurel, ½ Limón, 5-6 granos de pimienta
- **Para el relleno**
- 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo
- 2 Cebollas, 3 Dientes de ajo, 1 Puerro
- 2 Zanahorias , ½ calabacín , Pimienta
- 4 Cucharadas de aceite de oliva

1. En un recipiente batimos o mezclamos manualmente el zumo de naranja, limón, vino, comino, pimienta, una cebolla y los dientes de ajo pelados. Cuando terminemos de batir añadimos las hojas de laurel.

2. Colocamos el pavo sobre una bandeja para el horno y con una inyectadora o jeringa introduce el preparado dentro del pavo, y dejamos un poco para cubrir al pollo o pavo al completo. Se tapa con papel film o de aluminio para guardar en el frigorífico un día completo.

3. El día de la cocción, precalienta el horno a 220 °C mientras se prepara el relleno.

Preparación del relleno:

4. Lavar muy bien las verduras y hortalizas que cortaremos en cuadraditos. Se mezclan todas, añadimos pimienta y aceite de oliva.

5. Se saca el pavo o pollo del frigorífico y se rellena con esta mezcla, si sobra relleno se colocará alrededor de la carne encima de las patatas cortadas en láminas.

6. Cruza las patatas del pavo o pollo y átalas con un hilo de cocina apretando para que no se abran mientras se cocina, se tapa con papel de aluminio y se deja en el horno durante dos horas, luego se descubre y se deja una hora más.

7. Transcurrido este tiempo, se saca del horno y se deja reposar unos 10 minutos antes de cortarlo.

# Puerros encebollados con mejillones

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 4 puerros
- 2 cebollas
- aceite de oliva virgen extra
- un poco de vino blanco
- mejillones cocidos o al natural (20 uds aproximadamente)
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Lava los puerros y las cebolla y pícalos.
2. Rehógalo todo en una sartén con AOVE (aceite de oliva virgen extra) y un poco de vino blanco.
3. Añadir mejillones, sal y pimienta.

# Tartar de atún con aguacate y mango

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 2-3 aguacates grandes.
- 1 mango, puedes eliminar este ingrediente o usar piña.
- 1 cebolla morada.
- 300 g de lomos de atún fresco, también puedes hacerlo con salmón.
- Salsa de soja, jengibre (opcional).
- Sésamo tostado o crudo.

## ELABORACIÓN

1. Trocear los lomos de atún a dados, mezclar con la salsa de soja, las semillas de sésamo y el jengibre en un bol y dejar macerar en la nevera de 15 a 30 minutos, según gusto (si lo dejas una noche tendrá más sabor).
2. Vaciar aguacates, pelar el mango, y cortar todo a daditos. Hacer lo mismo con la cebolla.
3. Mezcla el atún con la cebolla y el mango.
4. Con ayuda de un molde, coloca una base de aguacate y encima el atún macerado con la cebolla y el mango.
5. Puedes presentarlo así o sobre tostas de avena, arroz o trigo integral.

# Ratatouille con anacardos

M<sup>o</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 2 calabacines
- 2 berenjenas
- 2 cebollas
- 3 tomates
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- anacardos
- hierbas provenzales
- sal, pimienta
- aceite de oliva virgen extra

## ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras y pelar si se desea el calabacín y la berenjena.
2. Trocear todas las verduras en rodajas finas.
3. Colocar en un recipiente de cristal las verduras intercaladas y en vertical como muestra la foto.
4. Pica los anacardos con ayuda de una picadora, y espolvoréalos sobre las verduras.
5. Añade AOVE, hierbas provenzales, sal y pimienta.
6. Hornear a 200 °C durante 25 minutos.

## Volcán navideño de salmón

Rocío Gala Serrano



### INGREDIENTES

- 150 gramos de salmón ahumado
- 1 aguacate
- Lima
- Perejil
- Huevo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Ajo en polvo
- 60 gramos pan integral

### ELABORACIÓN

1. En un bol con aceite untado pones el salmón.
2. Se machaca el aguacate y se añade lima, sal, ajo en polvo y perejil. A continuación, se añade un poco de aceite. Se mezcla hasta formar una pasta homogénea.
3. En una olla se hierve un huevo 4 minutos, quitando la cáscara y reliado en papel transparente y con un nudo de hilo. Se deja que se enfríe y se le añade al bol del salmón. Luego se le incorpora la mezcla del aguacate.
4. Se sirve con una tosta de pan.

# Bacalao con salsa de pimientos

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 8 piezas de bacalao
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 2 cebollas pequeñas
- Vino blanco
- Leche o bebida vegetal
- sal, pimienta.
- AOVE (aceite de oliva virgen extra)

## ELABORACIÓN

1. Cocer las piezas de bacalao en agua o al vapor y reservar.
2. Lavar los pimientos rojo y amarillo y picar junto a la cebolla.
3. Rehogar todo con AOVE en una sartén.
4. Añadir un poco de vino blanco, sal y pimienta.
5. Trituramos las verduras con un poquito de leche o bebida vegetal y la añadimos a los lomos de bacalao.



## Solomillo de ternera a la naranja con frutos secos

María González Pacheco



### INGREDIENTES (2 personas)

- 300g de solomillo de ternera.
- 1 cebolla grande.
- 2 cucharadas de pasas variadas (moscatel, rubias y sultanas).
- 8 orejones de albaricoque.
- 2 cucharadas de piñones tostados.
- 30ml de vino P.X.
- Zumo natural de 2 naranjas.
- 2 patatas.
- Sal y pimienta y romero.

### ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolla en tiras finas y pochar en una olla con aceite de oliva virgen extra.
2. Cuando la cebolla esté blandita añadir el vino, el zumo de naranja, y los frutos secos (pasas, orejones y piñones). Dejar cocinando a fuego medio durante 30-45min aprox. Remover de vez en cuando y corregir de sal.
3. Si es necesario, añadir un vaso de agua para que quede mayor contenido de salsa (al gusto).
4. Mientras, pelamos las patatas y las cortamos en rodajas de grosor medio. Las cocinamos a fuego lento con un poco de cebolla, sal y pimienta en una sartén con la tapadera puesta.
5. Pasados los 30 min, añadimos la carne a la olla y esperamos a que se cocine al punto.
6. Servir la carne con los frutos secos junto a las rodajas de patata.

# Tallarines de calabacín

M<sup>ª</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 3 calabacines
- 1 cebolla
- 1-2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- atún al natural, carne picada de pavo/pollo o soja texturizada.
- sal, perejil

## ELABORACIÓN

1. Lavar los calabacines y con un cortador de verduras en espiral obtendremos los tallarines de calabacines (también se puede usar zanahorias).
2. Cocer los tallarines de calabacín en agua o mejor, al vapor.
3. Sofreír los tallarines con la cebolla picada y el ajo y con un poco de aceite de oliva
4. Añadir carne picada de pavo, atún al natural o soja texturizada (versión vegana, hidratar y rehogar).

## Macedonia de frutos rojos

Ana Isabel Moreno Fuentes



### INGREDIENTES

- 125gr de arándanos
- 125gr de frambuesas
- 125gr de fresas
- 1 granada
- 2 naranjas de zumo
- Opcional:edulcorante acalórico

### ELABORACIÓN

1. Primero cortamos por la mitad la granada. Con una cuchara sopera vamos dando pequeños golpes para desprender todos los granos.
2. A continuación cortamos las fresas en trozos pequeños.
3. Incorporamos las frambuesas y los arándanos.
4. Exprimimos las naranjas e incorporamos al resto de la macedonia.
5. Si se desea un poco más dulce, podemos añadir un poco de endulzante acalórico como estevia o sacarina.
6. Servimos adornando con unas hojas de menta.

# Mantecados de aceite de oliva

Irene Zamora



## INGREDIENTES (10 mantecados)

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 3 puñados de almendra frita
- 12 cucharadas de harina
- 6 cucharadas de azúcar tamizado
- 1 huevo
- Canela

## ELABORACIÓN

- Primero tienes que freír las almendras en el aceite de oliva y después hay que triturarlas, pero no del todo. Deben quedar trozos gorditos.
- Lo segundo que tienes que hacer es tostar la harina al horno a temperatura media, hasta que esté dorada.
- El tercer paso es amasar la harina con las almendras y el aceite. Añade el azúcar y un poco de canela. Haz los mantecados con un molde y extiende el huevo batido en la superficie con una brocha.
- Por último sólo tienes que cocinarlo al horno a 220 C° alrededor de 5 minutos hasta que se doren.
- ¿Has visto? Rápido y saludable

# Hojaldres de manzana

Lola Suárez Liétor



## INGREDIENTES (10 raciones)

- 1 Masa de hojaldre (10 raciones)
- 5 manzanas
- 10 g de mantequilla ( 1 cuñita)
- 6 Cucharadas de mermelada de albaricoque
- 6 Cucharadas de panela o azúcar morena

## ELABORACIÓN

1. Corta las manzanas en láminas sin quitarles la piel..
2. Extiende la lámina de hojaldre sobre una fuente para el horno forrada con papel de horno. Reparte encima los gajos de manzana, espolvorea el azúcar morena o panela por encima y reparte la mantequilla por encima, troceándola cuando aún está fría.
3. Introduce el hojaldre en el horno precalentado y cuécelo a 180 °C durante 15 minutos.
4. Después añade las cucharadas de mermelada y hornéalo durante 5 minutos más. Déjalo enfriar y sívelos individualmente.

## Bombones sorpresa

Manuel Alejandro Pérez de Río



### INGREDIENTES (4 personas)

- 50 gramos de dátiles
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharadas de miel
- 35 gramos de almendra molida
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 Cucharadita de canela en polvo y cacao

### ELABORACIÓN

1. Deshuesar dátiles y cortar en trocitos.
2. Mezclar los dátiles con el aceite de coco y la miel, a continuación triturar la mezcla.
3. Incorporamos la almendra y el coco rallado a la mezcla obtenida.
4. Con la pasta resultante hacer 8 bombones dándole la forma deseada.
5. Espolvorear coco rayado a unos bombones y mezcla de canela y cacao a otros.

## Mantecados de aguacate

María Rodríguez Lazo y Laura Coto Alonso



### INGREDIENTES (4 personas)

- 150 g de almendras tostadas
- 150 g de aguacate maduro
- 75 g de azúcar moreno integral o panela
- 150 g de harina de arroz integral o normal
- Ralladura de 1 limón
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- Semillas de sésamo blancas y/o negras

### ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Tostar la harina de arroz
3. En el vaso de triturar de la batidora, poner el azúcar moreno y moler durante unos minutos hasta obtener un polvo fino.
4. Añadir el aguacate, la canela, la ralladura de limón y las almendras tostadas y triturar todo muy bien hasta obtener una pasta.
5. En un bol, mezclar con las manos la pasta con la harina hasta obtener una masa.
6. Poner sobre la superficie de la mesa y con ayuda de un rodillo extender ligeramente la masa hasta obtener un grosor de unos 2 cm (un dedo y medio).
7. Con un corta-pastas hacer discos pequeños e ir poniendo sobre una bandeja de horno con papel antiadherente. Los bordes pueden volver a juntarse para hacer más.
8. Echar las semillas de sésamo encima y hornear 5 minutos.

# Trufas de chocolate y crema de cacahuete

María Rodríguez Lazo y Laura Coto Alonso



## INGREDIENTES (4 personas)

- 285 g de chocolate negro (mínimo 70% cacao)
- 225 g de queso mascarpone
- 150 de mantequilla de cacahuete (sin azúcar)
- Canela, jengibre, ralladura de cítricos, chile, vainilla, etc. al gusto
- Para rebozar: frutos secos molidos (cacahuete, pistacho, avellana, etc.), semillas, cacao en polvo, coco rallado, chocolate fundido...

## ELABORACIÓN

1. Batir el queso mascarpone hasta que esté cremoso.
2. Fundir el chocolate negro al baño maría o al microondas a muy baja potencia en intervalos de 30 segundos.
3. Añadir al chocolate fundido la mantequilla de cacahuete y mezclar bien. Después mezclarlo bien con el queso mascarpone batido hasta que esté uniforme.
4. Poner en un recipiente amplio, cubrir con film y guardar en nevera o congelador para que se enfríe completamente y se endurezca.
5. Una vez fría la mezcla, con las manos ir haciendo esferas y rebozarlas en cacao, frutos secos, semillas, etc
6. Guardar en el frigorífico durante unos días o congelar.



# Galletas de plátano y nueces

María Lourdes Sánchez Azor



## INGREDIENTES

- 290g de plátano
- 130g de copos de avena
- 80 g de cacao puro sin azúcar
- 12 nueces

## ELABORACIÓN

Chafar los plátanos con un tenedor, mezclar en un bol con los copos de avena y el cacao puro. Cuando la mezcla sea homogénea dejar reposar 5 minutos y con la ayuda de 2 cucharas hacer montones en la bandeja del horno (con papel de horno). Terminar de darle forma con las manos. Añadir las nueces. Hornear a 180°C unos 10 minutos o hasta que estén doradas. Sacar del horno y dejar enfriar.

# Mini magdalenas de zanahorias y nueces

Estefanía Jiménez Licera



## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 15 dátiles triturados
- 250g (4-5) zanahorias ralladas
- 225g harina integral
- 150g aceite de oliva virgen extra
- 1 sobre de levadura
- 1 y ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- Ralladura de 1 naranja
- 80g de nueces picadas

## ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Batir los huevos, los dátiles triturados, las especias y la ralladura de la naranja.
3. Añadir el aceite de oliva y emulsionar todo bien, dejando una masa uniforme.
4. Rallar las zanahorias en un rallador grueso y añadir a la mezcla.
5. Añadir con un colador la harina y la levadura, mezclar todo hasta tener una masa homogénea sin grumos.
6. Añadir las nueces y repartir por toda la mezcla sin batir en exceso.
7. Colocar los moldes de magdalenas en una bandeja de horno y llenar  $\frac{3}{4}$  parte de la mezcla.
8. Hornear durante 10-15 minutos. Comprobar que están hechas pinchando con un palillo y que salga limpio.
9. Decorar al gusto, añadir por encima frutas, chocolate, frutos secos o algo de azúcar glass.

**¡Dejar enfriar y listo para poner en la mesa!**

# Bombones de cacao y avellanas

Lourdes de la Bastida López



## INGREDIENTES

- Avellanas 200g
- Cacao en polvo 100g
- Leche semidesnatada 200g
- Sacarina líquida u otro edulcorante 15 g apróx.
- Aceite de oliva virgen

## ELABORACIÓN

1. Triturar las avellanas hasta que estén totalmente pulverizadas y en el mismo recipiente añadir el cacao y la leche y continuar triturando.
2. Una vez que se consiga una masa homogénea, añadir progresivamente el aceite y después el edulcorante.
3. Dejar la masa reposar en la nevera durante 30 minutos y después hacer bolitas pequeñas con la masa.
4. Finalmente ir poniendo los bombones en un cuenco con cacao para poder cubrirlos y colocarlos en el plato o bandeja que más te guste.

# Galletas de copos de avena con cacao y ciruelas

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 10 cucharas soperas de copos integrales de avena.
- 3-4 ciruelas rojas, lavadas y picadas en trozos pequeños.
- 1 cuchara de miel (de la buena, que no tenga azúcar añadido) o edulcorante al gusto, tampoco es necesario su uso.
- 1 cuchara soperas de cacao puro sin azúcar añadido
- 1/2 vaso de leche entera de vaca, semi o leche de soja, avena, etc
- 1 cuchara soperas de aceite de oliva virgen.

## ELABORACIÓN

1. Poner todo en la picadora.
2. De la masa obtenida, hacer galletas que coloraremos en papel vegetal para hornear durante 15-20 minutos a 180°

\*Si dejas menos tiempo estarán más blanditas, si dejas más tiempo estarán crujientes

# Bizcocho de copos de avena, cacao y nueces

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 8 cucharas soperas de copos de avena integral (pasar por picadora para homogeneizar)
- 1 huevo
- cacao puro sin azúcar añadido
- 40-50 ml de bebida de soja o leche
- 1 poquito de endulzante si se desea.
- medio sobre de levadura en polvo si se desea
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva virgen.
- Canela en polvo, nueces.

## ELABORACIÓN

1. En la picadora vertemos los copos de avena integral para que se queden mas finos.
2. Añadir en un bol la avena, el cacao puro, la bebida vegetal o la leche, el huevo, el endulzante y el aceite de oliva y mezclar con una cuchara o la batidora.
3. Poner en un recipiente para microondas la masa y decorar con nueces.
4. En el microondas programar 2 minutos a máxima potencia.

# Trufas de chocolate

M<sup>a</sup> Rocío Cabrera Rodríguez



## INGREDIENTES

- 1 tableta de chocolate negro sin azúcar añadido 80%
- 1 yogur blanco natural
- Cacao puro sin azúcar añadido en polvo

## ELABORACIÓN

- Derretir el chocolate al baño maría.
- Mezclar el chocolate con el yogur blanco y hacer una masa homogénea.
- Enfriar al menos 1 hora.
- Hacer bolitas y decorar con cacao puro.

# Mousse de mango con frutos rojos

María González Pacheco



## INGREDIENTES

(4 personas)

- 1 mango grande.
- 1 brick de leche evaporada.
- 2 láminas de gelatina.
- 12 frambuesas u otros frutos rojos.
- Puñadito de nueces.

## ELABORACIÓN

1. Poner a hidratar durante 5-8 minutos las láminas de gelatina.
2. Mientras, batimos en una batidora la leche evaporada (el tiempo suficiente para que al menos duplique su tamaño inicial).
3. Disolvemos la gelatina ya hidratada en un poco de agua caliente.
4. Vertemos la gelatina disuelta a la batidora y batimos 2 minutos más.
5. Pelamos y cortamos en trocitos el mango, lo añadimos al resto de ingredientes y batimos hasta obtener una mezcla totalmente homogénea.
6. Colocar la mousse en los recipientes que vamos a utilizar y dejar enfriar durante 3 horas como mínimo hasta que obtenga la consistencia deseada.
7. Decorar con frambuesas y nueces que le darán u toque crocante.

# Turrón de chocolate negro

M<sup>a</sup> del Mar Salmerón Restoy



## INGREDIENTES

- 150g de chocolate negro 100%
- 20g de arroz integral inflado 100%
- Opcional: almendras/avellanas
- Opcional: 100ml leche/bebida vegetal (no queda tan crujiente)

## ELABORACIÓN

- Fundir el chocolate negro al baño maría
- Disponer el arroz integral inflado sobre un molde o un brick recortado a modo de molde
- Verter el chocolate fundido sobre el arroz
- Mezclar bien los ingredientes y repartir
- Refrigerar durante 2-3h
- Desmoldar la tableta
- Disfrutar!



# Flan de queso mascarpone

Rocío Gala Serrano



## INGREDIENTES

- 250 gr de queso mascarpone
- 350 ml de leche semidesnatada
- 100 gr de azúcar
- 4 huevos de granja L
- Miel y nata montada para decorar
- Caramelo

## ELABORACIÓN

1. Se pone un poco de caramelo en el molde para hornear que utilizaremos.
2. Se baten los huevos con el azúcar y el queso mascarpone.
3. Cuando tengamos la mezcla homogénea se le añade la leche.
4. Se pone una hora al baño maría en el horno, tapado con papel de aluminio la parte de arriba.
5. Servir con un poco de nata montada y miel.

# Platillos de chocolate con frutos secos

Rocío Hidalgo Arroyo



## INGREDIENTES

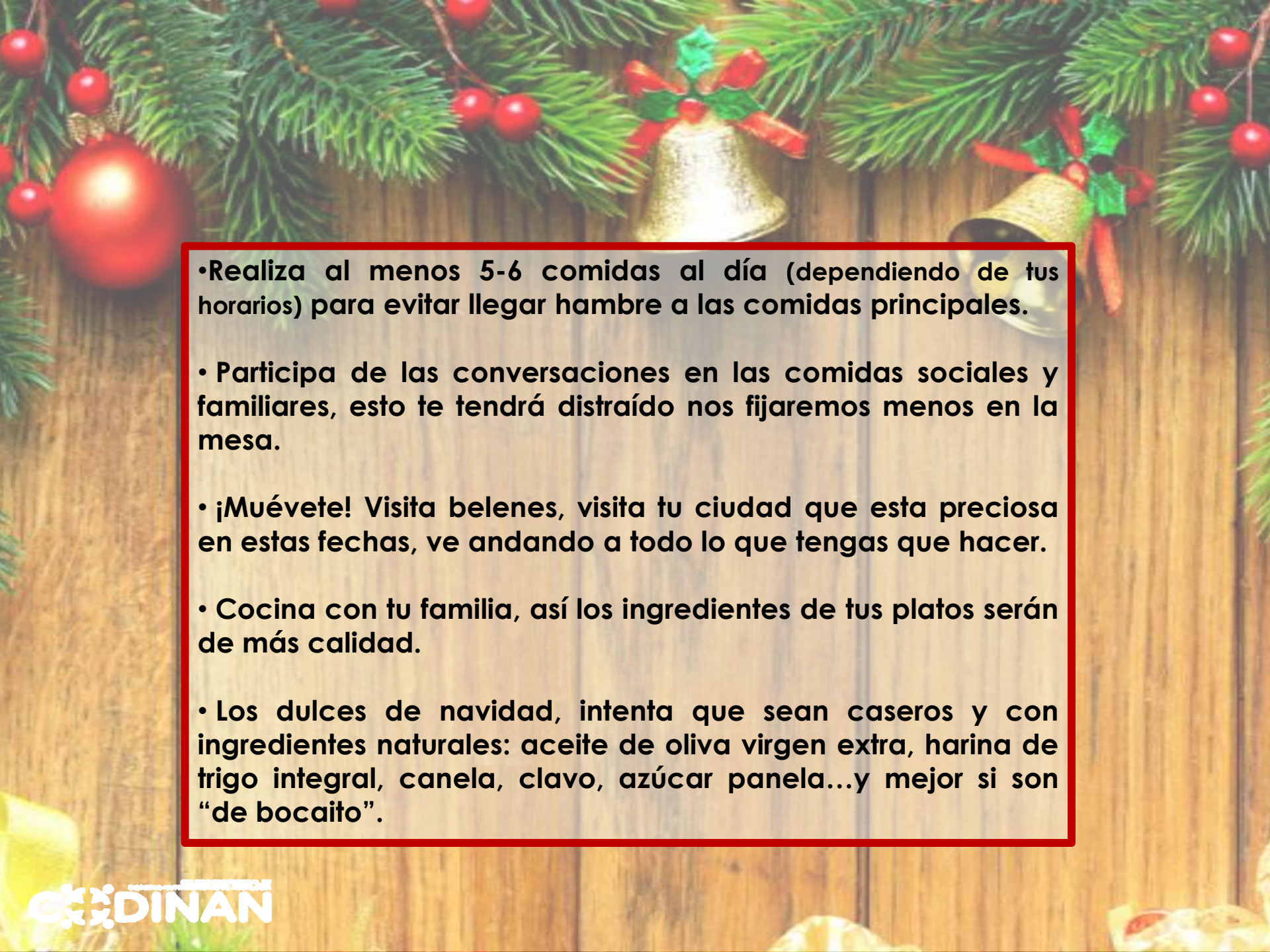
- 1 tableta de chocolate negro (>70%).
- Nueces.
- Pistachos.
- Almendras.
- Arándanos secos.
- Pipas de calabaza.

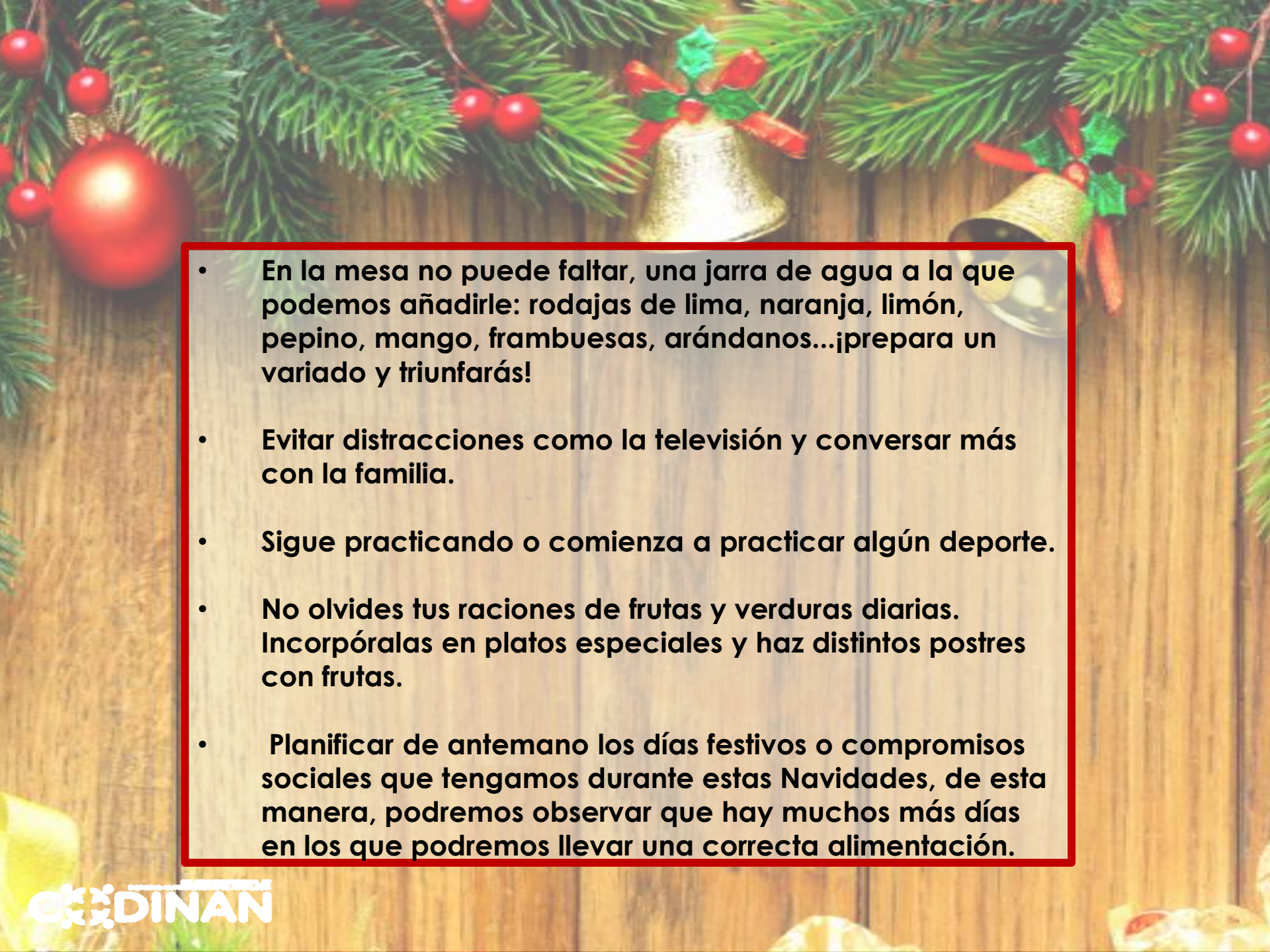
## ELABORACIÓN

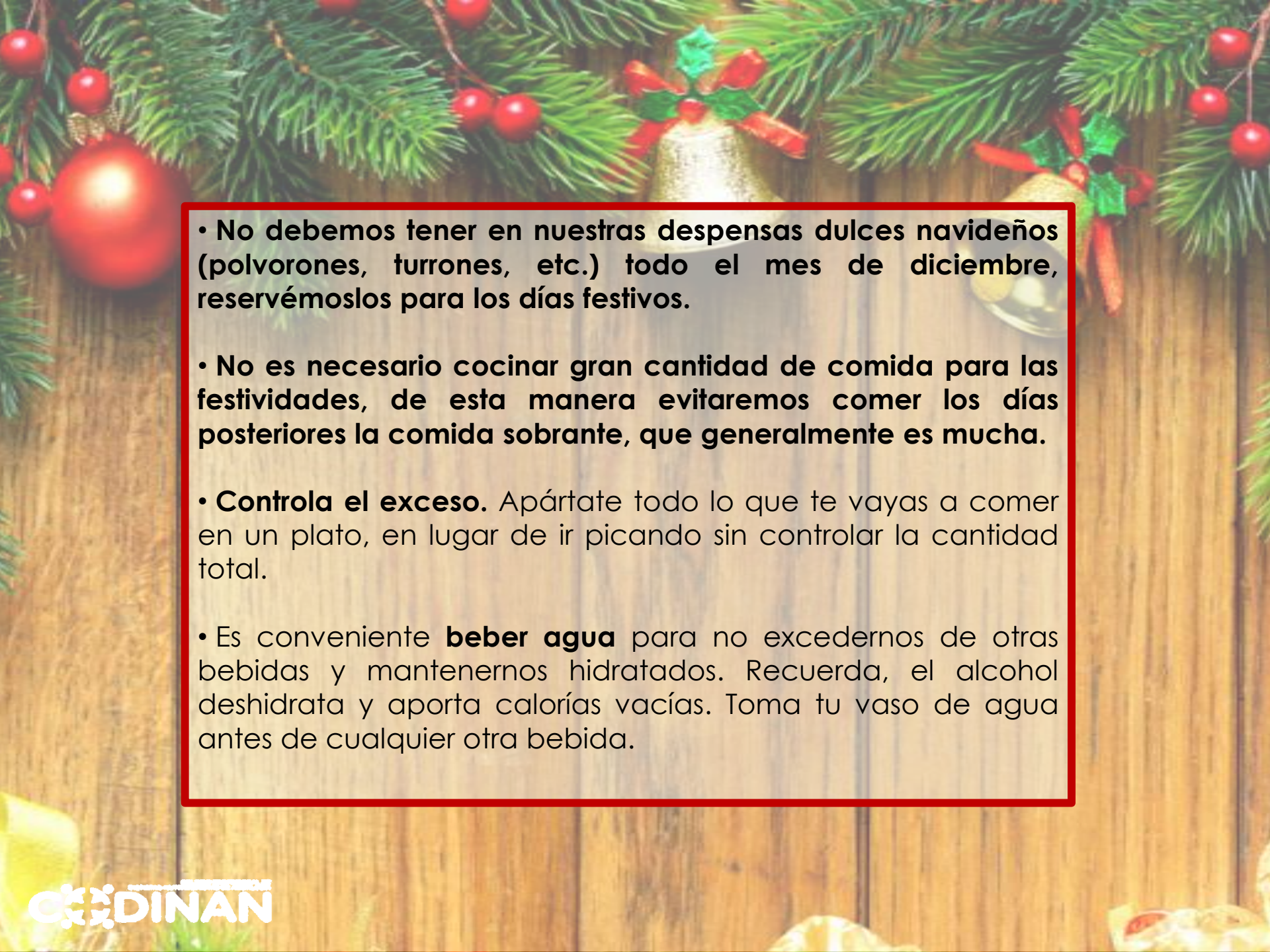
1. Derretir el chocolate al baño maría.
2. En un papel de horno, ir poniendo con una cuchara el chocolate derretido dándole forma de platito.
3. A continuación, decorar por encima con los frutos y frutas secas al gusto. Dejar enfriar.

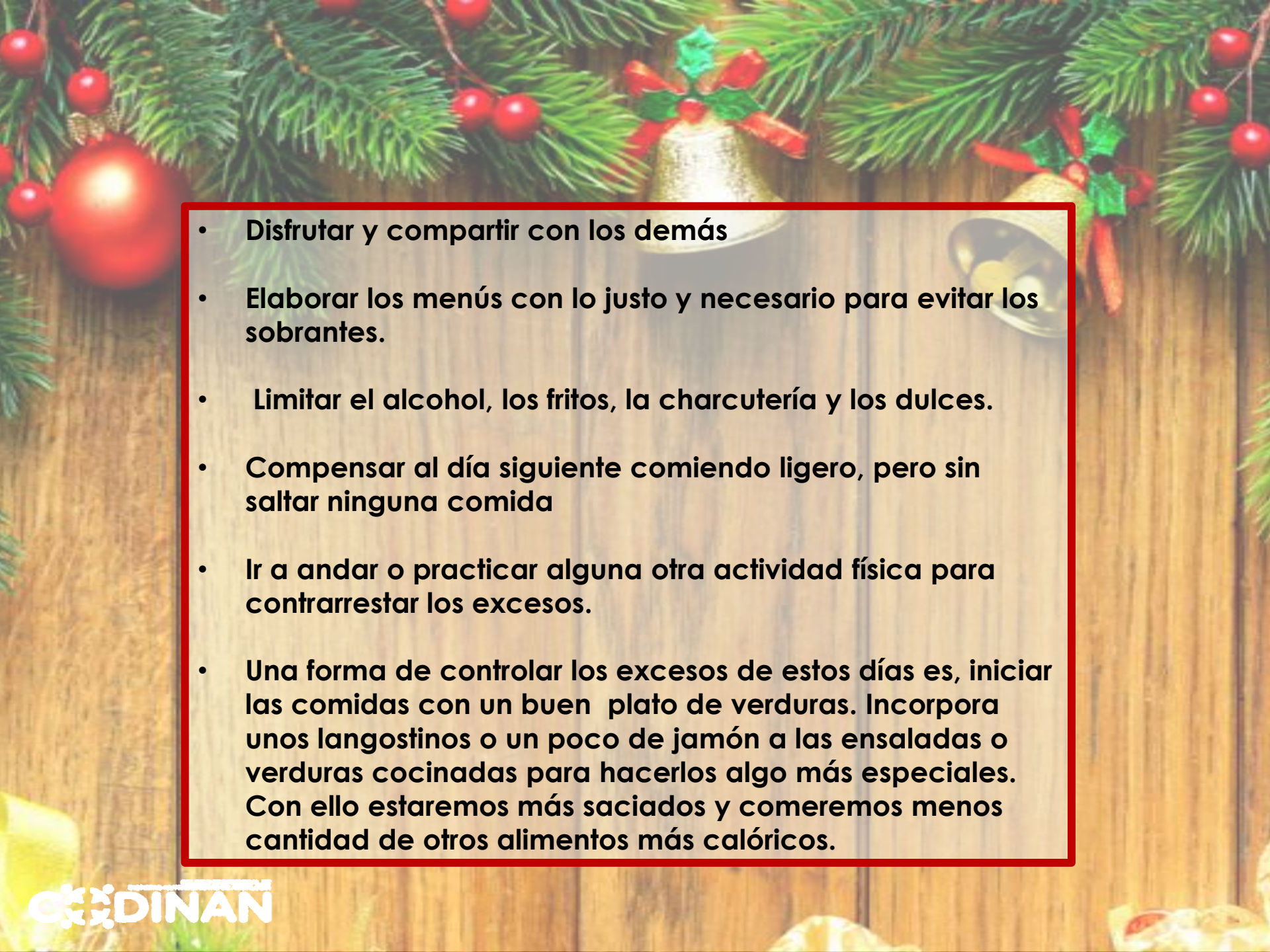


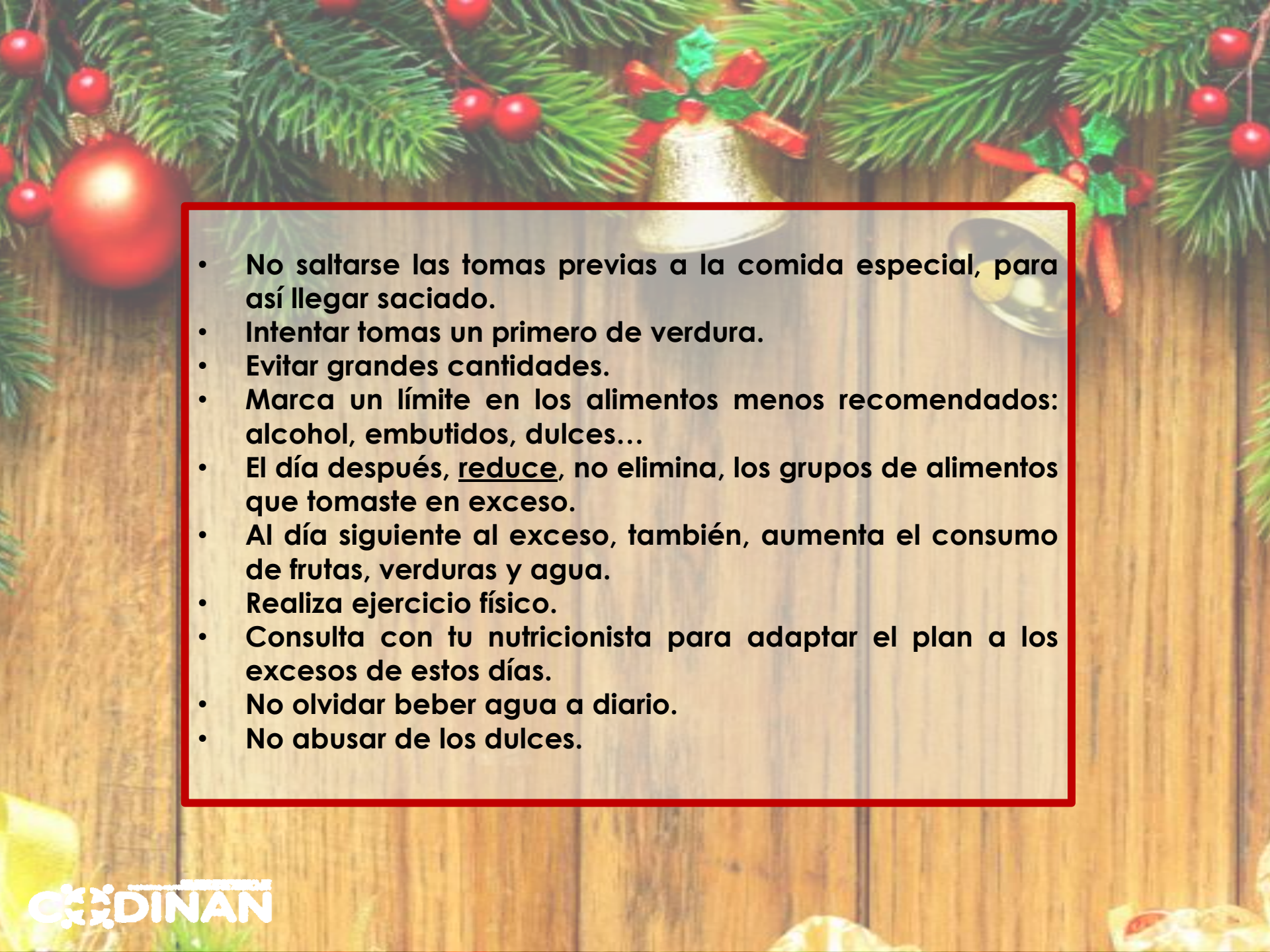
**¿Cómo podemos hacer frente  
a los excesos navideños?**

- 
- Realiza al menos 5-6 comidas al día (dependiendo de tus horarios) para evitar llegar hambre a las comidas principales.
  - Participa de las conversaciones en las comidas sociales y familiares, esto te tendrá distraído nos fijaremos menos en la mesa.
  - ¡Muévete! Visita belenes, visita tu ciudad que esta preciosa en estas fechas, ve andando a todo lo que tengas que hacer.
  - Cocina con tu familia, así los ingredientes de tus platos serán de más calidad.
  - Los dulces de navidad, intenta que sean caseros y con ingredientes naturales: aceite de oliva virgen extra, harina de trigo integral, canela, clavo, azúcar panela...y mejor si son “de bocaïto”.

- 
- **En la mesa no puede faltar, una jarra de agua a la que podemos añadirle: rodajas de lima, naranja, limón, pepino, mango, frambuesas, arándanos...¡prepara un variado y triunfarás!**
  - **Evitar distracciones como la televisión y conversar más con la familia.**
  - **Sigue practicando o comienza a practicar algún deporte.**
  - **No olvides tus raciones de frutas y verduras diarias. Incorpóralas en platos especiales y haz distintos postres con frutas.**
  - **Planificar de antemano los días festivos o compromisos sociales que tengamos durante estas Navidades, de esta manera, podremos observar que hay muchos más días en los que podremos llevar una correcta alimentación.**

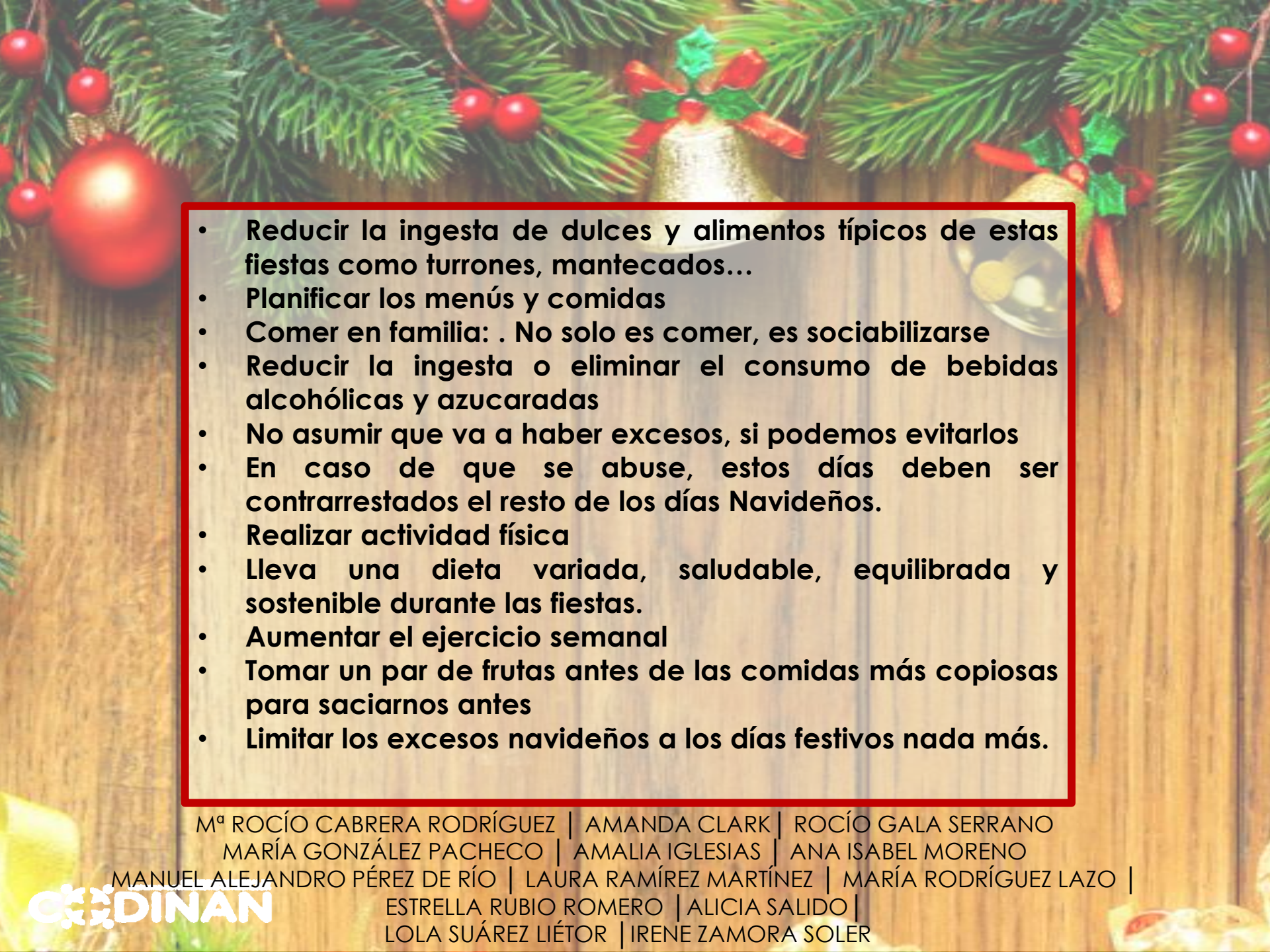
- 
- No debemos tener en nuestras despensas dulces navideños (polvorones, turrónes, etc.) todo el mes de diciembre, reservémoslos para los días festivos.
  - No es necesario cocinar gran cantidad de comida para las festividades, de esta manera evitaremos comer los días posteriores la comida sobrante, que generalmente es mucha.
  - **Controla el exceso.** Apártate todo lo que te vayas a comer en un plato, en lugar de ir picando sin controlar la cantidad total.
  - Es conveniente **beber agua** para no excedernos de otras bebidas y mantenernos hidratados. Recuerda, el alcohol deshidrata y aporta calorías vacías. Toma tu vaso de agua antes de cualquier otra bebida.

- 
- **Disfrutar y compartir con los demás**
  - **Elaborar los menús con lo justo y necesario para evitar los sobrantes.**
  - **Limitar el alcohol, los fritos, la charcutería y los dulces.**
  - **Compensar al día siguiente comiendo ligero, pero sin saltar ninguna comida**
  - **Ir a andar o practicar alguna otra actividad física para contrarrestar los excesos.**
  - **Una forma de controlar los excesos de estos días es, iniciar las comidas con un buen plato de verduras. Incorpora unos langostinos o un poco de jamón a las ensaladas o verduras cocinadas para hacerlos algo más especiales. Con ello estaremos más saciados y comeremos menos cantidad de otros alimentos más calóricos.**

- 
- No saltarse las tomas previas a la comida especial, para así llegar saciado.
  - Intentar tomas un primero de verdura.
  - Evitar grandes cantidades.
  - Marca un límite en los alimentos menos recomendados: alcohol, embutidos, dulces...
  - El día después, reduce, no elimina, los grupos de alimentos que tomaste en exceso.
  - Al día siguiente al exceso, también, aumenta el consumo de frutas, verduras y agua.
  - Realiza ejercicio físico.
  - Consulta con tu nutricionista para adaptar el plan a los excesos de estos días.
  - No olvidar beber agua a diario.
  - No abusar de los dulces.



- **Al día siguiente** de una comida o cena copiosas, **no compenses** saltándote comidas. Toma una infusión o mucha agua al levantarte, prepara un desayuno saludable **¡¡y haz ejercicio!!**
- **Planifica con antelación el menú y los comensales** que seréis. Que cada uno aporte un plato acordado previamente, y evitaréis comer en exceso y/o desperdiciar comida.
- **El autocontrol comienza en el supermercado.** Organiza las comidas que vas a hacer, y tradúcelo a alimentos en una lista de la compra. No compres más allá de la lista.
- Llegar a las comidas **sin hambre** sobre todo en los días más copiosos.
- Tener cuidado con **los aperitivos o tentempiés** suben la energía de la ingesta sin darnos cuenta.

- 
- **Reducir la ingesta de dulces y alimentos típicos de estas fiestas como turrónes, mantecados...**
  - **Planificar los menús y comidas**
  - **Comer en familia: . No solo es comer, es sociabilizarse**
  - **Reducir la ingesta o eliminar el consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas**
  - **No asumir que va a haber excesos, si podemos evitarlos**
  - **En caso de que se abuse, estos días deben ser contrarrestados el resto de los días Navideños.**
  - **Realizar actividad física**
  - **Lleva una dieta variada, saludable, equilibrada y sostenible durante las fiestas.**
  - **Aumentar el ejercicio semanal**
  - **Tomar un par de frutas antes de las comidas más copiosas para saciarnos antes**
  - **Limitar los excesos navideños a los días festivos nada más.**

M<sup>º</sup> ROCÍO CABRERA RODRÍGUEZ | AMANDA CLARK | ROCÍO GALA SERRANO

MARÍA GONZÁLEZ PACHECO | AMALIA IGLESIAS | ANA ISABEL MORENO

MANUEL ALEJANDRO PÉREZ DE RÍO | LAURA RAMÍREZ MARTÍNEZ | MARÍA RODRÍGUEZ LAZO |

ESTRELLA RUBIO ROMERO | ALICIA SALIDO |

LOLA SUÁREZ LIÉTOR | IRENE ZAMORA SOLER

# Esta Navidad... REGALA SALUD

Comparte este recetario con todos tus amigos y familiares y ayúdales a tener una Navidad más saludable.



**El Colegio Profesional de Dietistas-  
Nutricionistas de Andalucía te desea...**

The background of the image features three small, decorative figurines of Santa Claus. Each figurine is made of a strawberry, with the red, textured skin forming the body and hat, and a dollop of white cream forming the beard and the pom-pom on the hat. The figurines are arranged in a slightly overlapping manner, with one in the foreground and two behind it. The background is a soft, out-of-focus light color.

**¡FELIZ NAVIDAD Y  
PRÓSPERO AÑO 2018!**