



# DISFRUTA DE UNA NAVIDAD SALUDABLE

Mitos, consejos, y recetas para  
elaborar un menú saludable

# ÍNDICE

I. MITOS VS REALIDAD DE LAS COMIDAS NAVIDEÑAS.....PAG.1

II. CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD SALUDABLE.....PAG. 3

III. RECETAS NAVIDEÑAS SALUDABLES.....PAG.5

En estas tradicionales fiestas la reunión familiar se desarrolla fundamentalmente alrededor de la mesa, por lo que es menester a la hora de decidir el menú que este sea lo más saludable posible.

## I. MITOS VS REALIDAD DE LAS COMIDAS NAVIDEÑAS

1

Es difícil comer sano en Navidades

Existen buenas opciones para comer sano en Navidades (en este documento encontrarás algunas de ellas)

2

Hay que comer todo lo que hay en la mesa

Hay que comer lo que nos apetezca, y cada uno en su cantidad; puesto que en la familia todos tenemos edades y necesidades diferentes

3

Después de  
Navidades  
tenemos que  
comer más  
saludable

Debemos  
procurar comer  
de forma  
saludable en  
cualquier  
momento del  
año, también en  
Navidades;  
añadiendo más  
verduras,  
pescado, y frutas  
en nuestro  
menú.

4

Los postres  
navideños  
siempre son  
dulces

Podemos hacer  
postres  
navideños  
menos dulces  
añadiendo fruta  
natural o lácteo.

## II. CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD SALUDABLE

Si vamos a confeccionar el menú navideño en casa, es recomendable tener en cuenta lo siguiente:

- ★ **Disponibilidad económica:**  
Planificar con antelación las comidas que tendremos que elaborar, y su correspondiente presupuesto.
- ★ **Tipo de alimentos:**  
Elaborar un menú equilibrado, variado, y saludable; e intentar hacerlo apetecible sin caer en el excesivo consumo de calorías extras.

### Aquí te damos algunas ideas:

- Procurar que las **hortalizas y verduras** sean también protagonistas de nuestros platos (en forma de ensalada fría o templada, o de crema de verduras).
- Hacer **snaks caseros** como chips de boniato, hummus con palitos de zanahoria y pepino, o brochetas de tomates cherries y mini bolitas de queso mozzarella.
- Potenciar el **consumo de pescado**, o carne blanca (pavo, pollo, conejo) en la medida de lo posible.
- Añadir **fruta natural** (piña, uvas, naranja...) o lácteo (por ej. yogur) en los postres.
- Si consumimos salsas que sean caseras (mayonesa, salsa tártara, etc).

## II. CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD SALUDABLE



### **Combinación armónica de los alimentos y preparaciones:**

Si hay un segundo plato fuerte, hacer un entrante ligero, o al revés.

### Aquí te damos algunas ideas:

-Entrantes ligeros: sopas o cremas de verduras, ensaladas, verduras u hortalizas al horno o a la plancha.

-Segundos platos ligeros: pescados blancos al horno o a la plancha, huevos escalfados, carne blanca al horno, marisco cocido o a la plancha, moluscos con salsa ligera o a la plancha.



### **Técnicas de cocción de los platos:**

Cocinar al horno, al microondas, a la plancha, o al vapor.

De esa manera reduciremos el uso de aceite, a la vez que hacemos el plato más saludable.

Aparte de disfrutar de la comida navideña, estos días también podemos aprovechar para reunirnos con nuestros amigos o familia y practicar juntos el deporte que más nos guste: andar, salir a correr, jugar a pádel, esquiar, patinar sobre hielo, etc.

### III. RECETAS NAVIDEÑAS SALUDABLES



Crema de calabaza, zanahoria, coco y curry



Lubina al horno con verduras,  
y patatas panadera (al microondas)



Turrón de chocolate casero con rodajas de piña natural

## CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA, COCO Y CURRY

Receta de: "Paola Freire-@foodtropa"



25 min



Fácil



2-3 raciones



### INTRODUCCIÓN

Si os gustan las cremas de verduras, y esta no la habéis probado estoy segura que no os dejará indiferentes.

Es una opción bastante ligera, y fácil de elaborar. La leche de coco y el curry le aportarán un sabor diferente con un toque indú que sorprenderá a vuestros comensales.

PD.Si no tenéis leche de coco en lata también sirve bebida de coco.



## CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA, COCO Y CURRY

Receta de: "Paola Freire-@foodtropa"

### INGREDIENTES

Calabaza --- 300g  
Zanahorias --- 3 uni.  
Cebolla --- 1/2 uni.  
Leche de coco --- 400ml  
Curry --- 1 c/p  
Agua --- (cubrir verduras)  
Sal y pimienta (al gusto)  
Topping: ralladura de naranja,  
y pipas de calabaza (opcional)

### ELABORACIÓN

-Dorar la cebolla en una cazuela con aceite de oliva virgen.

-Cuando empiece a coger color añadir la calabaza y la zanahoria a fuego medio, y rehogar todo junto hasta que empiecen a dorarse.

-Cubrir con la leche de coco, y mezclar bien la parte más espesa (crema de coco); poco a poco con el calor se va a disolver la crema. Añadir agua si es necesario, hasta cubrir las verduras.

-Por último, añadir el curry, y disolverlo en la leche de coco; añadir otra vez agua si es necesario hasta cubrir las verduras.

-Dejar cocer a fuego medio hasta que la verdura esté blandita.

-Triturarlo todo, y añadir sal y pimienta. Probar, y rectificar de lo que sea necesario.

-Si se desea se puede servir con ralladura de naranja, y pipas de calabaza.

# LUBINA AL HORNO CON VERDURAS, Y PATATAS PANADERA (AL MICROONDAS)

Receta inspirada en: "KARLOS ARGUIÑANO"



40 min



Fácil



4 raciones



## INTRODUCCIÓN

El pescado al horno es un plato bastante ligero que suele gustar a todo el mundo.

Podéis aprovechar para añadirle la hortaliza/verdura que más os guste, ya que en este caso la lubina acepta multitud de opciones.

Además al hacer las patata panadera al microondas estaréis ahorrando aceite, a la vez que la hacéis más saludable.

# LUBINA AL HORNO CON VERDURAS, Y PATATAS PANADERA (AL MICROONDAS)

Receta inspirada en: "KARLOS ARGUIÑANO"

## INGREDIENTES

Lubina limpia, sin espina --- 1 uni.

(1,2kg aprox.)

Patatas --- 3 uni.

Calabacín --- 1 uni.

Tomate --- 1 uni.

Cebolletas --- 2 uni.

Aceite de oliva virgen extra

(al gusto)

Sal y pimienta (al gusto)

-Limpiar la lubina con un chorro de agua, y secar con papel de cocina; salpimentarla y colocarla en el horno con las verduras, durante 10 minutos a 180°C.

-Pelar las patatas, cortarlas a láminas, y cocinarlas al microondas (en un recipiente apto, tapado), con un poco de aceite de oliva virgen extra y sal; durante 20-25 minutos.

-Servir las patatas panadera con la lubina, y las verduras.

## ELABORACIÓN

-Limpiar y cortar el calabacín, el tomate, y la cebolleta.

- Poner las verduras en una bandeja en el horno con un chorro de aceite de oliva virgen extra, durante 20 minutos a 180°C.

# TURRÓN DE CHOCOLATE CASERO CON RODAJAS DE PIÑA NATURAL

Receta inspirada en: "DIRECTO AL PALADAR"



10 min



Muy fácil



2-3 raciones



## INTRODUCCIÓN

Es una opción saludable para que hagáis estos días, está muy rica y es muy rápida de elaborar.

Con esta receta podremos disfrutar de un turrón sin azúcar, y sin edulcorantes.

¡Seguro que vuestros comensales querrán repetir!

# TURRÓN DE CHOCOLATE CASERO CON RODAJAS DE PIÑA NATURAL

Receta inspirada en: "DIRECTO AL PALADAR"

## INGREDIENTES

Chocolate negro 85% --- 1 tableta

Aceite de coco --- 1 c/s

(opcional, también se puede usar aceite  
de oliva)

Quinoa hinchada, arroz hinchado,  
o maíz inflado--- (al gusto)

Nueces pecanas --- (opcional)

Arándanos rojos --- (opcional)

Piña --- 9 rodajas

-Pasarlo a un molde de silicona  
(importante, para que no se  
pegue).

-Dejarlo enfriar en el congelador  
1h, o en la nevera; hasta que  
endurezca.

-Acompañar el turrón de  
chocolate de 2 o 3 rodajas de piña  
natural (por persona).

## ELABORACIÓN

-Poner en un cazo el chocolate a  
trozos, con el aceite de coco; a fuego  
medio hasta que se funda.

-Poner el chocolate fundido en un  
bol, y añadir lo que quieras que  
lleve: frutos secos (por ej.nueces  
pecanas), frutos rojos (por ej.  
arándanos), etc.