

NAVIDAD SALUDABLE

Estas Navidades disfruta de las comidas en familia sin olvidar la importancia de la alimentación saludable. Aquí os mostramos algunas ideas y recomendaciones para los días festivos:

ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

Carne de pato, ganso, costillas de cordero, bacon, tocino, paté, partes grasas de la carne

Embutidos, sobrasada

No consumir productos crudos tipo carpaccio, ostras, productos marinados, ahumados, boquerones en vinagre, etc. ni productos sin cocinar a granel (ej. gambas cocidas congeladas).

Evitar las frituras y rebozados

Evitar bollería y repostería industrial (polvorones, turrónes, chips, ganchitos...)

ALIMENTOS MÁS SALUDABLES

Partes magras de la carne (muslo), lomo de cerdo, pollo sin piel, ternera.

*Si quiere consumir jamón de forma excepcional, que sea preferiblemente de bellota y envasado al vacío.

Consumir preferiblemente pescado blanco o azul, calamares (sin rebozar), sepia, mejillones al vapor, almejas pilpil, gulas, ...

Chips saludables: patata o boniato cortada muy fina, salpimentada y hecha al horno con un poco de aceite de oliva.

Turrónes y polvorones de forma esporádica: sobretodo bien envasados (evitar el emboltorio de papel). Galletas o dulces caseros (*Ver receta).

Cerveza sin alcohol, Nestea o Trina sin azúcar, zumos sin azúcar añadido, Vichy.

*Bebidas con alcohol: de forma excepcional una copa para brindar!



RECETAS



ALTERNATIVA AL POLVORÓN TRADICIONAL; POLVORÓN CASERO

- 275g harina integral
- 60g nueces macadamia
- 75mg. leche desnatada en polvo
- 120g aceite de oliva
- 250g crema de frutos secos (ej. crema de cacahuete)

Preparación:

Triturar y amasar todos los elementos.

Dejar reposar en nevera 1 hora.

Cortar y cocer en el horno precalentado a 220°C durante 10min.

CANELONES DE NAVIDAD MÁS SALUDABLES

Canelones de espinacas con frutos secos, de marisco, de verduras y jamón cocido, de pollo con salsa de tomate.

BECHAMEL BAJA EN GRASA:

- 300ml leche desnatada
- 1-2 cuch. maicena
- 1 cebolla rallada
- Nuez moscada
- Pimienta blanca



Preparación:

Pochar la cebolla rallada y añadir 200ml de leche. Añadir la nuez moscada y la pimienta. Remover a fuego lento.

En otro vaso mezclar la maicena con el resto de leche e ir añadiendo mientras removemos hasta que se espese.

OTRAS IDEAS DE RECETAS

Champiñones rellenos de gambas

Dorada asada (horno) con salsa de ajo y limón

Crema de boniato con setas por encima

Gambas al ajo (picado) al horno

Sopa de pescado con almejas y mejillones

Y de postre pera laminada cocida con canela!

