


**EBOOK DE
RECETAS
SALUDABLES PARA
LAS NAVIDADES**



MIS RECETAS


**MARTA GONZÁLEZ
DIETISTA**





Las Navidades son una época de celebración y de reencuentro familiar. Es un momento para disfrutar de la comida y de la compañía de los seres queridos. Sin embargo, también es una época en la que es fácil caer en excesos alimenticios.

Este book te ofrece una selección de recetas saludables que te ayudarán a disfrutar de las Navidades sin descuidar tu alimentación. Las recetas son fáciles de preparar y están pensadas para todos los gustos.





MENÚ

ENTRANTES

- Ensalada de espinacas con manzanas y nueces
- Crema de calabaza con especias
- Gazpacho de remolacha

PLATOS PRINCIPALES

- Rollitos de salmón con verduras
- Pollo al horno con patatas y verduras
- Lentejas con chorizo y verduras

POSTRES

- Tarta de manzana sin azúcar
- Panqueques de plátano y chocolate
- Helado de yogur con frutos rojos



CONSEJOS

- Elige ingredientes frescos y de temporada
- Reduce el consumo de alimentos procesados
- Prepara las recetas con antelación para evitar prisas
- Modera las cantidades

RECETAS

ENSALADA DE ESPINACAS CON MANZANA Y NUECES

- 200g de espinacas frescas
- 1 manzana
- 50g de nueces
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

1. Lava las espinacas y escúrrelas bien
2. Corta la manzana en dados pequeños
3. Trocea las nueces
4. Mezcla todos los ingredientes en un bol
5. Aliña con el AOVE, el vinagre de vino tinto, sal y pimienta al gusto



RECETAS

CREMA DE CALABAZA CON ESPECIAS

- 1 calabaza
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto



RECETAS

CREMA DE CALABAZA CON ESPECIAS

ELABORACIÓN

1. Pela la calabaza y corta la carne en trozos pequeños
2. Pica la cebolla y los dientes de ajo
3. En una olla sofríe la cebolla y el ajo con un poco de AOVE
4. Añade la calabaza y las especias
5. Cocina a fuego medio durante 10 minutos
6. Vierte el caldo de verduras y cocina durante 30 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna
7. Tritura la crema hasta que quede fina
8. Sazona con sal y pimienta al gusto



RECETAS

GAZPACHO DE REMOLACHA

- 5 remolachas
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 pepino
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- AOVE (opcional)



RECETAS

GAZPACHO DE REMOLACHA

ELABORACIÓN

1. Lava las remolachas, la cebolla, los tomates y el pepino
2. Pela las remolachas y corta la carne en dados pequeños
3. Pica la cebolla, los tomates y el pepino
4. En una batidora mezcla las remolachas, la cebolla, los tomates, el pepino, el diente de ajo, el vinagre de vino tinto, la sal y la pimienta
5. Bate hasta que quede fino
6. Si lo deseas puedes añadir AOVE al gusto



RECETAS

ROLLITOS DE SALMÓN CON VERDURAS

- 2 láminas de pasta filo
- 100g de salmón ahumado
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de AOVE
- Sal y pimienta al gusto



RECETAS

ROLLITOS DE SALMÓN CON VERDURAS

ELABORACIÓN

1. Lava la zanahoria, el calabacín y la cebolla
2. Corta la zanahoria y el calabacín en tiras finas
3. Corta la cebolla en juliana
4. En una sartén calienta el AOVE a fuego medio
5. Sofríe la zanahoria, el calabacín y la cebolla durante 5 minutos, o hasta que estén tiernas
6. Escurre las verduras y deja que se enfríen
7. Coloca una lámina de pasta filo sobre una superficie lisa
8. Coloca una capa de salmón ahumado sobre la pasta filo

RECETAS

ROLLITOS DE SALMÓN CON VERDURAS

ELABORACIÓN

9. Reparte las verduras sobre el salmón ahumado
10. Enrolla la pasta filo sobre sí misma, formando un rollito
11. Corta los rollitos en trozos de 2-3 centímetros
12. Coloca los rollitos en una bandeja forrada con papel de hornear
13. Hornea los rollitos a 180°C durante 15 minutos, o hasta que estén dorados
14. Sirve los rollitos calientes o fríos



RECETAS

POLLO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS

- 600g de pollo
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada de AOVE
- Sal y pimienta al gusto



RECETAS

POLLO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS

ELABORACIÓN

1. Lava la cebolla, las patatas, las zanahorias y el pimiento verde
2. Corta la cebolla en juliana
3. Corta las patatas en rodajas
4. Corta el pimiento verde en tiras
5. Salpimenta el pollo
6. Coloca el pollo en una fuente de horno
7. Añade la cebolla, las patatas, las zanahorias y el pimiento verde alrededor del pollo
8. Riega con AOVE
9. Hornea el pollo a 180°C durante 40 minutos, o hasta que esté dorado
10. Sirve el pollo con las verduras

RECETAS

LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS

- 200g de lentejas
- 1 cebolla
- 1 chorizo
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 cucharada de AOVE
- Sal y pimienta al gusto



RECETAS

LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS

ELABORACIÓN

1. Lava las lentejas
2. Corta el chorizo en rodajas
3. Corta la cebolla en juliana
4. Corta las zanahorias en rodajas
5. Corta el pimiento verde en tiras
6. Corta el tomate en dados
7. En una olla, calienta el AOVE a fuego medio
8. Sofríe la cebolla, las zanahorias, el pimiento verde y el chorizo durante 5 minutos, o hasta que estén tiernas
9. Añade el tomate y cocina durante 2 minutos
10. Añade las lentejas, el agua y la sal
11. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas
12. Sirve las lentejas con el chorizo y las verduras

RECETAS

TARTA DE MANZANA SIN AZÚCAR

- 4 manzanas
- 2 huevos
- 100g de harina integral
- 1 cucharada de AOVE
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharada de vainilla
- Sal al gusto



RECETAS

TARTA DE MANZANA SIN AZÚCAR

ELABORACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C
2. Pela las manzanas y córtalas en dados
3. En un bol, bate los huevos con el AOVE
4. Añade la harina integral, la canela, la vainilla y la sal
5. Mezcla bien hasta que quede una masa homogénea
6. Añade las manzanas y mezcla de nuevo
7. Vierte la masa en un molde para tarta forrado con papel de hornear
8. Hornea la tarta durante 30 minutos, o hasta que esté dorada
9. Deja que la tarta se enfríe antes de servirla



RECETAS

PANQUEQUES DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de leche desnatada
- 1 cucharada de AOVE
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de chispas de chocolate



RECETAS

PANQUEQUES DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

ELABORACIÓN

1. En un bol, machaca los plátanos con un tenedor
2. Añade los huevos, la leche, el aceite de oliva, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezcla bien.
3. Añade la harina y las chispas de chocolate. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
4. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio.
5. Vierte una pequeña cantidad de masa en la sartén y cocina durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que los panqueques estén dorados.
6. Repite el paso 5 con el resto de la masa
7. Sirve los paqueques con tu topping favorito, como fruta, miel, yogur griego...

RECETAS

HELADO DE YOGUR CON FRUTOS ROJOS

- 2 tazas de yogur griego natural
- 1/2 taza de leche desnatada
- 1/4 taza de miel
- 1/2 taza de frutos rojos frescos o congelados



Recetas de... (Escandalosa)



RECETAS

HELADO DE YOGUR CON FRUTOS ROJOS

ELABORACIÓN

1. En un bol, mezcla el yogur griego, la leche desnatada y la miel
2. Añade los frutos rojos y tritura bien
3. Vierte la mezcla en una cubitera o en un molde para helado
4. Congela durante al menos 4 horas, o hasta que el helado esté firme.

CONSEJO

Para que el helado esté más cremoso, puedes añadir 1/4 de taza de nata montada.

