

A large, stylized teal brushstroke graphic that resembles a stylized letter 'E' or a series of curved lines, positioned behind the text.

RECETARIO NAVIDEÑO 2018

COPYRIGHT



© 2018 Ángela Moreno Martínez; Estrella Rubio Romero; Maribel Rama Rubio; Paloma Abad Villegas
Esta obra está sujeta a la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons.

Maquetación y diseño: Ángela Moreno Martínez.

Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

SALUDO DE LAS AUTORAS:

A través de la comida, podemos sumergirnos en un mundo de sabores, texturas y aromas, a partir de los cuales, procurarnos una suerte de placer inexorable. A día de hoy, comer es un acto deliberado, sublime, elevado a las más altas esferas sensoriales, sin embargo, ciertas formas de alimentación, escogidas voluntariamente, o por imperativo de una enfermedad, tienen un sitio menos visible en la mesa de Navidad.

Nuestra intención no es otra que llevar el placer de comer a todo aquel que decida leer este recetario, aportando nuestro granito de arena como nutricionistas enamoradas de la cocina. Es por ello que hemos seleccionado distintas situaciones especiales, habituales en nuestras consultas:

VEGANISMO: La conciencia sobre la necesidad de basar nuestra alimentación en vegetales (verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas...), está tomando fuerza, y requiere de un asesoramiento específico para conseguir un buen equilibrio nutricional.

FODMAP: El tratamiento nutricional de ciertas patologías digestivas es clave para la mejora y avance del paciente, pero es necesario ir más allá de dietas restrictivas y monótonas que hasta ahora se estaban llevando a cabo.

RENAL: Dentro de las patologías habituales en nutrición clínica, hemos escogida la insuficiencia renal, para transmitir una idea más amable sobre el tratamiento nutricional tan específico, y a veces carente de motivación, que se proyecta sobre esta enfermedad.

BASAL: Y por supuesto, hemos preparado un menú equilibrado para toda la población, elaborado con alimentos que salen de la tierra y del mar. Proponemos ideas frescas, más allá del tradicional menú navideño.





Este recetario ha sido elaborado con el cariño y trabajo de las siguientes compañeras:





MARIBEL RAMA RUBIO
Dietista - Nutricionista

Consulta presencial en **Córdoba** y online
mrma.nutricionista@gmail.com
650 82 68 97

 Maribel Rama Rubio Dietista – Nutricionista
 Devorame_realfood





Consulta presencial en **Sevilla**
www.nutrimente.es
consultas@nutrimente.es
666 24 30 30

 Nutrimente.Sevilla
 Nutrimente_ES





Consulta presencial en **Granada** y online
www.angelamorenonutricion.com
info@angelamorenonutricion.com
617 84 79 37

 amorenonutricion
 amorenonutricion



Consulta presencial en **Roquetas de Mar** y online
consultanutrivia@gmail.com
636 57 23 26

 Nutriviaalmeria
 Nutriviaalmeria



Consejos para sobrevivir a estas fiestas:

- 1. Céntrate más en lo que comas el resto de días,** que en los señalados. Si no modificas tus hábitos durante estas semanas, el exceso de dos o tres ocasiones puntuales no repercutirá en la composición corporal.
- 2. Cuida la ingesta de alcohol.** La cantidad recomendable es **CERO**, pero si vas a tomar algún tipo de bebida alcohólica, al menos que SEA FUERA DE LAS COMIDAS, **acompañando estas SIEMPRE con agua.**
- 3. No llegues hambriento/a** a las comidas “especiales”. Evita saltarte la comida previa para realizar una ingesta adecuada posteriormente.
- 4.** Los días que vayamos a realizar una comida/cena más copiosa, procuraremos que el resto de las ingestas del día sean a **base de verduras y hortalizas.** De esta forma nos ayudarán a saciarnos pero habremos tomado una cantidad de calorías inferior.
- 5.** Intenta tomar **fruta de postre,** eso hará que luego no nos apetezca tanto “atacar” la bandeja de mantecados.
- 6. ¡Ejercítate!** Aprovecha estos días festivos para incrementar la actividad física. Te sentirás mejor y tendrás menos oportunidades de andar por casa picoteando.



Consejos para sobrevivir a estas fiestas:

7. Modera las raciones que te sirvas. No hay que prohibirse nada, pero procura **comer con cabeza**, controlando la cantidad que nos servimos.
8. Toma siempre de **primera opción una buena ración de vegetales** (crudos o cocinados). Esto nos ayudará a saciarnos y evitar comer en exceso de otros platos altamente calóricos.
9. **¡Pon las manos en la masa!** Implicate en la elaboración de algún plato (o mejor, varios), y así te asegurarás de que haya opciones saludables en la mesa.
10. **Evita el picoteo durante la comida.** Lo mejor será que te sirvas en tu plato aquello que consideres que vas a tomar según tu hambre real. De esta manera evitaremos desperdiciar alimentos y ser más conscientes de lo que estamos comiendo, lo que ayudará a no excedernos casi de forma involuntaria.
11. **¡No compres dulces!** Así evitarás estar consumiéndolos TODOS los días de Navidad. Si quieres ofrecer cuando invites a casa, compra los que REALMENTE consideres que se van a tomar en esa ocasión.
12. **DISFRUTA DE LA FAMILIA Y AMIGOS, ¡EN ESO CONSISTE REALMENTE LA NAVIDAD!**

TABLA DE CONTENIDOS

1. MENÚ BASAL

- 1.1 Hummus de calabaza (SG) (V)
- 1.2 Cocktail templado con frutas y pollo (SG)
- 1.3 Mousse de chocolate y teja (OLV) (SL)

2. MENÚ VEGANO

- 2.1 Paté de setas y piñones (V) (SG)
- 2.2 Arancinis veganos (bolitas de arroz sicilianas) (V) (SG)
- 2.3 Brownie de mango (V) (SG)

3. MENÚ BAJO EN FODMAPs

- 3.1 Ensalada de kale con vinagreta de cítricos (V) (SG)
- 3.2 Blinis con toppings variados (SG) (OLV)
- 3.3 Brownie de chocolate y frambuesas (SG) (OLV) (SL)

4. MENÚ RENAL

- 4.1 Paté de pimiento rojo con chips de berenjena (OLV)
- 4.2 Timbal de bulgur con lascas de bonito (SL)
- 4.3 Compota de manzana entre bizcocho financier (OLV) (SL)



ABREVIATURAS

- **Cp:** cucharada de postre
- **Cs:** cucharada sopera
- **AOVE:** aceite de oliva virgen extra
- **(V):** vegano
- **(OLV):** ovolactovegetariano
- **(SG):** sin gluten
- **(SL):** sin lactosa



Aclaración: puesto que la etiqueta (V, vegano) puntualiza que es una **receta libre de lácteos, huevos o miel**, cuando esté presente esta, se dará por sentado que también es SL (sin lactosa), y que será también apta para OLV (ovolactovegetariano), evitando hacer alusión a dichas etiquetas.



*Si **quieres veganizar alguna receta ovolactovegetariana**, puedes sustituir los lácteos por bebida vegetal (¡SIN AZÚCAR AÑADIDO!), y el huevo por 1 cs de semillas de chía + 2 cs de agua tibia.





BASAL

NutriVía
consulta de nutrición y dietética



Hummus de calabaza



Ingredientes

- ✓ AOVE
- ✓ Ajo
- ✓ Garbanzos 400g
- ✓ Calabaza cocida 200g
- ✓ Cominos, zumo de limón, pimienta negra molida y sal
- ✓ Zanahorias
- ✓ Semillas de chía

Elaboración

1. Se cuecen los garbanzos o si se usan de bote, los lavamos bien debajo del grifo hasta que desaparezca toda la espuma.
2. Echamos al vaso de la batidora todos los ingredientes y batimos. Condimentamos al gusto y troceamos las zanahorias peladas en forma de bastones para dipear.
3. Al emplatar podemos echar unas semillas de chía para tomarlas junto al hummus.



Cocktail templado con frutas y pollo



Ingredientes

- ✓ Lechuga 200g (plato hondo)
- ✓ Cebolla 1/4
- ✓ Tomate Cherry 6-8 unidades
- ✓ Mango 1/4
- ✓ Fresas 3-4 fresas
- ✓ Kiwi unidad
- ✓ Pollo 100g
- ✓ Papaya 1/4
- ✓ Queso fresco 40g
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pipas de calabaza 20g

Elaboración

1. Salpimentamos el pollo una vez troceado, y lo salteamos en la sartén con un poco de AOVE. Cogemos un bol y añadimos todos los ingredientes bien lavados y picados, le añadimos la carne.
2. Para la salsa cogemos la mostaza y le añadimos cebolla picada, leche evaporada, salpimentamos y le damos un toque de AOVE y miel, lo pasamos todo por la batidora hasta obtener la textura deseada.



Mousse de chocolate y teja



Ingredientes

- ✓ Zumo de 2 naranjas
- ✓ Ralladura de naranja
- ✓ 10 dátiles
- ✓ 4 cucharadas rasas de cacao puro (sin azúcar añadido)
- ✓ 2 aguacates maduros
- ✓ 200 g Harina integral de trigo
- ✓ AOVE 15ml
- ✓ Miel 15g
- ✓ 1 botellín de cerveza 250cl
- ✓ Anís en grano 5g
- ✓ Pasas 15g
- ✓ Canela 8g

Elaboración

PARA LA TEJA:

1. Hacemos una masa mezclando la harina integral, AOVE, una pizca de sal y la cerveza. Se deja reposar la masa unos 30 minutos en un bol tapada la masa. Pasado ese tiempo, se extiende con un rulo de cocina y le añadimos las pasas, anís en grano, canela y la miel.
2. La ponemos en la bandeja del horno y la tenemos durante 8-10 minutos en el horno a una temperatura de 170°C aproximadamente.

PARA LA MOUSSE:

1. Macerar mínimo una hora los dátiles en el zumo de naranja. Ponemos en el vaso de la batidora los aguacates troceados, el cacao y la ralladura de naranja. Añadimos los dátiles y un poco del zumo (vamos batiendo, y en función de la textura añadimos más o menos zumo)





VEGANO



MARIBEL RAMA RUBIO
Dietista - Nutricionista

Paté de setas y piñones



Ingredientes

- ✓ 300g de setas de distintas variedades (rebozuelos, portobello, angulas de monte, etc.)
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 30 - 40g de piñones
- ✓ 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- ✓ 1 -2 cucharadas de nata vegetal (trigo sarraceno, arroz, etc.)
- ✓ Hierbas al gusto: perejil, hierbas provenzales, tomillo, etc.

Elaboración

1. Limpiar las setas y retirar bien los restos de tierra que puedan tener. Trocear el ajo, la cebolla y las setas. Tostar parte de los piñones en una sartén sin aceite y reservar.
2. Calentar el aceite de oliva virgen en la sartén y rehogar las setas, el ajo y la cebolla. Salpimentar. Cocinar a fuego medio durante 5 minutos aprox. A continuación, añadir el resto de piñones y cocinar todo junto 5 minutos más.
3. Incorporar el contenido de la sartén a un vaso de batidora, añadir la nata vegetal (opcional), las hierbas elegidas y triturar ligeramente. Lo ideal es que no quede una masa fina, sino que queden trocitos de piñones y setas.
4. Dejar que se enfríe para que se potencien los sabores.



Arancinis veganos

(bolitas de arroz sicilianas)



Ingredientes

- ✓ 200g de arroz integral redondo
- ✓ 15g de semillas de sésamo
- ✓ 1 calabacín pequeño
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 2 portobello grandes
- ✓ 30g de almendras y nueces trituradas
- ✓ 2 cucharadas de nata vegetal (opcional)
- ✓ Albahaca seca
- ✓ Sal y pimienta recién molida
- ✓ Pan rallado de calidad
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen (AOVE)
- ✓ 1 “huevo vegano” : 4 cucharadas de harina de garbanzo y 4 cucharadas de agua, ligar bien, no deben quedar grumos.
- ✓ ***Veganesa de aguacate con semillas de amapola:** ½ aguacate grande maduro, 1/3 taza de bebida de soja (o cualquier otra bebida vegetal), una pizca de sal yodada y dos cucharadas de zumo de limón o lima. Triturar con la batidora. Se pueden añadir semillas de amapola por encima para decorar.

Elaboración

1. Hervir el arroz según las indicaciones del paquete. Una vez cocido, añadir a un recipiente con un poco de sésamo. Remover y dejar enfriar.
2. Limpiar y trocear de forma homogénea todas las verduras en trozos pequeños. Añadir el AOVE a una sartén y cocinar las verduras, salpimentar y después de 7-8 minutos incorporar los frutos secos triturados y la nata vegetal (opcional). Cuando las verduras estén hechas, apartar y dejar que enfríen.
3. Para formar las bolas, untar las manos con AOVE, coger un puñado de arroz, y extenderlo a lo largo de la mano; en el centro, se pone una cucharadita de verduras y se cierra en forma de bola. Así
4. hasta terminar el arroz y el relleno. Terminar pasando la bola por el “huevo vegano” y el pan rallado.
5. Pintar una bandeja de horno con AOVE y colocar las bolitas. Hornear a 200°C durante 20-25 minutos aprox. o hasta que los arancinis estén dorados.



Brownie de mango



Ingredientes

1. 50g de cacao puro en polvo sin azúcares añadidos
2. 500g de mango maduro
3. 80g de dátiles sin hueso (recomiendo Medjool)
4. $\frac{1}{2}$ cucharada sopera de jengibre en polvo
5. 5 “huevos veganos” : 200g de harina de garbanzos junto con 200ml de agua, ligar bien, no deben quedar grumos.
6. 5 nueces troceadas
7. Coberturas: chocolate negro (mínimo 82%), frutos secos naturales, crema de almendras o cacahuete (100%), canela...

Elaboración

1. Añadir todos los ingredientes a un vaso de batidora (excepto las nueces) y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Incorporar las nueces troceadas a la masa y remover para que se repartan.
2. Forrar con papel vegetal un molde cuadrado de vidrio, silicona o metal y verter la masa.
3. Hornear a 180°C durante 45 minutos aprox. Antes de sacarlo del horno debemos asegurarnos que está hecho. Para hacer la prueba se puede hincar ligeramente la punta de un cuchillo y si sale limpia indicará que está listo. Hay que tener en cuenta que la masa endurecerá definitivamente cuando se enfríe.
4. Dejarlo enfriar antes de tomarlo.





BAJO EN FODMAPS

Ensalada de kale con vinagreta de cítricos



Ingredientes

PARA LA ENSALADA:

- ✓ 1 puñado de hojas de Kale
- ✓ 1 zanahoria mediana cortada en tiras
- ✓ $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Naranja
- ✓ 1 puñado de nueces de macadamia
- ✓ $\frac{1}{4}$ cp de jengibre en polvo (para asar la zanahoria)

PARA LA VINAGRETA DE CÍTRICOS:

- ✓ Vinagre de arroz (1 cs)
- ✓ Mostaza de Dijon (1 cs)
- ✓ Zumo de limón (1 cs)
- ✓ AOVE (3 cs)
- ✓ 1 pizca de pimienta recién molida y sal yodada

Elaboración

1. Corta la zanahoria en tiras y hornéala con un poco de jengibre en polvo y AOVE. Retírala cuando esté blanda.
2. Pela la naranja, desechando la parte blanca. Córtala en rodajas o pequeñas porciones.
3. Elimina el tallo del kale, si lo tuviera, y mézclalo con el resto de ingredientes.
4. Prepara la vinagreta mezclando los ingredientes hasta que quede una textura uniforme. Aliña con una pequeña cantidad para no enmascarar el sabor del resto de ingredientes.



Blinis con toppings variados



Ingredientes

PARA BLINIS (10-12 uds. pequeñas):

- ✓ Harina de arroz (o trigo sarraceno) (75 g)
- ✓ Levadura química ($\frac{1}{2}$ cs)
- ✓ 100 ml de leche sin lactosa o bebida de arroz o almendra sin azúcar añadido)
- ✓ 1 huevo (o 1 cs de semillas de chía + 2 cs de agua templada)
- ✓ Sal

PARA LOS TOPPINGS:

- ✓ Queso brie (una lonchita fina)
- ✓ Pimiento rojo asado
- ✓ Anchoas en vinagre
- ✓ Aceitunas negras
- ✓ Jamón serrano
- ✓ Aguacate (en pequeña cantidad (menos de $\frac{1}{4}$ de unidad, se tolera bien)



Elaboración

1. Mezclamos la harina con la levadura y la sal en un bol.
2. Calentamos levemente la leche o bebida vegetal y mezclamos con los ingredientes secos.
3. Batimos el huevo y agregamos a la mezcla. En caso de utilizar semillas de chía, las mezclamos con agua tibia y dejamos reposar unos minutos hasta que tomen consistencia, y mezclamos con el resto de ingredientes.
4. Hacemos a la plancha con unas gotitas de AOVE. Vertemos una pequeña cantidad (1 cs aprox.), y cuando se comiencen a ver las burbujas de aire, damos la vuelta.
5. Agregamos los toppings y servimos.



Brownie de chocolate y frambuesas



Ingredientes

- ✓ 125 g chocolate negro (>85%)
- ✓ 100 ml de AOVE o aceite de coco virgen
- ✓ 100 g de panela (o edulcorante bajo en FODMAPs)
- ✓ 2 huevos grandes ecológicos
- ✓ 3 cs de cacao puro desgrasado en polvo
- ✓ 74 g de harina sin gluten (yo usé 38 g de harina de arroz + 36 g harina de maíz)
- ✓ ½ cp semillas de chía + 1 cp de agua tibia
- ✓ 100 g de frambuesas

Elaboración

1. Precalentamos el horno a 180°C. Mientras tanto, fundimos a fuego lento el chocolate negro con el AOVE y panela, en un cazo.
2. Cuando la mezcla anterior quede homogénea, la retiramos del fuego y agregamos los huevos previamente batidos y las semillas de chía hidratadas.
3. En un bol diferente, tamizamos la harina con el cacao en polvo, y a continuación le agregamos los ingredientes líquidos y las frambuesas.
4. Mezclamos hasta tener una masa complementamente uniforme.
5. Volcamos a una bandeja de horno forrada con papel de hornear,





RENAL

Paté de pimiento rojo con chips de berenjena



Ingredientes

PARA EL PATÉ:

- ✓ 1 bote de pimiento del piquillo en conserva
- ✓ La miga de 2 rebanadas grandes de pan blanco
- ✓ ½ diente de ajo
- ✓ Zumo de ½ limón
- ✓ 1 c.p. de comino molido
- ✓ 1 c.p. pimentón de la Vera
- ✓ Pizca de pimienta molida
- ✓ 4 c.s. AOVE

PARA LAS CHIPS DE BERENJENA:

- ✓ 2 berenjenas grandes
- ✓ 1 vaso de leche semidesnatada
- ✓ 1 c.p. Ras el hanout
- ✓ 3 c.s. AOVE

Elaboración

PATÉ DE PIMIENTO ROJO:

1. Enjuagar bien el pimiento con agua una vez lo saquemos del bote y escurrir muy bien. En un vaso de batidora, añadir todos los ingredientes y batir hasta conseguir una textura cremosa.
2. Servir acompañado de los chips de berenjena.

CHIPS DE BERENJENA:

1. Remojar las berenjenas en agua durante 4 horas, cambiando el agua varias veces. Cortar en rodajas muy finas.
2. Añadir un pelín de sal y dejarlas 15 minutos para que escurran en una bandeja con papel absorbente. Luego, lavar y secar con papel.
3. Meter las rodajas en leche durante 5 minutos. Retirar y escurrir bien. Finalmente, las colocamos en la bandeja de horno, añadimos un poquito de AOVE y ras el hanout, y horneamos a 140°C 15 minutos por cada lado.



Timbal de bulgur con lascas de bonito



Ingredientes

- ✓ 200g trigo bulgur
- ✓ Manojos de espárragos
trigueros o 1
berenjena
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ ½ cebolla
- ✓ ½ puerro
- ✓ ½ pimiento rojo
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ Cúrcuma
- ✓ Pimienta negra y
blanca
- ✓ 300 g bonito fresco

Elaboración

1. Limpiar y cortar la verdura, remojarla en agua durante 4 horas. Cambiar el agua varias veces. En agua hirviendo cocinar las verduras durante unos minutos. Escurrir. En una sartén, con 2 cucharadas de AOVE, sofreír la verdura. Condimentar.
2. Colocar el bonito con la piel hacia abajo, sobre una fuente engrasada. Cubrirlo con rodas de limón y romero. Tapar con papel de aluminio y asar a 220 ° C durante 20 minutos. Una vez frío, lo separamos en lascas .
3. Hervir una medida de bulgur en el doble de agua, cocer a fuego medio unos 15 minutos, hasta que absorba el agua. Tapar y dejar reposar unos minutos fuera del fuego. Incorporar al salteado de verduras y el bonito. Llenar vasitos con la mezcla, desmoldar sobre un plato y servir.



Compota de manzana entre bizcocho financier



Ingredientes

PARA LOS FINANCIERS:

- ✓ 4 claras de huevo
- ✓ 120 g harina blanca
- ✓ 50 g azúcar
- ✓ 100 ml AOVE

PARA LA COMPOTA

- ✓ 3 manzanas Golden
- ✓ 3 palitos de canela
- ✓ 9 clavos de olor
- ✓ Zumo de ½ limón

Elaboración


1. Eliminar el centro (corazón y pepitas) de la manzana con un cuchillo. Meter ahí un palito de canela, 3 clavos y chorreón de limón. Colocar en una bandeja de horno y asar a 200° C 20 minutos. Una vez cocidas, dejar enfriar, eliminar la piel con las manos y triturar con la batidora.
2. Financier: Batir todos los ingredientes y colocar la masa en moldes específicos individuales, o en uno grande (luego cortarás entonces pequeñas rebanadas). Hornear durante 15-20 minutos a 200 ° C
3. Servimos los vasitos de compota con un toque de canela, acompañada de un financier.



Antes de despedirnos, nos gustaría recordar la importancia de la **ACTIVIDAD FÍSICA**. Sí, esa tan olvidada, y que parece que en vacaciones ni está, ni se la espera...

Mantenerse activo juega un papel fundamental a lo largo de la vida, ¡PERO MÁS AÚN EN ESTAS FECHAS! Por lo tanto,

¡TE QUEREMOS PROPONER UN RETO!



¿Te animas a **no dejar que ningún día de estas fiestas** (ninguno, SIN EXCEPCIÓN), **bajes de los 10000 pasos?**

Y, si algún día no los alcanzas, los tendrás pendientes y deberás incluirlos al día siguiente para compensarlos. ;)

En la siguiente dirección podrás encontrar un **recurso super útil para poder apuntar tus progresos**, reforzando tu motivación, ¡y compensar los pasos cuando toque! 😊

→ <https://www.creativemindly.com/2018/05/calendarios-imprimibles-gratis-objetivos-saludables.html>



¡Feliz Navidad!