

# Recetario navideño 2023



Estrella Rubio  
[nutrimente.es](http://nutrimente.es)





# Anamnesis poética en tiempos navideños

**1.SITUACIÓN ACTUAL:** Obsesiva preocupación por la salud, la alimentación y la imagen / Relación difícil con la comida y con el cuerpo.

**2.ANTECEDENTES:** Gordofobia / Base nutricional no consolidada, sesgada por mitos / Falta de autoconocimiento/ Autoestima debilitada.

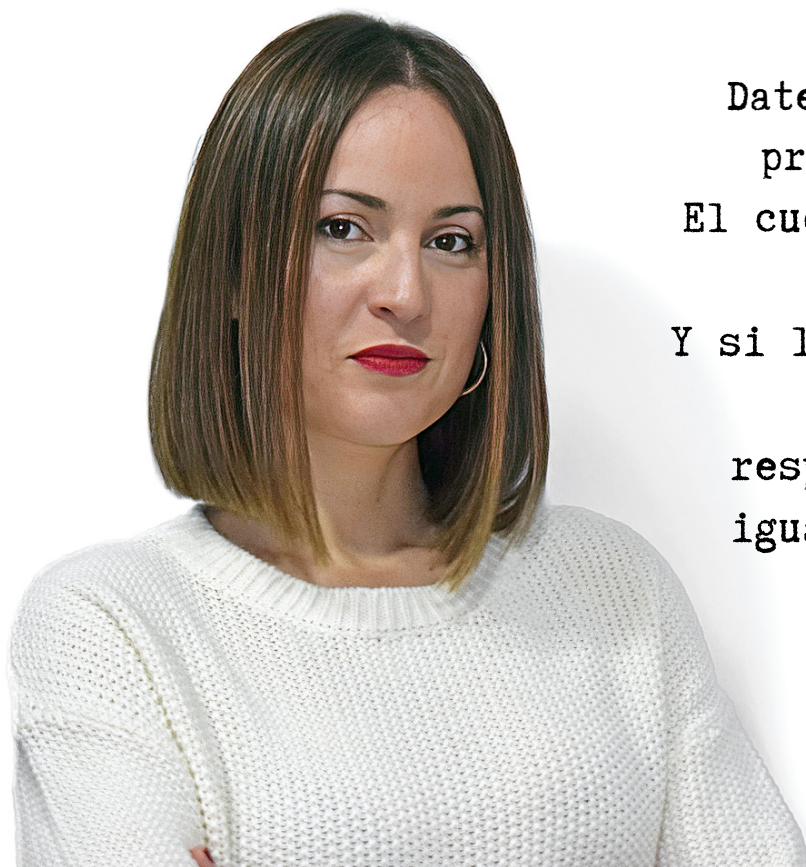
**3.PRUEBAS ANTERIORES:** Dietas restrictivas redentoras, ejercicio extenuante.

**4. TRATAMIENTO:** Calma, pensamiento crítico, búsqueda de situaciones que generen bienestar.

No planteo pauta nutricional. En caso de estar convencido de la necesidad de cambio, acudir a consulta de Dietista-Nutricionista.







Date permiso para disfrutar, para  
probar, para tener curiosidad.  
El cuerpo es la única vía de acceso  
al conocimiento.  
Y si la comida es una necesidad para  
todos, el placer (y la  
responsabilidad) deberían estar  
igualmente al alcance de todxs.

Bon appétit!

Estrella Rubio  
nutrimente.es





## Lenteja caviar con chipirones en su tinta

- 250g Lenteja caviar o beluga
- 200g Chipirones troceados
- Puñado grande de gambas cocidas
- Puerro, cebolleta
- I/2 Vasito de vino blanco
- Sobrecito tinta negra de calamar
- Pimienta blanca, nuez moscada, AOVE

-----  
Cocer las lentejas en agua unos 15 min, colar y reservar. Sofreír puerro y cebolleta con el marisco y condimentar. Añadir el vino y cocinar 10 minutos. Diluir la tinta en el sofrito, e incorporar a las lentejas. Añadir medio vaso de agua y cocinar a fuego lento 15 minutos más.



# Flor de alcachofa

- 6-8 alcachofas en conserva
- 3 Huevos
- 1/2 cebolla, 4 ajos
- Pimienta, estragón y cilantro fresco
- Pan rallado

--

Pochar la cebolla y ajo.  
Incorporar las alcachofas ya troceadas.

Batir los huevos, salpimentar,  
e incorporar la verdura  
anterior. Añadir hierbas.  
Engrasar molde de corona con  
pan rallado y verter mezcla.  
Hornear a 180°C 35 min.



Estrella Rubio  
nutrimente.es



# Arroz venere con vinagreta de cacahuete

--

Cuece el arroz en el doble de agua con pizca de sal. Tapa y cocina a fuego lento 30 min.

Sin abrir la tapa, retira del fuego y reposa 30 min más.

Montar el plato colocando el resto de ingredientes de forma creativa.

Vinagreta cacahuete: emulsionar 2 cs AOVE, 1cs vinagre y cacahuetes picados. Coronar el plato con ella.

- 250g Arroz venere
- Langostinos cocidos
- 1/2 Mango
- 1 Aguacate
- Tomates cherry
- Cacahuete
- Cilantro





## Crema de nabo y manzana con tomillo

--

Rehoga la cebolleta y el pimiento rojo pequeño en 1-2 cucharadas de aceite a fuego muy lento y durante unos 15 minutos, con un poco de sal para que sude la cebolleta. Se le añaden 4 nabos, 2 zanahorias, 1 patata pequeña y 1 manzana, bien pelados, lavados y cortados a trozos. También se añade una cucharadita de tomillo. Se rehoga unos minutos. Se añade agua que casi lo cubra. Cuando el agua hierve se deja unos 20 minutos tapado y a fuego lento. Se bate todo muy bien y se sirve.

- Nabo
- Manzana
- Patata
- Pimiento rojo, cebolleta, zanahoria
- Tomillo
- AOVE



Estrella Rubio  
nutrimente.es



# Palitos especiados de boniato y verduras

- Boniato, calabaza, berenjena, calabacín, pimiento rojo...
- AOVE, Ics vinagre, I cs mostaza Dijon
- Curry, pimentón, cúrcuma y sal

--

Cortar la verdura y boniatos en bastones como si fuesen patatas fritas.

Mezclar en un cuenco el AOVE con la mostaza y el vinagre.

Precalentar el horno a 200°C y preparar una bandeja o fuente grande con papel de hornear. Distribuir los bastoncitos en la bandeja y añadir esta mezcla, las especias y sal. Remover bien para que se impregnen. Hornear unos 30 minutos, hasta que se hayan tostado bien, removiendo a mitad de cocción.

Estrella Rubio  
nutrimente.es





# Muhammara

(paté sirio de pimiento y nueces)

- 1 bote de pimientos asados
- 8-10 Nueces enteras
- Zumo medio limón
- 1 diente ajo (opcional)
- Comino, pimentón, AOVE
- 1 cucharada melaza de granada o miel
- Granada para decorar

--

Triturar los pimientos asados (escurridos) con las nueces, la miel, el zumo de limón, las especias y salpimentar al gusto.

Cuando los ingredientes formen una mezcla grumosa añadimos aceite de oliva virgen extra y trituramos de nuevo hasta integrar. Ahora solo queda servir, con un chorrito extra de aceite y unas granadas por encima.

Estrella Rubio  
nutrimente.es





## Molletitos de castaña y sarraceno (¡en sartén!)

- 1/2 taza harina de castañas
- 1/2 taza harina trigo sarraceno
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharadita levadura
- 1 cs AOVE y 1 cp sal

--

Mezclar los ingredientes secos e incorporar el agua poco a poco. Amasar hasta que la mezcla se separe fácil de los dedos.

Dar forma de bollitos, y hacer en la sartén ya caliente a fuego muy bajo, hasta que se dore bien por cada lado.



Estrella Rubio  
nutrimente.es





# Vasitos de yogur y mango

- 500 g yogur natural entero
- 1 mango grande maduro
- 2 onzas de chocolate negro (85-99%)

--

Triturar con la batidora el mango, intentando aprovechar al máximo la pulpa cuando le quitamos la piel y el hueso. Sobre cada vasito, añadir unos 125g de yogur natural e incorporar varias cucharadas de la crema de mango en cada uno. Finalmente, rallar chocolate negro 85% o en trocitos en cada vasito.



Estrella Rubio  
nutrimente.es



# Nutrición clínica y Escuela de alimentación



**nutrimente.es**  
**consultas@nutrimente.es**

**Puedes conocerme más a través de:**



**@nutrimente\_es**



**nutrimente.es/blog**



**Nutrimente.Sevilla**



**Nutrición y Mente (iVoox)**

[ Nutrición clínica + Escuela de alimentación ]  
**www.nutrimente.es**