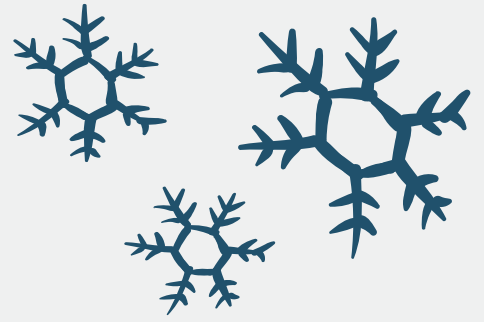


RECETARIO NAVIDEÑO

CENTRO DE SALUD INTEGRAL



*“La Navidad no se trata de
abrir regalos, se trata de abrir
nuestro corazón”*

Janice Maeditere.



La celebración de las fiestas decembrinas es una oportunidad para convivir con nuestra familia y amigos celebrando el año que ha pasado y el año nuevo que nos espera.

Es por ello por lo que hemos recopilado en este recetario preparaciones clásicas de la época en versiones mas saludables para que las compartas con tu familia en un mes donde celebramos el amor, la paz y la unión con todos nuestros seres queridos.

Esperamos que sea de utilidad y te deseamos lo mejor en estas fechas.

*¡Felices
Fiestas!*

CENTRO DE SALUD INTEGRAL

EQUIVALENCIAS

1 TAZA 240 gr o 240 ml

½ TAZA 120 gr o 120 ml

1 C 15 grs

1 c 5 grs



Entradas y guarniciones



Crema de brocolí

(4 Porciones)

Ingredientes

- 1 cabeza de brócoli
- 1 tazas de leche deslactosada light o leche vegetal de soya
- 1 c de sal del Himalaya o sal de mar
- 1 c de ajo en polvo
- Perejil para decorar



Preparación

1. En una olla agrega las 2 tazas de leche y la cabeza de brócoli en floretes, espera a que hierva.
2. Una vez cocido el brócoli con la leche, agrega esta mezcla ya fría a la licuadora y condiméntala con el ajo y la sal.
3. Decora con perejil y crotones.

Ensalada de frutos rojos

(4 a 5 Porciones)



Ingredientes

- 10 fresas picadas
- 1 taza de granada
- en granos
- 1 taza de uva
- roja sin semilla
- 4 C de queso de cabra
- 4 C de nuez
- picada o semilla de hemp

VINAGRETA DE FRESA.

- $\frac{1}{2}$ taza de fresas picadas.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva
- 1 C de vinagre balsámico
- 1 C de agua
- 1 c de jugo de limón
- Sal y pimienta.

Preparación

1. Lava y desinfecta previamente todos los ingredientes.
2. Rebana las fresas y corta por la mitad las uvas.
3. En un recipiente coloca la mezcla de hojas verdes y decora con las fresas.
4. previamente picadas, uvas, granada, queso de cabra y nuez picada.
5. Acompaña con la vinagreta de fresa (Licua todos los ingredientes hasta que tenga una consistencia liquida-espesa y sazona al gusto).

Ensalada de manzana

(6 a 8 Porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de manzana verde cortadas en cuadros medianos
- 1 taza de manzana roja cortadas en cuadros medianos
- 1 taza de zanahorita rallada
- ½ taza de apio picado en trozos
- ½ taza de piña en trozos
- 1/3 de taza de yogurt griego sin azúcar.
- Nuez picada o moscada.



Preparación

1. En un bowl mezcla todos los ingredientes previamente picados junto con el yogurt, aun no incluyas la nuez y refrigera.
2. Antes de servir agrega la nuez y y mezcla bien.
3. Sirve y decora al gusto.

Puré de coliflor

(5 a 6 Porciones)



Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 C de aceite de oliva o aceite aguacate o 1 C de mantequilla sin sal.
- Ajo picado
- 1 c de hierbas finas
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Cocer al vapor la coliflor hasta que esta blanda.
2. Cuando la coliflor este lista, coloca en un procesador de alimentos la cabeza de la coliflor junto con el aceite o mantequilla, ajo y las finas hierbas.
3. Agrega sal y pimienta hasta el final y sirve.

Espárragos salteados

(4 Porciones)

Ingredientes

- 400 gr de espárragos verdes

VINAGRETA

- 2 dientes de ajo
- 1 C de vinagre
- 1 C de aceite de oliva
- Sal de mar



Preparación

1. Emulsiona los ingredientes para preparar la vinagreta y separa.
2. Saltea a la plancha los espárragos verdes a tu gusto.
3. Para servir, baña lo espárragos en la vinagreta.

Zanahorias rostizadas

(2 a 3 Porciones)



Ingredientes

- 200 gr Zanahorias baby
- 2 C de romero fresco picado en trozos
- 1 C de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno entre 140 a 150°C.
2. Coloca las zanahorias en un bowl (en el caso de no contar con zanahorias baby puedes utilizar bastones de zanahoria) y báñalas con aceite de oliva.
3. Agrega el romero, ajo, sal y pimienta y mezcla.
4. En una charola para hornear acomoda las zanahorias y hornea entre 40 min a 1 hora.
5. Deja reposar y sirve.

Papas asadas

(7 a 8 Porciones)

Ingredientes

- 800 gr de papas de galeana
- 5 ramas de romero fresco
- Tomillo
- 4 C de aceite de oliva
- Sal de mar al gusto



Preparación

1. Precalienta el horno de 200°C.
2. Lava y desinfecta las papas y si son muy grandes puedes cortarlas por la mitad, y acomoda en una bandeja para hornear.
3. Rocía el aceite oliva en las papas con una cuchara, espolvorea la sal y coloca las ramitas de romero y tomillo,-
4. Introduce la bandeja al horno y hornea las papas alrededor de 40 a 45 min, recuerda estar pendiente de que no se quemen.
5. Sirve como acompañamiento en tus preparaciones.



Platos fuertes



Salmón a la plancha

(4 Porciones)



Ingredientes

- 4 lomos de salmón
- 1 rama de tomillo picado
- 1 rama de romero picado
- 1 c de orégano fresco
- 1 c de finas hierbas
- 10 ml de jugo de limón
- 4 C de aceite de oliva

Preparación

1. En un recipiente agrega el aceite y mezcla con las finas hierbas, tomillo, romero y orégano. Cuando estén bien integradas agrega el jugo de limón.
2. Marina los lomos de salmón con el aceite y báñalos por ambos lados y déjalos reposar en recipiente por 20 a 25 minutos.
3. En un sartén a fuego medio coloca un poco de aceite y cocina el salmón a la plancha.
4. Retira del fuego y sirve.

Bacalao a la vizcaína

(6 Porciones)

Ingredientes

- 500 gr de bacalao sin piel ni espinas
- 1 kg de tomate pelado y licuado
- 2 C de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picado finamente
- 1 cebolla blanca finamente picada
- ½ taza de almendras fileteadas
- ½ taza de perejil finamente picado
- ½ taza de pimiento rojo asado
- ¼ taza de aceitunas deshuesadas
- 4 papas cambray cocidas
- Sal de mar y pimienta al gusto



Preparación

1. Remojar el bacalao previamente para retirar el exceso de sodio, constantemente se tiene que cambiar el agua, por lo que te recomendamos hacer con 3 días de anticipación, el día que se vaya a cocinar, escúrralo y córtalo en trozos.
2. Cocina el bacalao en agua hirviendo a fuego lento durante 10 min después retira el agua.
3. En un sartén calienta el aceite de oliva y agrega la cebolla picada y el ajo, deja por varios minutos.
4. Agrega los tomates previamente licuados al sartén, espera unos minutos y después agrega poco a poco el bacalao escurrido.
5. Agrega las papas, aceitunas, pimiento morrón y cocina hasta que incorporen todos los ingredientes.
6. Sazona al gusto con sal y pimienta.
7. Decora con almendras y perejil.
8. Sirve.

Lomo en salsa de ciruela

(8 a 9 Porciones)



Ingredientes

- 1 kg de lomo de cerdo
- 3 chiles pasilla sin semillas
- 2 tazas de jugo de naranja
- ½ taza de agua de remojo de los chiles o agua natural
- ½ taza de ciruelas pasas sin hueso o de 8 a 12 piezas
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

PROCEDIMIENTO SALSA DE CIRUELA

1. Hierve en una olla 2 tazas de agua y coloca los chiles sin semillas y sin rabo en ella. Agrega las ciruelas pasa en el caso de que no estén suaves. Deja reposar por 10 min.
2. En el vaso de la licuadora vierte ½ taza del agua en donde remojaste los chiles, 2 tazas de jugo de naranja, las ciruelas pasas y el chile pasilla.
3. Sazona con sal y pimienta y licua hasta que tenga una consistencia espesa

PROCEDIMIENTO LOMO DE CERDO

1. Sazona el lomo de cerdo a tu gusto y séllalo en un sartén, es un proceso tardado recuerda hacerlo a temperaturas elevadas, pero cuidando siempre que no se quemé.
2. En un recipiente para hornear coloca el lomo de cerdo junto con la salsa de ciruela, cubre bien el lomo. y hornea de 1 hora a 2 horas dependiendo del tamaño del lomo, cada 20 min sácalo y cubre con la salsa para ayudar a que se cocine mejor.
3. Una vez cocido deja reposar por 10 min y corta en rodajas, si gustas puedes ponerle mas salsa para decorar.

Lasagna de calabaza

(6 a 8 Porciones)

Ingredientes

- 10 calabacitas
- ½ kg de carne molida de pulpa fina
- ½ cebolla picada en trozos finamente
- 500 gr de champiñones rebanados
- 500 gr de salsa de tomate
- 300 gr de queso mozzarella rallado
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 c de Orégano
- 1 c de aceite de oliva o aguacate
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Precalienta el horno a 220 °C.
2. Rebana las calabacitas en lascas y separa.
3. En un sartén, vierte el aceite de oliva y agrega la cebolla, el ajo y la carne molida, espera a que esta este cocida y agrega los champiñones y mezcla hasta que todo se incorpore
4. Agrega la salsa de tomate a fuego lento en la preparación anterior y agrega las especias, recuerda mezclar constantemente para que se incorporen todos los ingredientes y separa.
5. En un refractario, agrega aceite de oliva y arma tu lasagna en el siguiente orden: lascas de calabaza, mezcla de carne y queso y repite.
6. Al finalizar hornea durante 15 minutos y sirve.

Pechuga de pavo al horno

(8 a 10 Porciones)



Ingredientes

- 1 pechuga de pavo con hueso y piel
- 3 C de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Ralladura de limón
- 4 ramas de tomillo fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

CONSOMÉ PARA BAÑAR EL PAVO

- 1 rama de apio
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de perejil
- 1 cebolla pequeña partida en dos
- 1 hoja de laurel
- 1 c de pimienta negra
- 1 c de sal
- 1 a ½ L de agua.

Preparación

PREPARACIÓN CONSOMÉ

1. En una olla coloca todos los ingredientes y espera que hierva, déjalo alrededor de 20 minutos y enfría.

PREPARACIÓN PAVO

1. Previamente aliñar el pavo con ajo, tomillo, sal, pimienta, aceite y la ralladura de limón. Dejar durante toda la noche en refrigeración.
2. Hornea durante 2 horas el pavo a temperatura media y baña cada 10 minutos el pavo con el consomé que se preparo previamente.
3. Sirve en rebanadas.



Postres



Galletas integrales

Ingredientes

- ¼ taza de aceite vegetal
- 1/3 taza de azúcar mascabado
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- de trigo integral o de avena.
- 1 c de canela molida
- Polvo para hornear
- 1 pizca de sal



Preparación

1. Precalienta el horno alrededor de 170 °C.
2. En un recipiente mezcla el azúcar mascabado con el aceite vegetal, agrega el huevo a temperatura ambiente y la vainilla.
3. Posteriormente agrega la harina integral, canela, polvo para hornear y sal.
4. Crea una mezcla y estira la masa con un rodillo, corta la masa con cortadores de figuras navideñas.
5. Coloca las galletas en un recipiente para hornear y déjalas entre 15 a 20 minutos hasta que estén doradas.
6. Deja que se enfríen y decora.

Panqué de naranja y jengibre

(8 a 10 Porciones)



Ingredientes

- 1 taza de jugo de naranja
- 4 huevos
- 2 tazas de harina de almendra
- 1 C de bicarbonato de sodio
- 1 C de polvo para hornear
- 2 tazas de azúcar mascabado
- ½ taza de miel de maple
- Extracto de vainilla
- 2 C de ralladura de naranja
- 1 jengibre pequeño picado en trozos

Preparación

1. En un bowl añade la harina, bicarbonato, polvo para hornear, jengibre y la ralladura de naranja, mézclalos hasta que se integren,
2. En un recipiente aparte bate los huevos con el azúcar y añade poco a poco el jugo de naranja natural y la miel de agave.
3. Mezcla ambas preparaciones y deja que se integren.
4. En un molde cuadrado con aceite añade la mezcla y asegúra de que no queden burbujas de aire.
5. Hornea durante 1 hora a 180 C y sirve.

Gelatina de yogur y frutos rojos

Ingredientes

- 2 ½ Tazas de yogur griego o yogur natural sin azúcar
- 1 taza de agua
- 2 sobres de grenetina
- 1 1/2 taza de frutos rojos
- 2 C de stevia en polvo o monk fruit
- Frutos rojos y fresas para decorar



Preparación

1. Previamente coloca los sobres de grenetina en agua y espera a que se hidrate y llévala al microondas por 10 segundos hasta que se disuelva por completo.
2. Mezcla en una licuadora la grenetina, el yogur y el edulcorante y agrega los frutos rojos.
3. Vacía la mezcla en un molde y llévala a refrigerar.
4. Para decorar puedes utilizar frutos rojos y hojas de menta.



Bebidas



Chocolate caliente

(1 a 2 Porciones)

Ingredientes

- 1 taza de leche
- de almendra sin azúcar
- 2 c de cacao en polvo
- 2 c de stevia en polvo o 3 gotas de stevia líquido
- Canela molida
- Vainilla



Preparación

1. Mezcla en una olla todos los ingredientes y espera hasta que estén bien incorporados.
2. Calienta a fuego lento y sirve.

Ponche navideño

(4 a 5 Porciones)



Ingredientes

- 2 a 3 L de agua
- 3 a 4 piezas de guayaba cortadas en trozos
- 6 tejocotes sin semillas y partidos a la mitad
- 2 manzanas verdes partidas en trozos
- $\frac{1}{4}$ taza de flor de Jamaica
- 1 rama de canela
- 1 a 2 Cañas pelada cortada en bastones
- Piloncillo al gusto.

Preparación

1. En una olla grande vacía el agua y agrega el piloncillo, la flor de jamaica y la raja de canela, espera a que hierva y con una cuchara retira la rama de canela y la flor de Jamaica del liquido y baja a flama a una intensidad media.
2. Agrega las frutas ya previamente partidas en trozos a la preparación, recuerda hervir a fuego lento alrededor de 30 a 40 min, verifica constantemente para evitar que las frutas se sobrecosan.
3. Sirve la bebida caliente y comparte con tus familiares.

Clericot

(1 litro)

Ingredientes

- 4 tazas de vino tinto.
- 2 tazas de agua mineral
- 1 taza de jugo de limón
- ½ taza de jugo de limón
- 2 manzanas cortadas en cuadros
- 1 taza de granos de granada
- Fresas en trozos (opcional)
- Hielos



Preparación

1. Mezcla el vino con el agua mineral, añade el jugo de limón junto con los granos de granada, fresas y manzana.
2. Enfría y sirve con hielos

REFERENCIAS

Algunas de las recetas fueron tomadas como referencias de las siguientes fuentes.

- Autores varios (2014) Recetario Navidad saludable: recuperado de:
<http://www.habitos.mx/wp-content/uploads/2014/12/Una-navidad-saludable-2014.pdf>
- Hernandez. K (Diciembre 2015) “Navidad para compartir”. Plaza de sabor. Recuperado de:
<https://www.pizcadesabor.com/wp-content/uploads/2015/12/Navidad-Para-Compartir.pdf>