

Recetario Navideño

Dra.
Maricarmen
García



Recomendaciones

para adaptarte a la temporada navideña

1. **Come hasta un 80% de saciedad.** No es quedarte "lleno", es quedarte cómodo. Ayuda a evitar excesos y facilita disfrutar sin malestar.
2. **Prioriza la hidratación.** Comienza cada comida con agua. Si hay bebidas alcohólicas: alternar 1 vaso agua — 1 bebida.
3. **Primero lo nutritivo.** Antes de los platos más calóricos, sirve una porción de proteína y vegetales para regular saciedad.
4. **No llegues a la cena con hambre extrema.** Un snack previo evita comer rápido o en exceso.
5. **Date permiso de disfrutar.** Comida navideña también es cultura, emoción y tradición. No hay alimentos "malos", pero sí cantidades más adecuadas.
6. **Mantén tu rutina de movimiento.** No para "quemar" calorías, sino para manejar estrés y digestión.



Contenido

Ensaladas

p. 4

Ensalada de manzana
Ensalada verde cítrica
Ensalada mediterránea
Ensalada de repollo morado y zanahoria

Guarniciones

p. 8

Arroz navideño con almendras y pasas
Arroz con vegetales
Ensalada de papa con yogurt
Platano maduro caramelizado

Proteínas

p. 12

Pollo al horno con especias
Pollo en salsa de yogurt y limón
Lomo de cerdo a la naranja

Vegetales

p. 15

Vegetales rostizados navideños
Crema de coliflor y zanahoria
Zanahorias glaseadas
Pimientos rellenos de arroz y vegetales

Snacks y dips

p. 17

Hummus clásico
Dip de berenjena
Cracker de semillas

Ensaladas

Ensalada de manzana

Ingredientes (6 porciones):

- 3 manzanas rojas cortadas en cubos de 1-1.5 cm
- 1 taza yogur natural sin azúcar
- 1/4 taza pasas
- 1/4 taza nueces picadas gruesas
- 1/2 cdta canela
- 1 cdta esencia de vainilla
- Hojas de menta (opcional)

Procedimiento paso a paso:

1. Lava y seca las manzanas.
2. Córtalas en cubos medianos (1-1.5 cm).
3. En el bowl mezcla el yogur, vainilla y canela hasta integrar.
4. Agrega las manzanas y mezcla suavemente.
5. Incorpora las nueces y pasas.
6. Tapa el bowl y refrigera 20-30 minutos antes de servir para intensificar el sabor.





Ensalada verde cítrica

Ingredientes:

- 4 tazas de mezcla de lechugas
- 1 pepino cortado en láminas delgadas
- 1 naranja pelada al vivo y cortada en gajos
- 1/4 cebolla morada en plumas finas
- Aderezo:
 - * 2 cdas jugo de naranja
 - * 1 cda aceite de oliva
 - * 1 cda mostaza
 - * Sal y pimienta



Procedimiento paso a paso:

1. Lava las hojas y sécalas muy bien
2. Pela el pepino si deseas y córtalo en láminas delgadas (2–3 mm).
3. Pela la naranja completamente y separa en gajos sin piel.
4. En un frasco mezcla todo el aderezo y agita.
5. Une todos los ingredientes en un bowl y agrega el aderezo justo antes de servir.



Ensalada mediterránea

Ingredientes:

- 2 tazas mezcla de hojas (rúcula, kale o lechuga)
- 1 taza tomates cherry cortados a la mitad
- 1/2 pepino cortado en cubos de 1 cm
- 1/4 taza aceitunas (negras y verdes)
- 1/4 taza queso feta en cubos pequeños
- 1 cda aceite de oliva
- Orégano, sal y pimienta

Procedimiento paso a paso:

1. Lava las hojas y corta manualmente si están muy grandes.
2. Mezcla tomates, pepino y aceitunas.
3. Añade queso feta.
4. Agrega aceite de oliva y orégano.
5. Mezcla con movimientos suaves para no romper el queso.



Ensalada de repollo morado y zanahoria



Ingredientes:

- 2 tazas repollo morado rallado finamente
- 1 zanahoria rallada
- 1 cda miel
- Jugo de 1 limón
- 1 cda aceite de oliva
- 1 cda semillas de sésamo

Procedimiento paso a paso:

1. Ralla el repollo y zanahoria con un rallador grueso.
2. En un bowl mezcla la miel, limón y aceite.
3. Agrega los vegetales y mezcla hasta que se impregnen.
4. Reposar 10 minutos para suavizar el repollo.
5. Añadir semillas antes de servir.

Guarniciones

Arroz navideño con almendras y pasas

Ingredientes:

- 2 tazas arroz blanco ya cocido
- 1/4 taza pasas
- 1/4 taza almendras fileteadas
- 1 cdta cúrcuma
- 1/2 cdta sal

Procedimiento paso a paso:

1. Si el arroz está frío, calienta a fuego bajo 3–4 minutos.
2. Añade cúrcuma y mezcla hasta que el arroz tome color uniforme.
3. En sartén pequeño, tuesta las almendras 2–3 minutos hasta dorar.
4. Agrega pasas y almendras al arroz.
5. Mezcla suavemente y sirve.





Arroz con vegetales

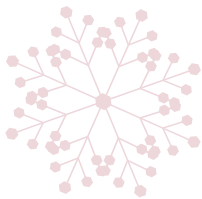
Ingredientes:

- 1 taza arroz
- 1/2 taza zanahoria en cubos pequeños
- 1/2 taza de chiles de colores en cubos
- 1/2 taza elote
- 1/2 taza chícharos
- 1/2 cdta sal



Procedimiento paso a paso:

1. Lava el arroz y escúrralo.
2. Coloca 1 taza arroz + 2 tazas agua + sal en una olla.
3. Cocina a fuego medio hasta hervir.
4. Cuando hierva, baja a fuego mínimo y tapa.
5. A los 10 minutos, agrega vegetales encima sin mezclar.
6. Cocina 10 minutos más.
7. Apaga fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir.





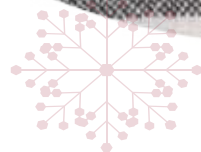
Ensalada de papa con yogurt

Ingredientes:

- 4 papas medianas peladas y cortadas en cubos de 2 cm
- 1/2 taza yogurt natural
- 1 cda mostaza
- 2 cdas cebollín picado
- Sal y pimienta

Procedimiento paso a paso:

1. Cocina las papas en agua con sal durante 12-15 minutos o hasta que estén suaves pero no deshechas.
2. Escúrrelas y déjalas entibiar 5 minutos.
3. Mezcla yogurt + mostaza + cebollín.
4. Agrega las papas y mezcla con pala de silicón para no triturarlas.
5. Servir tibio.

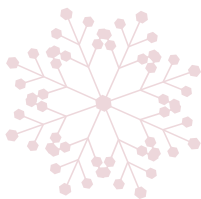




Platano maduro caramelizado

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 1 cdta miel
- 1/2 cdta canela
- Clavo de olor al gusto
- Una pizca de nuez (opcional)



Procedimiento paso a paso:

1. Pela los plátanos y córtalos en rebanadas diagonales de 1 cm.
2. Calienta un sartén antiadherente a fuego medio.
3. Coloca las rebanadas y cocina 2–3 minutos por lado.
4. Agrega miel y canela.
5. Cocina 1 minuto más hasta caramelizar.



Proteínas

Pollo al horno con especias

Ingredientes (4 porciones):

- 4 muslos o pechugas de pollo sin piel
- 1 cda aceite de oliva
- 1 cda paprika
- 1 cda ajo en polvo
- 1/2 cda orégano, culantro, romero
- Sal y pimienta

Procedimiento paso a paso:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. En un bowl mezcla aceite + especias.
3. Seca el pollo con papel toalla.
4. Unta la mezcla por ambos lados.
5. Coloca sobre bandeja con papel para hornear.
6. Hornea 25–30 minutos (muslos) o 20–25 minutos (pechuga).
7. Deja reposar 5 minutos antes de servir para que quede jugoso.

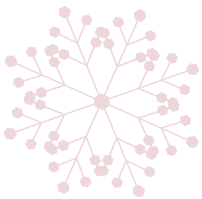




Pollo en salsa de yogurt y limón

Ingredientes:

- 2 pechugas cortadas en cubos de 3 cm
- 1/2 taza yogurt natural
- Jugo de 1 limón
- 1 cdta comino
- 1/2 cdta cúrcuma
- Sal y pimienta



Procedimiento paso a paso:

1. Mezcla yogurt + limón + especias.
2. Agrega los cubos de pollo y marina 20 minutos.
3. Cocina en sartén a fuego medio 8–10 minutos, moviendo constantemente.
4. Cuando la salsa espese, apaga y sirve.



Lomo de cerdo a la naranja

Ingredientes:

- 500 g lomo de cerdo
- Jugo de 2 naranjas
- 1 cda miel
- 1 cda mostaza
- Sal y pimienta
- Culantro y orégano al gusto

Procedimiento paso a paso:

1. Corta el lomo en medallones de 2 cm.
2. En un bowl mezcla jugo + miel + mostaza + hierbas.
3. Marina el cerdo 30 minutos.
4. Cocina en sartén caliente con 1 cda aceite: 3-4 minutos por lado.
5. Vierte la marinada y cocina 5 min más hasta reducir.



Vegetales

Vegetales rostizados navideños

Ingredientes:

- 1 taza brócoli en trozos pequeños
- 1 taza coliflor en trozos pequeños
- 1 zanahoria en rodajas de 1 cm
- 1 cda aceite de oliva
- Sal, pimienta, romero

Procedimiento paso a paso:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Corta los vegetales y colócalos en una bandeja.
3. Mezcla aceite + especias y cubre los vegetales.
4. Hornea 20–25 minutos, mezclando a la mitad.



Crema de coliflor y zanahoria

Ingredientes:

- 2 Cdas de aceite de oliva
- La parte blanca de 2 puerros (puedes sustituir por cebolleta o cebolla, pero así queda más suave)
- 1 Coliflor pequeña entera (500 gr). Utiliza los arbolitos y el tronco. Pica más pequeño el tronco, para que se cocine en el mismo tiempo que el resto de verduras.
- Zanahorias 4-5 (400 gr)
- Agua (unos 400 ml)
- Sal al gusto

Procedimiento paso a paso:

1. Calienta el aceite de oliva en una olla y añade el puerro.
2. Deja 2 min y añade la sal, la coliflor y las zanahorias peladas y cortadas en cubos. Deja que se integren los sabores un par de minutos.
3. Remueve y añade el agua. Espera que empiece a hervir y cuenta 12 min
4. Apaga el fuego, deja enfriar y tritura. Si quieres que quede más cremosa, cuando ya la tengas casi lista, añade 2 Cdas más de aceite de oliva mientras bates, para que emulsione.



Zanahorias glaseadas

Ingredientes:

- 2 o 3 zanahorias
- 2 Cdas de aceite de oliva
- 3 Cdas de vinagre balsámico
- 1 cdita de miel
- Pizca de sal
- Opcional queso feta para terminar



Procedimiento paso a paso:

1. Pelar y cortar las zanahorias en bastones no muy finos.
2. Mezclar el aceite con el aceto, miel y sal.
3. Colocar las zanahorias en una placa y cubrir con la mezcla de aceite y aceto.
4. Llevar a Horno o Airfryer a 200°C por unos 10 minutos o hasta que estén doradas.
5. Servir y terminar con pedacitos de queso feta.

Pimientos rellenos de arroz y vegetales

Ingredientes:

- 4 pimientos grandes
- 1 taza arroz cocido
- 1/2 taza elote
- 1/2 taza zanahoria picada
- 1/2 taza calabacín en cubos
- Sal, ajo y pimienta

Procedimiento paso a paso:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta la parte superior del pimiento y retira semillas.
3. Mezcla arroz + vegetales + condimentos.
4. Rellena los pimientos.
5. Colócalos en bandeja y hornea 25–30 minutos.



Snacks y dips

Hummus clásico

Ingredientes:

- 1 taza garbanzos cocidos
- 1 cda tahini
- Jugo de 1 limón
- 1 diente ajo
- 1 cda aceite de oliva
- Sal

Procedimiento paso a paso:

1. Licúa todos los ingredientes durante 1–2 minutos.
2. Si queda espeso, añade 2–3 cdas de agua.
3. Sirve con paprika por encima.
4. Varía su sabor agregando al momento de licuar:
 - Pimientos asados
 - Aguacate
 - Remolacha cocida



Dip de berenjena

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 1 cabeza de ajo
- Aceite de oliva
- 1/4 taza yogurt griego
- Zumo de 1 limón
- 2 cucharadas mantequilla de maní
- 1 cucharadita miel
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento paso a paso:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Corta las berenjenas por el medio, haz cortes en diagonal sobre cada mitad y agrégales un chorrito de aceite de oliva y sal.
3. Corta la parte superior de una cabeza de ajo, ponle un poco de aceite de oliva y envuelve en papel aluminio.
4. Lleva las berenjenas y el ajo al horno precalentado a 200°C por 30 minutos.
5. En la licuadora agrega el yogurt griego, el limón, mantequilla de maní, miel, sal y pimienta. Agrega las berenjenas sin la cáscara y los dientes de ajo, ambos deberán estar súper cremosos.



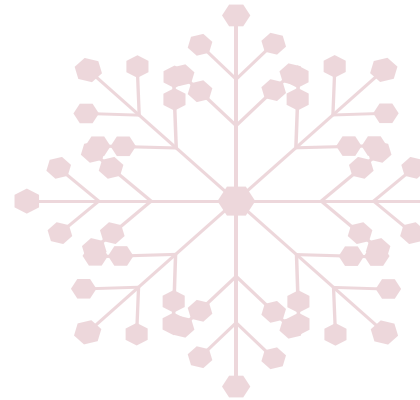


Cracker de semillas



Ingredientes:

- 1 1/2 taza de harina de almendras
- 2 cucharadas de harina de linaza
- 1 cucharada de chía
- 40 gramos de semillas de sésamo
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de agua hirviendo



Procedimiento paso a paso:

1. Precalienta el horno
2. En un bowl mezcla todos los ingredientes secos.
3. Haz un hoyo en el centro y agrega los líquidos.
4. Mezcla muy bien y deja reposar durante 15 minutos, esto hará que las semillas absorban el agua.
5. Ahora entre dos papeles mantequilla estira la masa.
6. Debe quedar muy finita.
7. Lleva al horno por 15 a 20 minutos a 180° y listo.



