



Recetario navideño





Menú 1

Ensalada Griega

Romeritos navideños

Bacalao con tomate fresco y salsa

Gelatina de yogurt y fresa

Ensalada Griega

4 porciones

Ingredientes:

5 tomates cherry
½ pepino
6 aceitunas negras
1 taza de queso feta en trozos
Lechuga crespa al gusto

Aderezo:

1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. Lavar la lechuga y sécala.
2. Lavar los tomates y partarlos por la mitad.
3. Pelar el pepino y córtalo en rodajas y luego en 4 partes.
4. Mezclar los ingredientes en un recipiente.

Aderezo:

1. Mezclar el vinagre de manzana, el jugo de limón, el orégano, el aceite de oliva, sal y pimienta la necesaria.

1 porción contiene:

½ porción de alimentos de origen animal
1 porción de verdura

½ porción de grasa
126 calorías

Romeritos navideños

6 porciones

Ingredientes:

Para la salsa:

¼ cebolla blanca
1 cucharada de aceite de oliva
2 jitomates guaje
½ cucharada de orégano seco
1 diente de ajo
10 piezas de chile guajillo
Sal la necesaria

Para los romeritos:

5 piezas de nopal
10 papas cambray
1 kilo de romeritos

Preparación:

1. Lavar los romeritos con abundante agua.
2. Picar los nopales en tiras delgadas y las papas en cuatro partes. Reservar.
3. Cocer en ollas separadas con un poco de agua las papas cambray y los nopales picados con un poco de sal durante 8 minutos hasta que estén al dente. Escurrir y reservar.

Para la salsa:

1. Desvenar los chiles, cortar el rabo y abrir los chiles guajillos con una tijera, retirar las semillas y venas.
2. Poner a hervir los chiles, cebolla y ajo durante 5 minutos. Dejar enfriar.
3. Colocar en el vaso de la licuadora los chiles, cebolla, ajo, orégano y los jitomates cortados en cuatro. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Calentar aceite en una olla y sofreír la salsa, agregar un poco de agua y sazonar con sal cuando suelte el hervor, añadir los romeritos y continuar cociendo tapado durante 10 minutos.
5. Añadir los nopales y papas y dejar cocer unos minutos más.
6. Servir.

1 porción contiene: ½ porción de cereales, leguminosas y tubérculos Menos de ½ porción de grasa
2 porciones de verdura 100 calorías

Bacalao con tomate fresco y salsa

4 porciones

Ingredientes:

4 rebanadas de bacalao
1 cebolla grande
3 jitomates
100 gramos de harina
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta la necesaria

Preparación:

1. Deshalar el bacalao. Dejarlo en agua durante un día, cambiando el agua un par de veces para que pierda salinidad.
2. Cuando empiece a cocinar, tomar el bacalao y enharinarlo. Sofreir en un sartén con un poco de aceite. Cocinar hasta que este dorado. Retirar y reservar.
3. En una cacerola vertir una cucharada de aceite, añadir la cebolla pelada y picada, el tomate triturado, una pizca de sal y un poco de pimienta negra. Dejar sofreír.
4. Una vez que la salsa de tomate tome consistencia, añadir el bacalao y cocinar en fuego bajo durante 15 minutos.
5. Servir.

1 porción contiene:

1 porción de alimentos de origen animal
1 porción de verdura

Menos de ½ porción de grasa
208 calorías

Gelatina de yogurt y fresa

6 porciones

Ingredientes:

750 gramos yogurt natural
2 tazas fresas enteras
1 ½ taza requesón
1 ½ sobres grenetina
¼ taza endulzante sin
calorías granulado

Para la jalea:

400 gramos fresas
1 sobre de sustituto sin
calorías
¼ taza de agua
½ limón

Preparación:

1. Colocar en la licuadora el requesón, agregar el sobre de endulzante sin calorías y las gotas de extracto de vainilla. Reservar.
2. En otro recipiente, colocar la grenetina en agua tibia, diluirla hasta que quede sin grumos.
3. Agregar el yogurt con la grenetina poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vertir la mezcla en el molde.
5. Cortar el tallo de las fresas e introducirlas enteras en la mezcla.
6. Refrigerar por 2 horas.
7. Vaciar del molde la gelatina con cuidado para no romperla. Decora con jalea y frutas.

Para la jalea:

1. Colocar el sobre de sustituto sin calorías en un recipiente, el jugo de limón, el agua y los 400 gramos de fresas.
2. Dejar hervir por 30 minutos a fuego bajo hasta que espese. Dejar enfriar.
3. Servir una rebanada y baña con la jalea.

1 porción contiene:

1 porción de leche o yogur
30 gramos de alimentos de origen animal

1 porción de frutas
188 calorías



Menú 2

Ensalada navideña
Puré de papa y coliflor
Pechuga rellena de verduras
Manzanas al vino tinto

Ensalada navideña

8 porciones

Ingredientes:

2 pepinos en rodajas
2 pimientos verdes en tiras
1 pimiento rojo en tiras
4 jitomates grandes,
maduros, picados al gusto
1 lechuga grande, lavada,
desinfectada y cortada
finamente
16 piezas de aceitunas verdes

Vinagreta:

1/3 taza de aceite de oliva
¼ taza de vinagre
2 dientes de ajo mortajados
Sal y pimienta la necesaria

Preparación:

1. Preparar la vinagreta y mezclar todo muy bien. Dejar reposar.
2. En una ensaladera combinar todos los ingredientes, refrigerar.
3. Vierta la vinagreta al servir.

1 porción contiene:

2 porciones de verdura
2 ½ porciones de grasas

1 porción de frutas
188 calorías

Puré de papa y coliflor

6 porciones

Ingredientes:

1 kilo de papas
½ pieza de coliflor
6 tazas de agua
1 diente de ajo
4 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de leche
Perejil picado al gusto
Queso parmesano
Sal y pimienta la necesaria

Preparación:

1. Lavar, pelar y picar la papa y coliflor en trozos.
2. En un olla vertir agua, un poco de sal, la papa, la coliflor y el ajo.
3. Hervir a fuego medio alto por 20-25 minutos hasta que la coliflor este suave. Retirar el agua de la olla.
4. Machacar la papa y la coliflor hasta obtener una consistencia de puré.
5. Adicionar mantequilla, sal y pimienta.
6. Agregar leche poco a poco hasta obtener una consistencia suave y cremosa
7. Opcional: incorporar queso parmesano al gusto.
8. Servir decorado con perejil finamente picado.

1 porción contiene:

1 porción de cereales, leguminosas y tubérculos
1 ½ porciones de grasa

125 calorías

Pechuga rellena de verduras

6 porciones

Ingredientes:

800 gramos pechuga de pavo o pollo
250 gramos cebolla
250 gramos calabacita
200 gramos piminetto verde
200 gramos pimienta rojo
2 cucharadas de queso crema
1 diente de ajo
1 cucharadita de orégano
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta la necesaria

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Limpiar, pelar y picar la verdura al gusto.
3. En un sartén con una cucharada de aceite, añadir el ajo y la cebolla, una vez dorados, añadir la demás verdura. Cocinar hasta que estén las verduras tiernas.
4. Agregar el queso crema y mezclar formando una pasta.
5. Cortar las pechugas por la mitad, abriendolas como un libro. Formar una mezcla de orégano, perejil, pimienta y una cucharada de aceite; extender sobre las pechugas. Agregar el sofrito del paso 3, enrollar y atarlo con un cordón o colocar picadientes para sujetar.
6. Sellar las pechugas enrolladas en un sartén. Luego pasarlas al horno por alrededor de 30 minutos.
7. Cortarlas en rodajas y servir.

1 porción contiene:

1 porción de verduras

1 ½ porciones de alimentos de origen animal

1 ½ porciones de grasa

308 calorías

Manzanas al vino tinto

6 porciones

Ingredientes:

¼ taza de vino tinto
(10 mililitros por manzana)
100 gramos de endulzante
sin calorías
1 ramita de canela
6 manzanas peladas
3 gotas de pintura vegetal
roja al gusto
Hoja de hierbabuena para
decorar al gusto
2 tazas de agua

Preparación:

1. En una olla poner el agua, el endulzante sin calorías, la canela y la pintura.
2. Cuando suelte el hervor, agregar las manzanas (previamente inyectadas con vino tinto) con cuidado de no romperlas.
3. Dejar hervir por aproximadamente 10 minutos para que se suavicen un poco, pero que no se deshagan.
4. Retirar y colocarlas en un platón. adornando cada una con una hoja de hierbabuena.
5. Servir frías.

1 porción tiene:

1 ½ porciones de fruta
100 calorías



Menú 3

Ensalada de espinacas con piña

Papas al horno

Pavo picoso

Pudin con chía y frutos rojos

Ensalada de espinacas con piña

3 porciones

Ingredientes:

1 taza de piña
4 tazas de espinacas
½ taza de yogurt natural
1 cucharada de mayonesa

Preparación:

1. Cortar la espinaca en pedazos pequeños y la piña en dados chicos
2. Mezclar la espinaca, la piña, el yogurt y la mayonesa. Agregar sal ls necesaria.
3. Servir.

1 porción contiene:

¼ de lácteos
¼ porción de fruta
1 verdura

1/2 porcion de grasa
114 calorías

Papas al horno

3 porciones

Ingredientes:

5 piezas de papa
1 cucharadita de sal
5 ramas de perejil
3 chiles serrano
½ barra de mantequilla
El jugo de 1 limón

Preparación:

1. Cortar las papas en roajas de un centímetro
2. En una olla, vertir agua y hervir las papas por 7 minutos.
3. Retirar el agua y dejar escurrir.
4. Colocar la olla en la estufa de nuevo y derritir la barra de mantequilla.
5. Licuar el jugo del limon, los chiles serranos, la mantequilla y 1 cucharadita de sal.
6. Pasar la mezcla anterior por un cedazo para colar.
7. Colocar la mezcla en un recipiente con las papas, incorporar los ingredientes y dejar que las papas se cocinen en el jugo por 5 minutos.
8. Separar las papas en un refactario.
9. Colocar en el horno 3 minutos.
10. Opcional: esparcir perejil cortado finamente para decorar y servir.

1 porción contiene:

1 porción de cereales, leguminosas y tubérculos
1 ½ porciones de grasas

122 calorías

Pavo picoso

20 porciones

Ingredientes:

1 pavo de 6 kilogramos

3 tazas de arroz cocido

Para el adobo:

7 chiles guajillo desvenados,
asados, secos

½ cebolla

1 diente de ajo

1 cucharadita comino

1 cucharadita orégano

1 cucharadita vinagre blanco

¼ barra de mantequilla

Sal y pimienta la necesaria

Eneldo fresco para decorar

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Licuar los ingredientes del adobo y colarlo. Reservar.
3. Colocar el pavo en una charola para horno de paredes altas.
4. Salpimentar el pavo por dentro y por fuera. Untar la mantequilla con una brocha.
5. Rellenar el pavo con el arroz.
6. Untar el pavo con el adobo y hornear por 2 ½ horas o hasta que este cocido.
7. Dejar reposar por 20 minutos antes de rebanar.
8. Servir decorado con las hojas de eneldo.

1 porción contiene:

2 porciones de alimentos de origen animal
1 porción de grasas

366 calorías

Pudín con chía y frutos rojos

4 porciones

Ingredientes:

500 mililitros de bebida
de almendras sin azúcar
50 gramos de chía
10 gramos endulzante sin
calorías
150 gramos de yogurt
griego
100 gramos frutos rojos de
preferencia

Preparación:

1. Mezclar la bebida de almendras con el endulzante.
2. Dejar remojar la chía en la leche por una noche.
3. Al día siguiente, servir en un vaso un poco de chía, un poco de yogurt griego, despues agregar otra capa de chía, luego otra capa de yogurt y terminar con los frutos rojos.
4. Disfrute.

1 porción contiene:

3 porciones de grasas
1 ¼ porciones de fruta

159 calorías