



Recetario *Navideño*

**Platillos saludables para compartir con la familia.
¡Felices fiestas!**

Menú navideño

🎅 *Entrada* 🎅

Ensalada de pavo y naranja con jengibre



🎅 *Plato fuerte* 🎅

Lomo mechado



🎁 *Postre* 🎁

Gelatina bastón de yogurt





Entrada:

Ensalada de pavo y naranja con jengibre

Número de porciones:

4

Ingredientes:

- 450 gramos de pechuga de pavo asada, cortada en tiras y sazonada con sal y pimienta
- 4 cucharadas de aceite de aguacate
- 4 chiles de árbol seco, sin semillas, cortado en rodajas
- 6 ramitas de berros
- 2 piezas de naranja en gajos
- 4 cucharadas de jengibre pelado y rallado finamente
- Sal al gusto

Modo de preparación:

- 1) Mezclar la cucharadita de aceite, los chiles y los berros en un recipiente.
- 2) Agregar la pechuga de pavo, el jengibre y los gajos de naranja.
- 3) Sazonar con sal al gusto.
- 4) Servir.

Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

1 Alimentos de origen animal 2 Grasas 1 Verduras



Plato fuerte:

Lomo mechado

Número de porciones:

6

Ingredientes:

- 600 gramos de lomo de cerdo mechado
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ taza de zanahorias cortada en cubos pequeños
- ½ taza de chícharos cocidos
- 1 manzana amarilla sin cáscara picada finamente
- 10 piezas de pasas
- 8 piezas de almendra sin cáscara
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 taza de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 jeringa de 20 mililitros
- Papel aluminio

Modo de preparación:

- 1) Salpimentar el lomo por ambos lados y agregar el comino en polvo.
- 2) Con ayuda de la jeringa, inyectar el lomo con el vino blanco.
- 3) Rellenar el lomo con las zanahorias, los chícharos, la manzana, las pasas y las almendras.
- 4) Colocar el lomo en una charola, agregar el aceite por encima y tapar con papel aluminio.
- 5) Hornear a 160° C durante 40 minutos.
- 6) Retirar del horno y servir.

Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

1 Alimentos de origen animal 1 Grasas 1 Cereales 1 Frutas



Postre:

Gelatina bastón de yogurt

Número de porciones:

8

Ingredientes:

- 1 taza de yogurt natural
- 8 sobrecitos de endulzante sin calorías
- 2 tazas de leche descremada o light
- 4 sobres de gretina o gelatina natural
- 1 taza de fresas cortadas en cuartos
- 1 taza de agua
- 1 molde mediano de bastón para gelatina

Modo de preparación:

- 1) Hervir agua en una cacerola, posteriormente agregar la gretina hasta que se disuelva por completo y reservar.
- 2) Agregar la leche en otra cacerola y calentar a fuego lento. Posteriormente agregar el endulzante hasta hervir y añadir la preparación de la gretina.
- 3) Agregar el yogurt e incorporar totalmente.
- 4) Verter la preparación al molde de bastón.
- 5) Decorar con las fresas y dejar enfriar durante unos minutos.
- 6) Refrigerar durante 2 horas.
- 7) Una vez cuajada la gelatina, desmoldar y servir.

Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

 Lácteos  Frutas