

## Menú Navideño saludable

La Navidad es una época en la que las luces de la fe, esperanza, amor y prosperidad nos deberían iluminar a todos.

En ella la comida es un acompañamiento de esos momentos entre familia y amigos sin convertirse en algo estresante y "pesado" sino sabroso y saludable.

Nuestro deseo es ayudarte a conseguirlo a través de originales platos basados en alimentos con grandes propiedades culinarias.

### Aperitivos saludables

Se trata de entrantes que al estar basados en verduras aportan pocas calorías siendo ricos en minerales, vitaminas, antioxidantes y sustancias depurativas. Estos aperitivos están aderezados de un modo que resulten sabrosos y apetecibles, fundamentalmente con ajo, cebolla y perejil evitando el exceso de proteínas (carne, pescado, huevos) de las que solemos abusar en estas fechas.

1. Alcachofas salteadas
2. Arbolitos de brócoli con almendras y perejil
3. Chupitos o vasitos con zumos de hortalizas (zanahoria, tomate, remolacha ...)
4. Croquetas o buñuelos de espinacas y calabaza o de queso o de setas o quiche de verduras
5. Cocas pequeñas de verduras como calabacín, berenjena, espinacas
6. Espárragos a la vinagreta
7. Endivias con queso fresco y un poco de Roquefort
8. Palitos integrales con hummus (paté de garbanzos) o guacamole o paté de berenjena
9. Palitos de queso fresco y tomate cherry o de salmón y espárragos
10. Setas o champiñones o espárragos trigueros al ajillo

### Primeros platos

Deberían ser ligeros predominando los caldos y verduras dado que los segundos platos en estas fechas son más pesados y abundantes. Para aportar originalidad se pueden aliñar con salsas caseras atractivas y novedosas para nuestro paladar.

1. Berenjenas rellenas de pisto
2. Canelones de calabacín y tofu o de verduras y setas o lasaña de verduras y sésamo
3. Coctel de gambas o langostinos en los que predomine la guarnición de ensalada verde con rúcula, canónigos o/y escarola aderezado con una vinagreta o cebolla caramelizada
4. Crema de calabacín o calabaza con almendras o de guisantes con jamón o de alcachofas al curry o de puerros
5. Ensalada de endibias con manzana, nueces, pasas y queso Provolone o de canónigos con piña, champiñones, picatostes y virutas de jamón
6. Sopa de marisco o de cebolla, rape y almendras
7. Sopa de pepino y aguacate o de apio con pera/manzana y canela o de miso con tofu y fideos de arroz
8. Col lombarda de Navidad cocida o en ensalada
9. Volovanes rellenos de pisto o de salteado de champiñones con ajetes tiernos
10. Pastel de coliflor y brócoli

### Segundos platos

La forma de cocinado para el control de peso y de las calorías, ha de ser sencilla sin aplicar rebocos ni harinas ni huevo sobre la carne o pescado. Un modo idóneo de mantener el sabor, la calidad y dar un toque innovador es preparar

principalmente el pescado al horno/papillot aderezando con jugo de limón, aceite de oliva crudo y hierbas aromáticas como albahaca, orégano, cúrcuma, laurel, eneldo, menta.

### **Pescado o marisco:**

1. Langostinos al horno con whisky o salteado de sepia con judía verde y romesco o salpicón de mejillones
2. Lomo de atún con vinagreta de mango y manzana
3. Lubina o merluza a la sidra, al champán o al horno
4. Rape al cava con tirabeques
5. Salmón al papillot con verduras
6. Suprema de rodaballo con vieiras y verduritas asadas

### **Carne:**

7. Pavo relleno de ciruelas o uvas, trufas y piñones o codorniz confitada con verduras o pato con endibias, naranja y almendras o con col, lombarda y manzana
8. Pollo relleno de setas o espárragos o frutos rojos o al horno aderezado con cerveza o vino y ajo
9. Redondo asado con jengibre y mostaza o cordero lechal asado al tomillo
10. Solomillo de cerdo con cebolla confitada

### **Guarniciones**

Pueden servir para acompañar carnes o pescados cocinados al vapor, a la plancha o al horno.

1. Calabacines en tempura con pipas de girasol
2. Champiñones gratinados con tomillo y limón
3. Chutney de manzana y pasas
4. Tallarines de puerros
5. Verduras marinadas a la parrilla o caramelizadas o calabaza asada con parmesano

### **Postres**

La fruta es un alimento dulce, digestivo y sabroso que da mucho juego a la hora de elaborar un postre por su colorido y gusto. El yogur y el helado son digestivos y preferibles a la pasta elaborada con harina, huevo, azúcar y manteca que contiene muchas calorías y colesterol.

1. Brocheta de frutas frescas: piña, mandarina, plátano, manzana, pera, papaya o
2. Copa fría de cítricos
3. Chupito de mousse de naranja con galleta de avena o muesli o de limón
4. Gelatina de fresas o crema de frambuesas
5. Helado de piña con hojas de menta
6. Manzanas asadas rellenas de nueces y pasas
7. Milhojas de requesón con salsa de frutas
8. Mus de queso o yogur con mermelada de frutos de rojos
9. Yogur con piña o manzana, uva y/o plátano
10. Sorbete de mandarina y granada

Comer mejor no significa estar todo el día en la cocina, sino disfrutar de una buena mesa y mejor compañía.

## Menú diario saludable y "ligero"

Comenzar el día bebiendo un vaso de agua con el zumo de un limón y el aceite obtenido al machacar un diente ajo.

### Desayuno

Una pieza de fruta cítrica: naranja o kiwi.

Pan o cereales integrales, no refinados, preferiblemente avena.

Yogur o café.

### Media mañana

Zumo obtenido mediante licuado de zanahoria, apio, perejil, remolacha, manzana y otras verduras a gusto.

75 g de jamón y/o queso.

### Comida

Preferiblemente antes de iniciar la comida o bien como postre 1-2 rodajas de piña natural que se puede sustituir por una pieza de fruta de temporada.

1º plato:

menestra de verdura o ensalada variada.

2º plato:

legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, guisantes), 3-4 días a la semana

pescado azul (salmón, atún, trucha, sardinas ...), 2-3 días a la semana  
carne, 1-3 días a la semana

30-50 g. pan.

### Merienda

Infusión de rooibos.

Pieza de fruta: manzana.

### Cena

1º plato:

sopa o puré de verduras (calabaza, zanahoria, tapioca, cúrcuma y pimienta)

2º plato:

pescado o tortilla francesa

2 yogures naturales

30-50 g pan.

**Al acostarse:** infusión con pasiflora/espino blanco, melisa y/o valeriana.

**Alimentos con pocas calorías para enriquecer platos:** setas, champiñones, puerros, espárragos, apio, pepino, nabo, alcachofas, lechuga, verdura de hoja verde, melón, sandía.

Autoras: Paula Jiménez Fonseca. Belén Álvarez. *Comer para vencer al cáncer. Ed Nobel*  
Cedido a ASACO

2015