

★ UN EBOOK INSPIRADOR ★

UNA NAVIDAD SALUDABLE

¡Sí, se puede!

COMPARTE
#navidad
inspiradora

RECETAS DE DIETISTAS Y NUTRICIONISTAS

@paola_cocinasana | @tbsnutricion | @mariamanzanonutricion | @angynutricion
@esperanza_nutri_integrativa | @nutricionista_ariannamelendez | @rociogonzalvez_nutricion
@mar.nutricenter | @martita_vicente | @dietunia

2020

UNA NAVIDAD SALUDABLE

¡Sí, se puede!



Estos somos nosotros en la Formación
Coaching Nutricional Nivel I en Marzo de 2020 en Madrid.

¡Hola, gente sana! Somos un grupo de dietistas, nutricionistas, farmacéuticos que nos conocimos en la formación como Coach nutricional que imparte [Coaching Nutritional Institute*](#) en marzo de 2020 en Madrid. La pasión por ayudar a personas como tú nos motivó elaborar este recetario para ti.

Promover la alimentación saludable es primordial. Sobretudo en fechas navideñas. Es una época delicada, solemos ser permisivos y premiarnos con los banquetes festivos con un sobreexceso de comida que al final nos pasan factura.

Nos gustaría recordarte que los banquetes pueden ser saludables. Claro que sí. Y podemos cuidarnos en el día a día con propuestas ricas, creativas que cuiden nuestra salud.

Cada uno de nosotros hemos hecho una receta para que puedas inspirarte. Platos con principios saludables. Porque en navidad podemos sentarnos en la mesa y compartir un estilo de vida “healthy”.

Esperamos que te gusten mucho las propuestas culinarias. Te invitamos a compartirlas con tus seres queridos, así como también en tus redes. Verlas en un post nos hará mucha ilusión.

★ *Te deseamos una navidad diferente llena de amor, energía, mucha salud y esperanza.*

COMPARTE ESTE EBOOK
#navidadinspiradora

Síguenos
EN LAS RECETAS
TIENES LOS
ENLACES A
NUESTRAS REDES



NUTRITIONAL
COACHING
EXPERTS EN NUTRICIÓN

INSTAGRAM:
[@nutritional_coaching](#)



★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

AGUACATE CON LANGOSTINOS Y BUÑUELOS DE VERDURAS

Receta de Rosa Baró

Ingredientes

- 1 aguacate
- Una docena de langostinos
- 2 cogollos u hojas de lechuga al gusto
- Pimiento asado o del piquillo
- Aceitunas para decorar
- Aceite de oliva virgen extra
- Especias al gusto y/o zumo de limón

BUÑUELOS DE VERDURAS:

- 2 Alcachofas

PARA LA MASA:

- Medio huevo de gallinas ecológicas
- 50g de harina integral (podemos sustituir el huevo y la harina por harina de garbanzo)
- 50ml Agua con gas
- 1 cucharadita de cúrcuma

1. Cortar el cogollo y los pimientos para montar la base del plato.

2. Cortar medio aguacate en láminas grandes y colocar una lámina de aguacate y un langostino pelado alternativamente, aliñar al gusto.

PARA LOS BUÑUELOS:

1. Hervir 5 minutos las verduras troceadas.

2. Aplastar las verduras cocidas con un tenedor para que resulte una textura granulada no fina

3. Preparar la masa de los buñuelos con los ingredientes e incorporar las verduras.

4. Freír en abundante aceite caliente y servir al momento.

★ ¡Buen provecho!



ROSA BARÓ VILÀ
Dietista-Nutricionista y Coach
Nutricional. Tarragona, Catalunya

www.rosabaro.com

Instagram: [@rosabarodiet](https://www.instagram.com/rosabarodiet)
rosabarodiet@gmail.com

Sígueme



★ Navidad saludable ¡sí se puede!



“Las tres palabras que cambiarán tu vida para siempre: empiezo por mí.”

★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

C RACKERS DE QUINOA

Receta de Paola Procell

DE LA COCINA SANA

Ingredientes

- 100 g de quinoa en grano
- 50 g de semillas de chía
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- ½ cucharadita de sal
- 70 g de agua fría

- 1. Precalienta el horno** a 200°C. Forre una bandeja de horno con papel de hornear.
- 2. Tritura la quinoa** y la chía en un procesador potente o thermomix
- 3. En un bol**, vacía la mezcla anterior y añade el sésamo y el agua. Mezcla bien.
- 4. Vierte la mezcla** sobre un trozo de film transparente y forme una bola aplastada. Cubre con otro trozo grande de film transparente y, con el rodillo, extiende la masa hasta que tenga un grosor de 1-2 mm (si la masa está muy seca, salpíquela con agua). Con un cortapastas de 4 cm, corte las crackers y colóquelas en la bandeja preparada.
- 5. Recupera los restos** de masa, extiéndala y corta más crackers hasta terminar.
- 6. Hornee durante 5-7 minutos** (200°C). Retire del horno y deja enfriar. Usa a tu conveniencia.



PAOLA PROCELL

Dietista y Coach Nutricional

www.lacocinasana.com | paola@lacocinasana.com

Instagram: [@paola_cocinasana](https://www.instagram.com/paola_cocinasana)

Facebook: [lacocinasanaoficial](https://www.facebook.com/lacocinasanaoficial)

Pinterest: [lacocinasanaoficial](https://www.pinterest.com/lacocinasanaoficial)

Sígueme



★ Navidad saludable
¡Sí, se puede!



PAOLA PROCELL
Dietista y Coach Nutricional.
Madrid y México.

www.lacocinasana.com
paola@lacocinasana.com
Instagram: @paola_cocinasana
Facebook: [lacocinasanaoficial](https://www.facebook.com/lacocinasanaoficial)
Pinterest: [lacocinasanaoficial](https://www.pinterest.com/lacocinasanaoficial)

Sígueme

QUESO CAMEMBERT AL HORNO CON MERMELADA DE FRUTOS ROJOS

Receta de Paola Procell de La Cocina Sana

Ingredientes

- 500 g de frutos rojos frescos variados (reserve alguno para decorar)
 - 80 g de azúcar de coco
 - 1 chorrito de zumo de limón
 - 1 cucharada de semillas de chía
 - 1 queso camembert
 - Crackers de quinoa
- 1. Ponga en un cazo** a fuego medio un chorizo de agua, la azúcar y los frutos rojos, el zumo de limón y las semillas de chía.
 - 2. Deja hervir** por lo menos 30 min o hasta que la mezcla este densa y firme. Remueve cada cierto tiempo y vigila la temperatura que no alcance los 100 grados. Vierte la mermelada en un bol y reserva.
 - 3. Precaliente el horno** a 180°C. Marque un círculo en la superficie del queso camembert, corte y levante la corteza.
 - 4. Hornee durante 12-15** minutos o hasta que esté dorado. Sirva el queso caliente decorado y acompañado con la mermelada, las nueces con el romero, los frutos rojos reservados y los crackers de quinoa.

★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

PAPAS ARRUGADAS CON MOJO PICÓN

Receta de Tommy Bolaños

“NO ME IMPORTA TU PESO, ME IMPORTAS TÚ”

Ingredientes

PARA LAS PAPAS:

- Papas para arrugar
- Sal al gusto
- 2 rodajas de limón
- Agua

PARA EL MOJO:

- Pimiento rojo
- Aceite
- Comino en grano
- Vinagre
- Pimentón dulce
- Ajo
- Sal gruesa al gusto
- Almendras

1. Haz las papas arrugadas. Lavar muy bien las papas bajo el chorro. Las papas negras son una variedad de patata de piel oscura y de tamaño más bien pequeño. Si no consigues este tipo de papa, puedes usar cualquier otro pero que sea de tamaño pequeño. coloca las papas en una olla con agua y la mitad de la sal, el agua debe cubrir las papas por completo.

2. Lleva la olla al fuego. Cuando rompa un hervor, baja el fuego y continua con la cocción durante unos 20-25 min más. Pasado este tiempo, retira la olla del fuego, escurre y seca las papas con un trapo o papel absorbente. A continuación, vuelve a colocar la olla al fuego y añade el resto de la sal junto con las papas ya secas. Ve moviendo las papas para que se impregnen de sal y se vayan arrugando.

3. Haz el mojo. El primer paso será preparar los ingredientes. Pelamos los dientes de ajo y troceamos el pimiento rojo. A continuación, elaboramos una pasta triturando los ajos, con el comino, el pimentón dulce, almendras troceadas, sal gruesa y chorrito de vinagre. Puedes utilizar un mortero o una batidora, muele bien hasta conseguir una pasta homogénea de textura suave. Para finalizar la preparación del mojo rojo, agrega lentamente el aceite sin dejar de tritular. Prueba y corrige la sazón si es necesario.



TOMMY BOLAÑOS SUÁREZ
Dietista y Coach Nutricional. Gran Canaria.

Tommy Bolaños Educación Alimentaria

www.tommybolaños.com

Instagram: [@atbsnutricion](https://www.instagram.com/atbsnutricion)

Facebook: [Tommy Bolaños Educación Alimentaria](https://www.facebook.com/TommyBolañosEducaciónAlimentaria)

Sígueme



★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

ALCACHOFAS CON JAMÓN

Receta de Marta Vicente Avedillo

Ingredientes

- 6 Alcachofas
- 100 g de taquitos de jamón serrano
- Aceite de oliva extra virgen y limón

- 1. Cortar el tallo** y la punta de las alcachofas quitar las hojas verdes del exterior
- 2. Frotar con un limón** la parte superior de la alcachofa y echar un chorrito por encima para que no se oxide.
- 3. Ponerlas en una bandeja** de horno o en la bandeja de una vaporera.echar un poquito de aceite en cada alcachofa por encima y los laterales poner los taquitos por encima
- 4. Enciende el horno** 150 grados 30 min o vaporera 30 min después de cocinarlas, ponerlas en el horno, con el grill a 170 grados 15 min.

★ ¡Listas para comer!



MARTA VICENTE AVEDILLO
Diestista y Coach Nutricional. Madrid.

Instagram: [@martita_vicente](#)
facebook: [Martita Vicente](#)

Sígueme



★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

¡Menú infantil navideño!

TORTIPIZZA CORONA NAVIDEÑA

Recetas Rocío González

“DE TODAS LAS COSAS QUE LLEVAS PUESTAS, TU ACTITUD ES LA MÁS IMPORTANTE”

Ingredientes

- Tortitas de trigo integral (fajitas).
- Tomate triturado.
- Queso mozzarella rallado.
- Jamón serrano.
- Rúcula.
- Orégano.

1. **Precalentar el horno** a 200°C.
2. **En una rejilla** de horno, sobre papel vegetal ponemos las tortitas integrales.
3. **Con un vaso** pequeño apretamos en el centro para hacerle el agujero en medio. Podemos aprovechar esos círculos para hacer minipizzas.
4. **Echamos tomate triturado** y una pizca de sal y enseguida esparce el queso mozzarella.
6. **Metemos al horno** 15-20 min. Al sacarlas echamos encima jamón serrano, rúcula y un poquito de orégano.

★ *Puedes echar los ingredientes que más te gusten antes de meter al horno (jamón york, cebolla, champiñones, pimiento...).*



ROCÍO GONZÁLEZ PAGÁN.
Dietista y Coaching Nutricional. Cartagena, Murcia.

Instagram: [@rociogonzalez_nutricion](https://www.instagram.com/rociogonzalez_nutricion)

Sígueme



★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!



★ También puedes darle formas de árbol de Navidad, estrella o la que desees cortando con unas tijeras! A los peques les encanta y a los mayores también!



★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

¡Menú infantil navideño!

SORBETE DE PIÑA & FRESA.

Recetas Rocío González

EL ÉXITO ES LA SUMA DE PEQUEÑOS ESFUERZOS REPETIDOS DÍA TRAS DÍA”

Ingredientes

- 5 Rodajas de piña natural previamente troceada y congelada.
- Medio plátano.
- 2 fresas.
- 100 ml de bebida de avena sin azúcar añadido.
- Canela en rama y en polvo para decorar.

1. Triturar todos los ingredientes, rodajas de piña, plátano y fresas con la bebida de avena. Servir bien frío.

2. Una vez echamos el sorbete en los vasos ponemos una ramita de canela y echamos un poquito de canela en polvo por encima.



ROCÍO GONZÁLEZ PAGÁN.
Dietista y Coaching Nutricional. Cartagena, Murcia.

Instagram: [@rociogonzalez_nutricion](https://www.instagram.com/rociogonzalez_nutricion)

Sígueme



★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

COLES DE BRUSELAS CON GRANADA & NUECES

Receta de Esperanza Bresso

“QUE NADIE TE DIGA QUE NO LO PUEDES CONSEGUIR, NI SIQUIERA TÚ MISMA”

Ingredientes

- 750 gr de coles de bruselas
- 150 gr de nueces
- 1/2 granada

1. **Precalienta el horno** a 180 grados.
2. **Lava las coles de bruselas** y retira las hojas más externas.
3. **Corta los troncos** y pártelas por la mitad.
4. **Coloca una hoja** de papel cebolla en la fuente de horno y coloca las coles de bruselas partidas mirando hacia arriba. Echa por encima sal marina sin refinar y un chorro de aceite de oliva.
5. **Parte las nueces** en trozos y colócalas en la bandeja junto a las coles.
6. **Deja en el horno** durante 20 minutos. A mitad de cocción puedes abrir el horno y remover las coles.
7. **Mientras se hornea**, abre la granada y desgránala.
8. **Retira las coles** del horno y colócalas en una fuente y mezcla con la granada.



ESPERANZA BRESSO

Dietista y Coach Nutricional especialista en Nutrición Funcional. Madrid

Instagram: [@Esperanza_nutri_integrativa](#)

Facebook: [Esperanza Bresso Coaching Nutricional](#)

www.nutricionintegrativaconesperanza.com

Sígueme



★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

HONGOS EMPANIZADOS CON GUACAMOLE

Receta de Arianna Meléndez

Ingredientes

- 200 g de hongos portobello
- 1 taza de cereal original
- 1 taza leche de almendras original
- 1 taza de harina integral
- 1 cdta de sal Himalaya
- 1 cdta de pimienta
- 3 aguacates medianos
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1/4 taza de cebolla picada

1. Partir los hongos en rebanadas

2. Colocar tres recipientes distintos uno con la harina integral (agregar sal Himalaya y pimienta negra) otro con la Leche de almendras original Y en el tercero agregar cereal quebrado lo más finamente posible. Primero los hongos los pasan por la leche luego por la harina nuevamente lo pasan por la leche y de último por el cereal.

3. Colocan un sartén previamente calentado agregan aceite y ponen los hongos a freír también pueden cocinarlos en la freidora de aire.

GUACAMOLE

1. Partir los aguacates quitar el hueso. Majarlos bien y agregarle la cebolla, limón, pimienta, sal y el chorrito de aceite de oliva.

2. Mezclar bien y salpimentar a tu gusto.

★ ¡Listo para disfrutar!



DRA. ARIANNA MELÉNDEZ
Dietista y Coach Nutricional. Costa Rica.

www.draariana.com

Instagram: [@nutricionista_ariannamelendez](https://www.instagram.com/nutricionista_ariannamelendez)

Facebook: [Dra. Arianna Meléndez](https://www.facebook.com/Dra.AriannaMelendez)

Sígueme



ROLLO DE CERDO RELLENO DE MANZANA Y NUECES

Receta de Paola Procell

DE LA COCINA SANA

Ingredientes

- 1 lomo de cerdo de 1 kg cortado para rellenar
- 6 patatas enteras
- 400 ml de sidra de manzana
- 4 manzanas
- 200 g de nueces pecanas
- 2 cebollas rojas
- 2 cucharadas de miel
- 1 limón
- 2 ramitas de romero fresco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

- 1. Haz el relleno.** Pela las manzanas, cortálas en dados y rocíalas con un chorrito de zumo de limón. En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, añade la cebolla finamente picada, sofreíla y agrega las manzanas. Añade las nueces troceadas, las hojas de romero y la miel. Rehoga la mezcla hasta que esté caramelizada y salpimenta al gusto.
- 2. Abre el lomo** de cerdo sobre un film transparente debajo que usarás de guía para enrollar. Condimentálo a tu gusto.
- 3. Extiende el relleno** de manzana y nueces a lo largo de uno de los lados de la carne y enrollarla sobre sí misma con ayuda del film.
- 4. Ata el rollo** con cuerda de algodón para que no se deforme la carne. Sellálo en una sartén por los 4 lados. Colócalo en una fuente de horno, salpimenta y añade la sidra, más romero y el zumo del limón. Añade las patatas.
- 5. Hornea 45 minutos** a 180°. Retira el jugo de la carne y licua una patata sin piel para espesar.
- 6. Dejar reposar antes** de cortar y sirve con la salsa



PAOLA PROCELL

Dietista y Coach Nutricional

www.lacocinasana.com | paola@lacocinasana.com

Instagram: [@paola_cocinasana](https://www.instagram.com/paola_cocinasana)

Facebook: [lacocinasanaoficial](https://www.facebook.com/lacocinasanaoficial)

Pinterest: [lacocinasanaoficial](https://www.pinterest.com/lacocinasanaoficial)

Sígueme



★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

TARTA 3 INGREDIENTES SANÍSIMOS

Receta original de @chefbosquet

Ingredientes

- 4 huevos
- 90 g chocolate para fundir (70%)

COBERTURA:

- 50 g chocolate 70%
- 35 g de agua
- Fresas para decorar (opcional)

- 1. Montar las claras** a punto de nieve.
- 2. Batir las yemas** y sin dejar de remover añadir el chocolate fundido hasta que se integre bien.
- 3. Incorporar las claras** muy poco a poco, en 5 o 6 veces, con movimientos envolventes.
- 4. Hornear al baño maría** durante 10 minutos a 170°C, 10 minutos a 160°C y luego apaga el horno, abre ligeramente la puerta, y déjalo 10 minutos más.
- 5. Decorar con la cobertura** cuando enfríe, las fresas y lascas de chocolate.

★ *La mejor tarta de chocolate de todos los tiempos, solamente 3 ingredientes, sanísimos: huevo, uno de los mejores alimentos tanto en proteína como en grasa, chocolate del 70%, atrévete con 85%. No te defraudará.*



BEGOÑA CABAÑAS
Técnico Superior en Dietética. Madrid

Instagram: [@dietunia](https://www.instagram.com/dietunia)
dietistadietunia@gmail.com

Sígueme



★ Navidad saludable
¡Sí, se puede!

Consejo de Angela

CONECTAR CON TU CUERPO
Y TUS SENSACIONES, TE HACE
MÁS CONSCIENTE DE AQUELLO
QUE COMES. DISFRÚTALO.



ANGELA LOZANO
Dietista y Coach Nutricional
Mérida (Extremadura).

angynutricionintegrativa@gmail.com

<https://bijapi.es/nutricion-integrativa/>

Instagram: [@angynutricion](https://www.instagram.com/angynutricion)

Sígueme



TURRÓN CON ARÁNDANOS Y QUINOA

Receta de Ángela Lozano

PREPARACIÓN: 30 MINUTOS
SIN GLUTEN | SIN LACTOSA,

Ingredientes

- 200g chocolate al 85% para fundir
- 100g nueces
- 80g arándanos frescos
- 1 puñado de quinoa inflada
- 4 cucharadas de salsa tahini
- 1 cucharada colmada de miel
- 1 cucharada de aceite de coco

- 1. Triturar las nueces** con el aceite de coco hasta obtener una pasta untuosa.
- 2. Derretir el chocolate** al baño maría.
- 3. En un bol**, echar el chocolate fundido, la pasta de nueces, salsa tahini, la miel y remover hasta integrar todos los ingredientes.
- 4. Echar la quinoa** y los arándanos partidos a la mitad. Remover con cuidado.
- 5. Verte en molde de turrón** sobre papel vegetal.
- 6. Dejar enfriar en la nevera** mínimo 2 horas. Servir muy frío.

★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

GALLETAS RÁPIDAS DE MANZANA & CANELA

Receta de María Manzano

Ingredientes

- 100 g de copos de avena
- 1 manzana pequeña (unos 150g)
- 10 g de aceite de coco
- 2 cucharadas de azúcar de dátiles
- 1/2 cucharadita de canela

1. **Precalienta el horno** a 180 °C.
2. **Pela y ralla** las manzanas.
3. **Añade los copos** de avena, el azúcar de dátiles y la canela y mézclalo todo muy bien.
4. **Incorpora el aceite** de coco tibio y vuelve a mezclar.
5. **Pon papel vegetal** en la bandeja del horno.
6. **Con la ayuda** de una cuchara, toma porciones de la masa y haz bolas para luego aplastarlas y darle forma a las galletas.
7. **Pon las galletas al horno** durante 10 o 15 minutos a 180 °C.

★ *Puedes sustituir el azúcar de dátiles por azúcar de coco, panela, sirope de dátiles, eritritol...*



MARIA MANZANO

Dietista y Coach Nutricional. Huelva.

www.mariamanzanonutricion.com

Instagram: [@mariamanzanonutricion](https://www.instagram.com/mariamanzanonutricion)

Sígueme



★ Navidad saludable ¡Sí, se puede!

MOUSSE DE DE MANDARINAS

Receta de M^a del Mar Salinas

Ingredientes

- 300ml de zumo de mandarinas (unas 8 mandarinas)
- 30g de azúcar o miel
- Dos yogures griegos naturales
- 4 láminas de gelatina
- 6 claras de huevo
- Ralladura y mandarinas para decorar.

1. Hidratar las láminas de gelatina en agua fría durante 5 minutos.

2. Poner en un cazo el zumo de mandarina junto con el azúcar y la ralladura y calentar.

3. Escurrir la gelatina, disolver en el zumo, añadir los yogures y removerlo todo.

4. Montar las claras con unas varillas en un recipiente seco y con una pizca de sal.

5. Sobre las claras montadas, añadir poco a poco la mezcla reservada con movimientos envolventes para que no se bajen las claras.

6. Servir en copas o moldes y enfriar en la nevera mínimo 4 horas.



MARÍA DEL MAR SALINAS MUÑOZ
Dietista y Farmacéutica. Coach Nutricional. Málaga.

www.nutricentermalaga.com
[Instagram: @mar.nutricenter](https://www.instagram.com/mar.nutricenter)

Sígueme



UNA NAVIDAD SALUDABLE *¡Sí, se puede!*



Es una publicación creavite commons,
puedes difundirla nombrando la fuente.

DISEÑO: PAOLA PROCELL
www.lacocinasana.com | paola@lacocinasana.com
Instagram: [@paola_cocinasana](https://www.instagram.com/paola_cocinasana)

COMPARTE
EN LAS REDES
#navidadinspiradora

HAZ LA RECETAS, CAPTURA
EL MOMENTO Y ETIQUÉTANOS

★
*¿Ves?
¡Te dije que
se podía comer
bien en
navidad!*



★
Eso esta por ver...