

FELIZ SALUD

VIVE UNA SANA NAVIDAD



**15
RECETAS
FÁCILES**

Llenas de
nutrición

Elaborado por dietistas-nutricionistas

[@paola_cocinasana](#) | [@mariamanzanonutricion](#) | [@angynutricion](#)

[@esperanza_nutri_integrativa](#) | [@nutricionista_ariannamelendez](#) | [@rociogonzalvez_nutricion](#)

[@mar.nutricenter](#) | [@martita_vicente](#) | [@dietunia](#) | [@rosabarodiet](#)



“La magia es creer en ti mismo,
si puedes hacer eso, puedes hacer
que todo suceda”.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE.

Somos emprendedores, dietistas, nutricionistas y farmacéuticos en busca de la excelencia y hemos elaborado cada uno de nosotros una receta para que puedas hacer estas navidades y practicar tus mejores hábitos.

Desde Junio del 2020 en pleno confinamiento empezamos a intercambiar conocimiento, a saludarnos por la mañana y darnos ánimos cuando lo necesitábamos. Este maravilloso grupo nació en la formación como Coach nutricional que imparte [Coaching Nutricional Institute*](#) en marzo de 2020 en Madrid.

Seguimos unidos para ayudarnos entre todos para llegar al corazón de la familias y transformar hábitos saludables.

Nos apasiona nuestra vocación y queremos dar lo mejor de nosotros para que puedas lograr tus objetivos de salud.

Navidad es la época cuando nuestros buenos hábitos más nos necesitan y por eso tienes este recetario en tus manos.

Queremos motivarte a no abandonar tu estilo de vida, a recordarte lo que dijo una vez Sidney Sheldon “hay magia, pero tienes que ser el mago. Haz que la magia suceda”

Vive una sana Navidad.

Creemos en tí.







5 SUPERCONSEJOS PARA VIVIR UNA SANA NAVIDAD

POR ROSA BARÓ

Tener una relación saludable con la comida pasa por **aprender a estar en una mesa llena de manjares y no volverse loc@**, y tampoco sentirse mal por comerse un trozo de turrón. Para poder actuar así, lo primero que debes cambiar es tu percepción. No se trata de restringir, sino de tomar los alimentos típicos navideños sin atracones y sin remordimientos. (Evitar pensamientos de todo o nada por ejemplo “ya no puedo seguir la “dieta” pues da igual y voy a arrasar con todo”)

Por eso para que estas navidades sean un poco más sanas que las anteriores y empieces un año con salud práctica lo siguiente:

- 1. Mantén tu rutina saludable** o pide ayuda a los profesionales de la dietética y la nutrición. No improvises.
- 2. Visualiza las situaciones a las que te vas a enfrentar:** comidas familiares, de trabajo, con amigos... Establece un plan y toma decisiones que te ayuden a cumplir con tus objetivos
- 3. Sé amable contigo.** Si te descontrolas y no consigues comer como te gustaría, practica la aceptación, en lugar de castigarte y tratarte mal.
- 4. Aprovecha los días de fiestas para realizar actividades** que te cuiden y reconfortan si són de ejercicio y al aire libre mejor.
- 5. Busca aliad@s** en l@s que apoyarte para pasar unas Navidades saludables.

“COACHING NUTRICIONAL TEAM” TE QUEREMOS AYUDAR CON ESTÁS RECETAS.

Felices fiestas





VIVE UNA SANA NAVIDAD



ACUACATE RELLENO DE CÓCTEL TROPICAL

Receta de Maria Manzano



Ingredientes

- Aguacate
- 4 langostinos cocidos
- Piña, Mango, Naranja, Tomatitos cherrys
- Cebolla morada
- Nueces
- Yogur griego
- Pimienta, Comino, Cúrcuma, Lima

KETCHUP SALUDABLE

1 taza de tomate concentrado, 4 cucharadas de sirope de dátiles casero, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 1 cucharadita de cebolla en polvo, 1 cucharadita de orégano, sal marina al gusto.

1. Partimos el aguacate por la mitad, quitamos el hueso y lo vaciamos.

2. Picamos en trozos pequeños el mango, la piña, la naranja, la cebolla, los tomates, los langostinos, el interior del aguacate y las nueces.

3. Elaboramos el ketchup saludable: simplemente trituramos todos los ingredientes indicados. Mezclamos todos los ingredientes picaditos con la salsa ketchup y rellenamos cada una de las mitades del aguacate.

4. Decoramos con un langostino cortado por la mitad y unas semillas de sésamo.



Maria Manzano

Dietista y Coach Nutricional. Huelva.

www.mariamanzanonutricion.com

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



APERITIVO LOW-CARB DE SALMÓN

Receta de Paola Procell



Ingredientes

- 400 g de salmón ahumado
- 100 g de queso crema
- 1 aguacate
- Semillas de sésamo
- Un puñado de espinacas
- Aceitunas
- Zumo de limón

SALSA

- 2 cs de salsa coco aminos o tamari
- 1/2 de zumo de limón
- 2 cs de agua

1. Haz la salsa. Agrega todos los ingredientes.

La salsa coco de aminos tiene menos sodio que el tamari. Si quieres hacer más salsa duplica la cantidad. Reserva en el refrigerador.

2. Corta las espinacas en chiffonade para poder rellenar los rollitos. Reserva.

2. Haz el guacamole en un plato y dispón la crema en otro. Diluye el queso crema con un poco de zumo de limón para que te quede una textura más sedosa. Puedes usar leche si quieres.

3. Sirve el sésamo en un plato, pasa una loncha de salmón, unta una capa de guacamole, otra de queso crema y espolvora con las espinacas. Enrolla y reserva. Repite la operación con todo el salmón

4. Corta los rollos en trozos iguales, emplata, corona con una aceituna, sirve con la salsa y disfruta de la cocina sana.



Paola Procell

Dietista y Coach Nutricional. Madrid y México.

www.lacocinasana.com

paola@lacocinasana.com

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

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



TARTAR TROPICAL

Receta de María del Mar Salinas



Ingredientes

- 1 aguacate
- ½ mango
- 50g de salmón ahumado
- 2 cs de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de medio limón
- Sal
- Lechugas variadas como base del tartar

1. Pelar y cortar en dados pequeños el mango y el aguacate. Preparar la salsa con el aceite de oliva, limón y sal, aliñar el aguacate y las lechugas.

2. Montar el tartar sobre la base de lechuga con ayuda de una aro. Poner una capa de mango, otra de aguacate y terminar con el salmón.

3. Espolvorear con perlas de tomate para decorar.



María del Mar Salinas Muñoz

Dietista y Farmacéutica. Coach Nutricional. Málaga.

www.nutricentermalaga.com

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



WRAP SALUDABLE DE JAMÓN, CHERRYS Y MOZZARELLA

Receta de Maria Manzano



Ingredientes

PARA LA TORTITA

- 1 huevo
- 20g de almidón de yuca o maicena
- 30g leche o bebida vegetal
- Aceite de oliva
- Sal

PARA EL RELLENO

- Rúcula
- Tomate cherry
- Jamón serrano
- Mozzarella rallada



- 1. Mezcla con varilla** todos los ingredientes de la tortita.
- 2. Calienta una sartén** antiadherente con un chorrito de AOVE o aceite de coco. Vierte la masa y, antes de que cuaje, gira la sartén para que ocupe todo el fondo. Deja cocinar. Cuando se separan los bordes de la sartén da la vuelta para que se cocine la otra parte.
- 3. Coloca la tortita** en un plato grande para rellenar. Para ello, haz un corte (como el radio de una circunferencia) en un lado y añade los ingredientes en pequeños montones en sentido de las agujas del reloj.
- 4. Pliega la tortita** para hacer la forma de un Wrap. Pasala por una sartén o marca en sandwichera.



Maria Manzano

Dietista y Coach Nutricional. Huelva.

www.mariamanzanonutricion.com

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



NUGGETS DE PORTOBELLO Y 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.



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)







VIVE UNA SANA NAVIDAD



BACALAO 3"3"

(SENCILLO, SABROSO Y SALUDABLE)

Receta de Rosa Baró



Ingredientes

- Suprema de Bacalao
- Patata pequeña
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Aceite de oliva virgen extra
- Especiss al gusto

1. **Precalentar el horno** a 200°C
2. **Cortar las verduras** a tiras y la patata a ruedas
3. **Situar en una** fuente de horno con un poco de aceite de oliva y agua o caldo de verduras
4. **Cocinar 10 minutos** a 180°C
5. **Añadir el bacalao** a las verduras y cocinar 20 minutos más
6. **Condimentar al gusto** (Sugerencias: ajo, perejil, lima, limón, hinojo...)



Rosa Baró Vilà
Dietista-Nutricionista y Coach
Nutricional. Tarragona, Catalunya

www.rosabaro.com

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



PECHUGA DE PAVO RELLENA DE FRUTAS SECAS

Receta de Paola Procell



Ingredientes

- Una pechuga de pavo abierta en forma de libro (1,5 kg)
- 2 zanahorias, 1 cebolla morada
- 60 g de orejones de albaricoque, 80 g de arándanos secos, 80 g de pistachos pelados
- 6 cs de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 300 ml de caldo de ave
- 200 ml de sidra
- 5- 10g de de kudzu (o kuzu) para espesar
- 3 naranjas de mesa
- 2 granadas en granos
- Una calabaza en gajos

1. Haz el relleno. Corta las zanahorias en bastoncitos, las cebollas en dados pequeños; pochá 15 min en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Cuando estén sofritas añade los orejones cortados, los arándanos y los pistachos enteros, mezcla bien y termina de pochar.

2. Rellena la pechuga. Calienta el horno a 180-200 ° C. Abre la pechuga y salpiméntala. Añade el relleno y enrolla la pechuga, átala con una malla de cocina y sállala por todos lados con un poco de aceite en una sartén.

3. Hornea. Coloca el rollo en una bandeja y báñalo con el caldo y la sidra. Hornea 40 minutos. Pasado este tiempo, riega con el jugo de cocción y termina de hornear 10 minutos más.

4. Prepara la guarnición. Pela la calabaza y corta en gajos, prepáralas con sal y pimienta . Hornea 30-40 min.

5. Corta el redondo y haz la salsa. Retira la malla de la pechuga. Corta el redondo en rodajas. El jugo de cocción lo mezclas con el kuzu para que espese.

6. Emplata. Pela las naranjas y corta en rodajas muy finas. Dispón el redondo en esta cama de fruta, añade los gajos alrededor y la granada encima. Si te sobro relleno, podrías servirlo también. Sirve con la salsa.



Paola Procell

Dietista y Coach Nutricional. Madrid y México.

www.lacocinasana.com

paola@lacocinasana.com

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

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



ROLLITO KETO NAVIDEÑO

Receta de Angela Lozano



Ingredientes

- 1 calabacín mediano
- 1 huevo
- 10 tomates cherry
- Queso crema de oveja
- Una lata de bonito al natural
- AOVE, sal yodada, pimienta.
- Aguacate (opcional)

1. Cortar el calabacín en finas lonchas y dejarlas secar sobre papel de cocina.

2. Disponer las lonchas una pagada a la otra en una sartén antiadherente caliente. Esto será la base de nuestro rollito.

3. Echar un huevo batido sobre ellas, sal, pimienta y cocinar hasta que se cuaje bien.

4. Dejar enfriar y rellenar con el queso crema, los tomates cherrys y el bonito picado.

5. Enrollar con cuidado y cortar al gusto. Servir en caliente o en frío.

Alimenta tu bienestar.



ANGELA LOZANO

Dietista y Coach Nutricional Mérida (Extremadura).

angynutricionintegrativa@gmail.com

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

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



DIVERTIDOS RENOS DE CHOCOLATE AL 70%

Receta de Paola Procell



Ingredientes

- Una tableta de 200-250 g de chocolate al 70% mínimo
- Arándanos deshidratados
- Perlas de chocolate blanco
- Pincel comestible

PARA LOS CUERNOS

- 50 g de chocolate fundido
- Manga pastelera

1. Haz los cuernitos. Dibuja en un papel de horno la forma de los cuernos. Funde los 50 g de chocolate y con una minimanga, dibuja los cuernos con el chocolate. Mete al congelador.

2. Funde el chocolate. En una bandeja de horno pon la tableta y funde a 80 °C por 10-15 min. Cuando este blando termina de extender el chocolate.

3. Diseña los renos. Con mucho cuidado pon los arándanos como nariz, las perlas como ojos. Utiliza un pincel comestible para hacer la pupila. Saca los cuernos del congelador y ponlos arriba de cada ojo. Manipula rápido porque tus manos pueden derretir los cuernos. Reserva a la nevera.

4. Sirve al momento. Deja en la nevera hasta que no llegue los invitados. Rompe la tableta y sirve en un plato.



Paola Procell

Dietista y Coach Nutricional. Madrid y México.

www.lacocinasana.com

paola@lacocinasana.com

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

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



TARDALETAS DE COCO Y ARÁNDANOS

Receta de Esperanza Bresso



Ingredientes

- 1 taza y media de arándanos (frescos o congelados)
- 1/2 cucharada de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 taza de mantequilla Ghee
- 2 cucharadas de aceite de coco virgen extra
- 1 taza de coco rallado
- Una pizca de sal marina

1. Hervir a fuego lento los arándanos y zumo de limón. Añadir al final la sal y la canela.

2. Funde la mantequilla, añade el aceite de coco y el coco rallado. Mezcla muy bien.

3. Coloca en moldes de **muffins** formando la base de las tartaletas y congela un par de horas.

4. Coloca la mezcla de **los arándanos** sobre la base y deja reposar en las nevera al menos una hora antes de servir.

!!!Bom appetite!!!



Esperanza Bresso

Dietista y Coach Nutricional especialista en Nutrición Funcional. Madrid

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

Facebook: [Esperanza Bresso Coaching Nutricional](https://www.facebook.com/EsperanzaBressoCoachingNutricional)

www.nutricionintegrativaconesperanza.com







VIVE UNA SANA NAVIDAD



“ÁRBOL DE NAVIDAD INTEGRAL” RELLENO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE 85%

Receta de Rocío González



Ingredientes

- 2 láminas de hojaldre integral (buitoni)
- 2 plátanos
- 1 tableta de chocolate 70-85% cacao
- 1 huevo
- Nueces o avellanas

- 1. Abrimos la masa de hojaldre** integral y la ponemos con papel vegetal encima de una bandeja de horno.
- 2. Derretimos** en un envase apto para microondas y bien tapado la tableta de chocolate (70-85% cacao) partida en trocitos en intervalos de 1 minuto para que no se queme unos 2-3 minutos.
- 3. Echamos el chocolate** derretido por encima de la masa y ponemos encima trocitos de plátano. Después ponemos la otra base de hojaldre por encima.
- 4. Hacemos la forma de árbol** con un cuchillo afilado dejando un tronco y haciendo cortes a los lados para después hacer las ramas. Con el sobrante haremos una estrella para poner arriba de nuestro árbol.
- 5. Enrollamos las “ramas”** de abajo a arriba y ponemos la estrella en la punta.
- 6. Batimos un huevo** y con un pincel lo pintamos por encima y ponemos en el horno con calor arriba y abajo a 200°C unos 10-15 minutos.
- 7. Decora el centro con nueces o avellanas** picadas y echa un pelín de azúcar glass o eritritol para decorar a modo de nieve.



Rocío González Pagán.
Dietista y Coach Nutricional. Cartagena, Murcia.

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



TARTA ESPONJOSA DE CHOCOLATE

Receta de Begoña Cabañas



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.



Begoña Cabañas
Técnico Superior en Dietética. Madrid

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



BOCADITOS DE PLÁTANO Y CREMA DE CACAHUETE

Receta de Marta Vicente



Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 1 cucharadita de crema de cacahuete (100% cacahuete)
- 4-5 onzas de chocolate 85%
- Frutos secos picados para decorar

1. Aplasta los plátanos con un tenedor e incorpora la crema de cacahuete hasta que quede homogéneo .

2. Pon la mezcla en un molde de cubitos de hielo y se mete al congelador 3-4 horas

3. Prepara el chocolate una vez congelados. En un bol añade las onzas de chocolate y derrite en el microondas 1 min y medio. Cuando el chocolate esté fundido baña los bombones, decora con los frutos secos por encima y déjalos en un papel de cocinar y seguidamente a la nevera que se endurezcan.

4. Y a disfrutar.



Marta Vicente Avedillo
Diestista y Coach Nutricional. Madrid.

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







VIVE UNA SANA NAVIDAD



GALLETA DE AVENA PARA SANTA CLAUS

Receta de Paola Procell



Ingredientes

- 150 g de copos de avena
- 50 g de harina de almendras o cualquier fruto seco
- 50 g de dátiles sin hueso
- 120 g de calabaza asada
- 1 cs de lino molido - *Recomendado*

- 1. Bate todos los ingredientes** hasta conseguir una pasta que sea como una plastilina.
- 2. Forma las galletas.** Haz una bola y luego aplasta con los dedos o con la palma de la mano.
- 3. Hornea 12 minutos** a 180 ° C o hasta que estén doradas.
- 4. Ponlas debajo del árbol** para cuando Santa venga a dejar los regalos. Sirveselo con leche de almendras sin azúcar.
- 5. Felices fiestas y vive una sana Navidad.**



Paola Procell

Dietista y Coach Nutricional. Madrid y México.

www.lacocinasana.com

paola@lacocinasana.com

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

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







**NAVIDAD ES
UNA ÉPOCA
PARA ENSEÑAR
Y PRACTICAR
LOS BUENOS
HÁBITOS**



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



Dra. Arianna
NUTRICIONISTA

Rosa Baró Vilà

Dietista-Nutricionista
CST060566
www.rvbaro.com



**Club
cocina
sana**



TOMMY BOLAÑOS
Educativa - Alimentaria



María Manzano
nutrición integrativa

**nutri
center**
Las Américas



**NUTRICIÓN INTEGRATIVA
CON ESPERANZA**



DIETA SANA
NUTRICIÓN INTEGRATIVA



Angy
Nutrición Integrativa
Paola Vilà

**LA
cocina
sana**

DISEÑO: PAOLA PROCELL

www.lacocinasana.com

[@paola_cocinasana](https://twitter.com/paola_cocinasana)

