



*Recetarios
Temáticos*

“Ocasiones Especiales”





Introducción

Aunque para algunos pueden ser las fechas menos esperadas, para muchos otros las Navidades son el momento de reunirse con la familia y disfrutar de los amigos y de alimentos y preparaciones especiales. Sin embargo, las Navidades son cada vez más, sinónimo de excesos en las compras y las comidas, que pasan factura a nuestros bolsillos y pueden hacerlo también a nuestra salud.

Es tradicional que en Navidad se tomen alimentos que por lo general son ricos en grasas y azúcares, lo que no supondría un gran problema en el caso de que esas comidas, por lo general copiosas y de largas sobremesas, fueran solo en días señalados.

Desde la Asociación "5 al día" queremos ayudarlos a evitar o reducir las consecuencias negativas de una alimentación desequilibrada durante estas fiestas para poder disfrutar de ellas en salud. En este recetario para fechas especiales, encontrarás recetas que darán un toque festivo a tu mesa, así como consejos prácticos que te ayudarán a disfrutar de unas Navidades saludables.

Claves para unas Navidades saludables

- Come despacio y mastica bien los alimentos, disfrutarás de los sabores, del momento con la familia y amigos, y tu digestión te lo agradecerá.
- Si sabes que la cena será copiosa, haz una comida más ligera, y viceversa.
- Intenta no llegar con mucha hambre a la mesa, pues comerás más cantidad y con más ansiedad. Unas frutas entre horas te ayudarán a evitarlo.
- No tienes que renunciar a los dulces navideños, pero limita su consumo a los días señalados.
- Elige agua como bebida principal, y si tomas otras como refrescos o bebidas alcohólicas, no abuses de ellas. Alcohol, cuanto menos, mejor.
- Aprovecha los días de descanso para disfrutar de actividades al aire libre con la familia: un paseo en bici, una caminata por el monte, una excursión por el campo, etc.



Y si te toca cocinar, estos consejos te interesan.

- Planifica con tiempo y organiza el menú y las raciones de acuerdo a la edad de tus invitados. La comida será un éxito y reducirás los desperdicios alimentarios.
- No te pases con los entrantes y selecciona entre ellos algunos de verduras como cogollos, espárragos, setas, cardo, endivias, etc.
- Como primeros elige entre ensaladas variadas, verduras salteadas, cremas y sopas o caldos especiales.
- Para los platos principales, da prioridad a las aves y pescados, y si optas por carnes, que sean poco grasas.
- Las guarniciones, mejor si son de verduras en ensaladas, asadas, parrilla o en purés.
- Usa técnicas culinarias ligeras como el horneado, salteado, al vapor, hervidos o plancha, y no abuses de las salsas y condimentos.
- Los postres a bases de frutas frescas, son la mejor opción. Sus colores, texturas, sabores y variedades, gustarán a todos.
- Cuida la presentación de los platos, aportando el color que te ofrecen las frutas y hortalizas de temporada.



Ingredientes para 4 personas

16 Langostinos cocidos



2 Aguacates

1 Pomelo



1 Naranja



2 mandarinas



1 Lima



Brotos de lechugas variadas



Aceite de oliva V.E.



Mostaza



Miel



Sal iodada



Ingredientes para 4 personas

4 lomos de salmón
(de unos 150 gr cada uno)



500 gr de Cardo (limpio y cocido)



50 gr de Almendras laminadas



Aceite de oliva V.E.



Sal iodada



Pimienta

Eneldo



Crema de manzana:

2 Cucharadas de aceite de oliva V.E.

2 Manzanas reineta



Ensalada de aguacate, cítricos y langostinos

Preparación:

Pelamos los cítricos y los langostinos y los cortamos en láminas finas. Disponemos en cada plato un lecho de brotes de lechuga variadas. Sobre la base, ayudándonos con un molde cilíndrico, colocamos finas capas de aguacate, cítricos y langostinos. Acabamos con unas gotas de jugo de lima. Una vez terminado nuestro cilindro desmoldamos

Aliñamos con una vinagreta, que previamente habremos preparado mezclando una cucharada de mostaza, aceite de oliva, el zumo de 1/2 lima y una cucharadita de miel. Emulsionamos bien y vertemos en nuestra ensalada.

Salmón al horno con cardo y crema de manzana

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C

Colocar los lomos de salmón en una fuente para horno y hornear durante quince minutos.

Cortar en dados grandes las manzanas y cocer. Triturar con el aceite.

Ecurrir el cardo, cortar fino y saltear en una sartén con aceite a fuego vivo, junto con las almendras y el eneldo.

Disponer un lecho de cardo en el plato y colocar el salmón encima. Untar el salmón con la crema de manzana.

Canelones de Navidad

Preparación:

Mete las frutas desecadas en remojo con agua templada. Tuesta los frutos secos. Limpia y corta las espinacas en juliana.

Dora los ajos en cuatro cucharadas de aceite y añade la cebolla picada muy fina. Dejar pochar. Añadir las espinacas y rehogar añadiendo sal y pimienta. Cuando hayan reducido su volumen, añadir el bacalao desmenuzado y rehogar.

Añadir la harina y rehogar unos minutos. Añadir 1/2 vaso de leche fría y remover bien hasta diluir. Cocinar cinco minutos hasta que espese. Añadir a la sartén las frutas desecadas cortadas y la mitad de frutos secos.

Cocer las láminas de lasaña hasta que estén al dente.

Enrollar los canelones con la mezcla y colocar en un plato. Espolvorear queso, el resto de frutos secos y las hojas de albahaca. Terminar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



Ingredientes para 4 personas

8 láminas de lasaña



1 manojo de espinacas frescas



500 g de bacalao desalado



1 cebolla



50 g de piñones



50 g de pistachos



50 g de uvas pasas



2 dientes de ajo



50 g de albaricoques secos



1 cucharada de harina



20 g de queso parmesano



1/2 vaso de leche desnatada



Aceite de oliva V.E.



Albahaca



Sal iodada



Pimienta



¿Cómo aprovechar los restos de las comidas de Navidad?

- Si sabes que sobrarán, apártalos antes de servir y guárdalos en la nevera, no más de cuatro días y en recipientes aptos para uso alimentario.
- Extrema las medidas de higiene en estos pasos para evitar contaminaciones: manos, superficies y utensilios bien limpios.
- Si te sobra algo de carne puedes reusarla en guisos de legumbres, sopas, pasteles de carne, salsa para pasta, croquetas o albóndigas.
- Si son verduras, puedes reusarlas en salteados, salsas, sopas o purés.
- Los embutidos, simplemente guárdalos en una fiambra en la nevera.
- Los mariscos y pescados, úsalos lo antes posible.
- La fruta cortada, puedes tomarla al día siguiente o hacer batidos, zumos o compotas.



Recalentar las sobras de comida con seguridad.

- Recalienta sólo la cantidad de alimento que vayas a consumir, el resto es mejor congelarlo.
- Si las has congelado, no lo hagas a temperatura ambiente, hazlo en la nevera y consúmelas en el mismo día; otra opción es el microondas, en cuyo caso, remueve los alimentos para evitar que haya zonas frías.
- Si recalientas sopas, guisos o cremas, debes llevarlas a ebullición y hervir al menos tres minutos.

¡IMPORTANTE!

Disfrutar de una comida especial no está reñido con cuidar nuestra salud y, mucho menos, con dejar de lado, las frutas y las hortalizas frescas. Y es que la alegría de las fiestas no debe descuidar nuestra alimentación, ya que la salud, sin lugar a dudas, es el mejor regalo.

¿Sabías que...

... la alimentación saludable también permite excesos puntuales? Las celebraciones y las fechas especiales se acompañan de comidas que pueden ser copiosas y a base de preparaciones y alimentos que no se suelen tomar en el día a día. Aunque puedan ser ricos en grasas o azúcares, en estas ocasiones los alimentos juegan un papel socializador, que también es clave para la salud.





*Recetarios
Temáticos*

“Ocasiones Especiales”

Para más información:

Asociación para la Promoción del
Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,
Parcela J4, Mercamadrid
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5
www.5aldia.org



LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE RECETARIO HAN SIDO
REVISADOS POR EL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN “5 AL DÍA”