



## Prepare su *Cena de navidad* con este **menú saludable**

La comida es una de las principales protagonistas de las fiestas de fin de año. Muchas veces podemos caer en excesos que pueden tener consecuencias en nuestra salud. Es importante saber que existen **menú saludable** que permiten celebrar y cuidar nuestra salud al mismo tiempo. Aquí le proponemos algunas ideas de **cena de navidad** saludable para festejar en compañía de la familia.

Es posible pasar unas buenas fiestas y celebrar con responsabilidad manteniendo el **distanciamiento social** adecuado y todas las medidas preventivas. Asimismo, es recomendable elegir alimentos integrales, innovar empleando alimentos con bajo índice glucémico como la quinua y consumir ensaladas. A continuación, ofrecemos un **menú saludable** para disfrutar en compañía y disfrutar una buena **cena de navidad**.

PARA EMPEZAR | 4 PERSONAS

### Canapés de queso ricota y carpaccio de salmón

#### Ingredientes

- ✓ 5 rebanadas de pan de molde integral
- ✓ 1 envase de queso ricota bajo en grasas
- ✓ 15 a 20 gramos de carpaccio de salmón (por cada canapé)
- ✓ Ciboulette



#### Preparación

- ✓ **Paso 1**  
Cortar las rebanadas de pan de molde integral en cuatro trozos iguales y tostar.
- ✓ **Paso 2**  
Sobre cada trozo de pan, agregar 1 cucharadita de queso ricota.
- ✓ **Paso 3**  
Sobre la ricota, colocar un rollito de carpaccio de salmón. Adornar con ciboulette y servir.

PLATO DE FONDO | 4 PERSONAS

### Salmón al jengibre con ensalada de rúcula, tomates deshidratados y crutones

#### Ingredientes para el Salmón

- ✓ 4 trozos de 120 gramos de salmón
- ✓ 3 cebollas grandes
- ✓ 1 bolsa de espinacas
- ✓ 1 trozo de jengibre fresco (alrededor de 2cms.)
- ✓ ½ vaso grande de caldo de pescado
- ✓ Jugo de 1 limón
- ✓ 1 cucharada de semillas de sésamo
- ✓ 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta



#### Ingredientes para la ensalada

- ✓ 4 rebanadas de pan de molde, sin cortezas y en cubos de 1 cm.
- ✓ 6 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 2 cucharadas de ciboulette, picado fino
- ✓ Sal y pimienta
- ✓ 1 cucharada de ralladura de limón
- ✓ 300 grs. de hojas de rúcula
- ✓ 400 grs. de fondo de alcachofas, cocidas y en cuartos
- ✓ 2 tazas de aceitunas negras, sin carozos y en rodajas
- ✓ 2 tazas de tomates deshidratados, en julianas
- ✓ 1 taza de pimentón rojo en conserva, estilado y en julianas delgadas
- ✓ 10 cucharadas de vinagre balsámico

#### Preparación

- ✓ **Paso 1**  
Añadir el jugo de limón al salmón. Salpimentar y reservar en el refrigerador.
- ✓ **Paso 2**  
Pelar y cortar las cebollas en aros. Cortar el jengibre en finas láminas. Poner las cebollas y el jengibre en una sartén con el aceite de oliva y dorar ligeramente a fuego suave, hasta que salga olor característico.
- ✓ **Paso 3**  
Añadir el caldo de pescado, subir el fuego y dejar hervir por dos minutos.
- ✓ **Paso 4**  
Bajar el fuego e incorporar el salmón, dejándolo cocinarse por 3 a 4 minutos por cada lado.
- ✓ **Paso 5**  
En otra olla, poner un poco de aceite de oliva y saltear las espinacas.
- ✓ **Paso 6**  
Servir el salmón con su salsa, colocando la cebolla y el jengibre sobre los trozos del salmón. Acompañar con espinacas y añadir las semillas de sésamo tostadas.
- ✓ **Paso 7**  
Para la ensalada, preparar los crutones precalentando el horno a temperatura media alta. Poner los cubos de pan, rociar con una cucharada de aceite y espolvorear con ½ cucharada de ciboulette. Sazonar con pimienta y hornear por 5 minutos o hasta que el pan esté dorado.
- ✓ **Paso 8**  
En un bol grande, poner el resto de ciboulette, ralladura de limón, rúcula, fondos de alcachofa, aceitunas, tomates deshidratados, pimentón y cubos de pan. Sazonar con sal, aceite de oliva y vinagre. Mezclar y servir.

IDEAS PARA EL POSTRE | 8 PERSONAS

### Sorbete rápido de piña-limón

#### Ingredientes

- ✓ 1 piña madura congelada y en cubos (4 tazas)
- ✓ 1/3 taza de limonada concentrada descongelada
- ✓ 2 cucharadas de jugo fresco de limón
- ✓ 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón



#### Preparación

- ✓ **Paso 1**  
Poner la piña en una procesadora de alimentos. Añadir la limonada, el jugo de limón y la ralladura. Si se desea añadir un poco de endulzante.
- ✓ **Paso 2**  
Procesar hasta que se incorporen todos los ingredientes y se obtenga una crema de consistencia esponjosa.
- ✓ **Paso 3**  
Servir de inmediato.

## Algunas *Recomendaciones* para un **menú saludable**

Para disminuir el impacto de las comidas y bebidas extras, usted puede realizar las siguientes acciones:

- Respetar los horarios de alimentación y evitar saltarse comidas durante el día.
- Consumir colaciones saludables durante la tarde. Si se llega con gran apetito a la cena, es probable que se coma más de lo debido.
- Ir a comprar los alimentos con una lista detallada para evitar compras extras.
- Leer las etiquetas nutricionales de los productos para elegir los más saludables.
- Para beber, preferir el espumante o el vino (idealmente no más de 2 copas).
- Acompañar las carnes con abundantes ensaladas o verduras salteadas (la mitad del plato a consumir).
- Evitar las pastas, frituras o acompañamientos altos en carbohidratos.
- Comer lentamente. El cerebro tarda aproximadamente 20 minutos en darse cuenta de que está satisfecho.

Si bien se trata de una ocasión especial para celebrar junto a la familia, es importante no descuidar las medidas preventivas frente al contagio, como también cuidar la alimentación y beber alimentos y bebidas alcohólicas de forma responsable.

## *No olvide*



Mascarilla



Lavado de manos



Distanciamiento



Usar su antebrazo