



Fiesta Navideña

CON INGRID NUTRICIÓN



APERITIVOS

*Variado de huevos rellenos
Almejas en salsa verde*

PRIMEROS

*Crema de puerros con crujiente de jamón
Crepes de Merluza y Gambas*

ENSALADA

Ensalada de escarola con salmón ahumado, uvas y vinagreta de turrón

PLATO PRINCIPAL

*Mero a la marinera con almejas, cigalas y mejillones
Pierna de cordero asada con salsa de naranja y pimienta*

POSTRES

*Vasito de galleta con piña, kiwi y crema de yogur
Bizcocho de mango y avena en taza*





Recetas

CON INGRID NUTRICIÓN



APERITIVOS

Variado de huevos rellenos

Comensales: 1 ; Duración: 20 min.

Ingredientes: Huevo de gallina:90g Aguacat:25g Tomate frito comercial:30g Tahini (pasta de sésamo):15g Jamón serrano:15g Limón:30g Pimienta negra:1g Cilantro:3g Cebolla o cebolleta:30g Comino:1g Sal común:0.5g

Receta: 1. Poner a cocer los huevos en abundante agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Dejar enfriar, pelar y partir por la mitad. Sacar las yemas cocidas y reservar. 2. Preparar el primer relleno: formar una pasta mezclando las yemas con tomate frito y jamón serrano picado. Rellenar cada mitad de huevo con la mezcla. 3. Preparar el segundo relleno: formar una pasta mezclando las yemas con el tahini, el comino y el zumo de limón. Rellenar cada mitad de huevo con la mezcla. 4. Preparar el tercer relleno: formar una pasta mezclando las yemas con el aguacate triturado, el cilantro y la cebolleta picados, sal, pimienta y zumo de limón. 5. Emplatar los huevos rellenos variados alternando cada tipo.



Recetas

CON INGRID NUTRICIÓN



APERITIVOS

Almejas en salsa verde **Comensales: 1 ; Duración: 20 min.**

*Ingredientes: Almeja, chirla, berberecho:350g Aceite de oliva:15g
Ajo:10g Perejil:10g Vino blanco 11º:50g Harina de trigo:20g*

Receta: 1. Poner las almejas en un recipiente con agua abundante y sal para que suelten la arena. 2. Escurrir las almejas y colocarlas en una cazuela a fuego vivo para que se abran. Reservar. 3. Calentar el aceite indicado en una cazuela baja, rehogar el ajo y el perejil picados finamente. Agregar el vino blanco y dejar que el alcohol se evapore subiendo el fuego. 4. Añadir la harina y remover con unas varillas para que se cocine; verter poco a poco el agua a la vez que seguimos removiendo. La cantidad de harina dependerá del espesor en que deseemos la salsa. 5. Agregar las almejas, menear la cazuela y dejar hacer el conjunto unos 10 minutos.



Recetas

CON INGRID NUTRICIÓN



PRIMEROS

Crema de puerros con crujiente de jamón

Comensales: 1 ; Duración: 25 min.

*Ingredientes: Puerro:200g Cebolla o cebolleta:125g Patata:150g
Aceite de oliva:8g Sal común:0.5g Nata UHT:30g Pimienta negra:1g
Jamón serrano:15g*

Receta: 1. Lavar y trocear los puerros. Poner a pochar en una cazuela con el aceite sugerido caliente y la cebolla picada. Dorar removiendo de vez en cuando para evitar que se queme. 2. Cuando esté, incorporar la patata pelada y troceada. Cubrir todo de agua, tapar y dejar cocer durante 20 minutos. 3. Triturar con la batidora hasta obtener una crema homogénea y fina. Añadir la nata, rectificar de sal y pimienta y volver a batir. 4. Colocar en una papel para horno la lonchas de jamón serrano y poner a máxima potencia en el microondas durante 1 minuto. Debe quedar crujiente. Cortar en tiras. 5. Poner la crema en un bol y añadir las tiras de crujiente de jamón como decoración y aderezo.



Recetas

CON INGRID NUTRICIÓN



PRIMEROS

Crepes rellenos de merluza y gambas

Comensales: 1 ; Duración: 25 min.

Ingredientes: Huevo de gallina:55g Pimienta negra:1g Tomate, puré:75g Merluza:150g Gamba o camarón:40g Leche desnatada UHT:125g Harina de trigo:65g Sal común:0.5g

Receta: 1. Preparar la masa de las crepes mezclando la leche con la harina y el huevo. Batir bien y extender en una sartén caliente con un poco de aceite. Voltear para que se haga por los dos lados. Reservar. 2. Trocear en dados de similar tamaño la merluza limpia y las gambas peladas. 3. Saltear en una sartén caliente con la cantidad sugerida de aceite el pescado salpimentado. 4. Añadir al salteado el tomate tamizado, hierbas aromáticas al gusto y dejar cocinar durante 10 minutos. 5. Rellenar cada crepe con la merluza y las gambas en salsa de tomate. Enrollar y cerrar por los extremos.



Recetas

CON INGRID NUTRICIÓN



ENSALADA

Ensalada de escarola con salmón ahumado, uvas y vinagreta de turrón

Comensales: 1 ; Duración: 10 min.

Ingredientes: Escarola:50g Uva negra:40g Salmón ahumado:30g Turrón:15g Vinagre:8g Aceite de oliva:10g Sal común:0.5g Pimienta negra:1g

Receta: 1. Colocar el turrón de jijona en el vaso de la batidora junto con el vinagre de jerez y la sal. Triturar mientras añadimos en hilo el aceite de oliva para que emulsione la vinagreta. 2. Lavar bien la escarola y colocar en la base del plato. Agregar las uvas partidas por la mitad y el salmón ahumado troceado en pequeños dados. 3. Mezclar, aliñar con la vinagreta de turrón, remover y servir,



Recetas

CON INGRID NUTRICIÓN



PLATO PRINCIPAL

Mero a la marinera con almejas, cigalas y mejillones

Comensales: 1 ; Duración: 40 min.

Ingredientes: Aceite de oliva:10g Cebolla o cebolleta:70g Perejil:3g Pimentón:1g Mero:270g Almeja, chirla, berberecho:90g Cigala:60g Mejillón:150g Sal común:0.5g Ajo:5g Tomate triturado natural:75g Harina de trigo:6g

Receta: 1. Poner las almejas a remojo en un recipiente con agua y sal para que suelten toda la arena. Lavar aparte los mejillones y las cigalas. Trocear el mero en tacos gruesos. 2. Enharinar los tacos de mero y freír ligeramente. Sacar y reservar. 3. En una cazuela amplia rehogar la cebolla y el ajo, cuando se empiecen a dorar añadir el tomate triturado junto con el pimentón y dejar cocinar durante 15 minutos. 4. Agregar el mero al sofrito y cocer a fuego suave 10 minutos más. 5. Colocar encima del guiso las almejas, los mejillones y las cigalas. Cuando los moluscos se abran apartar del fuego, espolvorear con perejil picado y dejar reposar antes de servir.



Recetas

CON INGRID NUTRICIÓN



PLATO PRINCIPAL

Pierna de cordero asada con salsa de naranja y pimienta

Comensales: 1 ; Duración: 90 min.

*Ingredientes: Pierna de cordero:275g Patata:100g Zanahoria:60g
Aceite de oliva:8g Sal común:0.5g Pimienta negra:3g Zumo de
naranja natural:100g Miel:10g Tomillo:2g Romero:2g Salvia:2g*

Receta: 1. Mezclar tomillo, romero y salvia con aceite de oliva. Salpimentar la pierna de cordero y masajear con la mezcla de hierbas y aceite. 2. Colocar el cordero en una fuente con las patatas cortadas en gajos y las zanahorias en rodajas. Agregar un dedo de agua en la base para que la carne no se seque durante la cocción. Llevar al horno precalentado a 200°C. 3. Pasados 30 minutos, dar la vuelta a la pierna y regar todos los ingredientes con los jugos que se han ido desprendiendo en el asado. Asar 30 minutos más. 4. Preparar la salsa poniendo en un cazo a fuego vivo la pimienta en grano con zumo de naranja, miel y los jugos resultantes del asado. Dejar reducir. 5. Emplatar el cordero con la guarnición de zanahoria y patata. Regar con la salsa de naranja y servir.



Recetas

CON INGRID NUTRICIÓN



POSTRES

Vasito de galleta con piña, kiwi y crema de yogur

Comensales: 1 ; Duración: 15 min.

Ingredientes: Yogur bio desnat. natural:125g Kiwi:80g Piña en almíbar:70g Almendra molida:5g Galletas "Digestive":48g Queso fresco batido desnatado:120g

*Receta*1. Poner las galletas en una bolsa y triturar con la ayuda de un rodillo. 2. Picar la rodaja de piña en almíbar y mezclar con el kiwi troceado en pequeños dados. Regar con parte del almíbar. Reservar. 3. Colocar en un bol el yogur con el queso fresco batido y mezclar bien hasta forma una crema homogénea y sedosa. 4. Montar el vasito colocando en el fondo la galleta triturada, encima las frutas con el almíbar y por último la crema de yogur. Enfriar en la nevera un mínimo de media hora. 5. Servir con almendra molida por encima.



Recetas

CON INGRID NUTRICIÓN



POSTRES

Bizcocho de mango y avena en taza **Comensales: 1 ; Duración: 10 min.**

*Ingredientes: Leche semidesnatada UHT:40g Huevo de gallina:60g
Levadura química:3g Mango:60g Harina de avena:50g Almendra
molida:5g Edulcorante acalórico:1g*

Receta: 1. Mezclar en un bol el huevo con la harina de avena, la leche, la levadura y el edulcorante. Batir bien y agregar el mango cortado en pequeños dados. 2. Volcar la mezcla en una taza apta para microondas sin que la mezcla llegue al borde. 3. Hornear en microondas a máxima potencia durante 3-5 minutos. 4. Dejar enfriar 5 minutos y espolvorear con almendra molida.



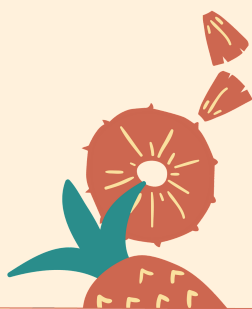
Felices fiestas

CON INGRID NUTRICIÓN



El viaje de la vida es con muchos giros y vueltas. Pero con fe y valor, ningún obstáculo puede impedirte alcanzar tus metas. Mantén la fe, la paz y la bondad en tu corazón siempre con brillo.

¡Feliz Navidad!



Ingrid Colorado

NUTRICIONISTA

