

## Recetas deliciosas para tú siguiente comida después de una poco saludable

Como leíste, después de una comida abundante y poco saludable, tu mejor opción para compensar las calorías diarias, es que la siguiente comida sea 100% saludable. Estas son algunas recetas que puedes poner en práctica:

### 1 Rico Queso cottage (granulado) con verduras al vapor y semillas de calabaza

Ingredientes:

- Verduras mixtas cocidas al vapor (zanahoria y calabacín)
- ½ patata hervida
- 3 cucharadas de queso cottage o queso burgos
- 1 puño de semillas de calabaza

Procedimiento: Mezcla todos los ingredientes y añade un poco de sal y pimienta

### 2 Delicioso Pescado blanco empapelado con verduras frescas

Ingredientes:

- 1 taza de arroz al vapor
- Verduras mixtas (crudas)
- 1 filete de pescado (blanco y sin espinas)
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Procedimiento: Toma un trozo de papel aluminio, y después de lavar el pescado ponlo dentro (el papel tiene que lograr cubrirlo) añade las verduras, sal, pimienta y el aceite. Cubre el pescado con el papel y hornea por 15 minutos (revisa antes de sacar del horno que el pescado y las verduras estén suaves con un tenedor). Sirve y acompaña con ensalada fresca.

### 3 Fresco Salmón cocido al limón

Ingredientes:

- 1 filete de salmón delgado
- El jugo de 3 limas o limones
- Cebolla picada
- 1 Huevo duro

-1 cucharadita de aceite de oliva

-Galletas saladas integrales (fíjate en los ingredientes que sean de grano entero)

Procedimiento: Pon el jugo y el filete de salmón en un plato hondo y deja que el limón haga efecto en el salmón durante 15 minutos. Pica la cebolla finamente y el huevo. Cuando el salmón esté listo, tira el jugo y añade por encima la cebolla y el huevo, agrega por encima el aceite, sal y pimienta. Disfruta con galletas integrales.

## **Receta completa de cuatro tiempos, para lucirte en tus reuniones navideñas con menos calorías pero riquísimo sabor**

### **De entrada:**

#### ***Crema de frijol***

\*Rinde hasta 6 porciones

Ingredientes:

4 tazas de frijoles negros o bayos cocidos con sal o puedes usar frijoles de lata tipo refritos no enteros

2 tazas de caldo de pollo, ya sea preparado por ti o de pastilla

1 taza de leche de vaca

1/2 taza de cebolla finamente picada

3 cucharadas de aceite de oliva

En una olla agrega el aceite y una vez caliente las cebollas hasta que se doren. En la licuadora vas a poner los frijoles, el caldo de pollo, la leche y la cebolla previamente dorada. Licúa todo y deja hervir a fuego bajo hasta que espese. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

### **Para el Plato principal:**

#### ***Pechuga de pavo con salsa de cerezas***

\*Rinde 4 porciones

- 4 filetes de pechuga de pavo

- 500 gr de cerezas frescas

-1 vasito de zumo de manzana (sin azúcar añadido, los zumos para bebés pueden ser una opción, pero revisa los ingredientes)

-1 cucharadita de harina de maíz

-1 pizca de canela y pimienta molida

Procedimiento para la salsa: Quita los huesos y los rabos de las cerezas, agrega el zumo de manzana, la canela y la pimienta y licua todos los ingredientes. Hierva este puré a fuego lento durante 2 minutos, después añade la cucharadita de harina de maíz. El pavo puedes hornearlo o asarlo. Para servir baña el pavo con la salsa.

## De Guarnición:

### *Judías con pesto y almendras:*

\*Rinde hasta 8 porciones

½ taza de hojas finamente picadas de albahaca fresca

½ taza de hojas finamente picadas de perejil fresco

½ taza de almendras rebanadas, tostadas (reserva algunas para adornar)

1 diente de ajo

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 libra de judías verdes frescas, cortadas

Combina todos los ingredientes excepto las judías verdes en un procesador de alimentos. Sazona al gusto con sal y pimienta. Hierva las judías verdes o ponlas al vapor con sal hasta que estén tiernas, unos 4 minutos. Sírvelas con el pesto y decora con las almendras adicionales.

## De Postre

### *Manzanas al horno con canela*

Ingredientes:

3 manzanas medianas

El zumo de una naranja grande

1 1/2 cucharadita de miel, piloncillo o azúcar

1 1/2 cucharada de pasas de uvas rubias, o fresas

Canela a gusto.

Parte en mitades las manzanas, y quítales la parte central, rellena con uvas pasas o fresas. Colócalas en un recipiente apto para el horno y rocíalas con el zumo de naranja. Espolvorea con el endulzante de tu preferencia y la canela. Déjalas en el horno hasta que estén bien doradas (cúbrelas con papel de aluminio para mejor cocción). Para servir las vuelve a rociar las manzanas con el jugo que quedó en el recipiente.