

Habitualmente.com

12 recetas sanas para NAVIDAD



¡Una Navidad Feliz y Saludable!

¡Hola!

Soy Tania Sanz, creadora del Blog Habitualmente.com

En este mini recetario encontrarás algunos de mis platillos favoritos, fáciles de hacer y saludables que puedes probar esta temporada navideña.

Lúcete con tus invitados, disfruta de la comidas deliciosas al mismo tiempo de que cuidas tu peso.

Siéntete libre de compartirla con quién tú quieras :-)

Así que si este mini recetario llegó a tus manos y aún no formas parte de Habitualmente, no esperes más, recibe esta serie de contenidos gratis y únete a más de 100,000 personas que ya están viendo resultados en su vida [suscríbete aquí](#).

Feliz Navidad.



Tania Sanz

Aperitivos

¿Estás buscando un aperitivo, botana o pica pica colorido que ayude a abrir el apetito pero que no te deje repleto, y que sea saludable y delicioso? Aquí encuentras 2 opciones rápidas que harán de tu mesa un espectáculo de colores.

1. Hummus de remolacha



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

- 1 pequeña remolacha asada
- 1 lata de garbanzos cocidos
- 1 limón grande
- 1 pizca saludable de sal y pimienta negra
- 2 dientes grandes de ajo (picados)
- 2 cucharadas colmadas de tahini (pasta de sésamo)
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 180 grados, lava la remolacha y envuelve la remolacha en papel de aluminio, con un poco de aceite de oliva
2. Hornea durante 1 hora (hasta que sea posible insertar el cuchillo), una vez listos deja enfriar.
3. Una vez que se haya enfriado , pela la remolacha y corta en cuadros pequeños
4. Pon todos los ingredientes en el procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave

Sirve con verduras como: zanahoria, pimientos, pepinos y trozos de pan de pita.

2. Paté de olivas



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

- 1/2 tazas de aceitunas negras sin hueso
- 1 cucharadita de pasta de anchoa

3 cucharadas de alcaparras enjuagadas
1 1/2 cucharadas de perejil picado
3 dientes de ajo
3 cucharadas de jugo de limón fresco de 2 limones
Sal y pimienta negra recién molida
1/4 taza de aceite de oliva virgen extra

Instrucciones:

1. En un procesador de alimentos, combina todos los ingredientes hasta formar una pasta gruesa
2. Sazone al gusto con sal y pimienta y rocía un poco de aceite de oliva

Puedes agregar tomates deshidratados y crear una combinación deliciosa.

Entradas

Dicen que la primera impresión es la que cuenta y para tu cena o comida navideña no es la excepción. El primer tiempo o entrada es una forma de presentar a tu platillo estrella.

Aquí te dejo 2 sugerencias saludables.

1. Sopa de invierno: lentejas y calabaza



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

- 2 chalotes medianos, en rodajas finas
- 1 cucharada de jengibre fresco pelado y finamente picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de cardamomo molido
- 1 calabaza pequeña, pelada, sin semillas y cortada en trozos
- ½ kilo de lentejas

1 taza de caldo de verduras
½ taza de espinacas congeladas
Sal y pimienta

Instrucciones:

1. En una olla de olla a presión a fuego medio, sofríe los chalotes y el jengibre en aceite durante 5 minutos o hasta que los chalotes estén dorados, revolviendo.
2. Añadir el cilantro y el cardamomo; Cocinar 1 minuto, revolviendo.
3. Agrega la calabaza, las lentejas, el caldo y una pizca de sal
4. Cubrir y poner a presión en alto. Reduce el fuego a medio-bajo y cocinar 12 minutos.
5. Agrega la espinaca descongelada, sal y pimienta

Si no tienes olla de presión entonces utiliza lentejas ya cocidas para hacerlo rápido.

2. Ensalada cítrica navideña



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

1-2 limas
1 cucharada de miel
2 cucharaditas semillas de amapola
2 pomelos (1 rojo, 1 rosa)
4 naranjas (combinación de variedades)
1 mandarina
1/2 taza de granada
Yogurt natural griego para servir

Instrucciones:

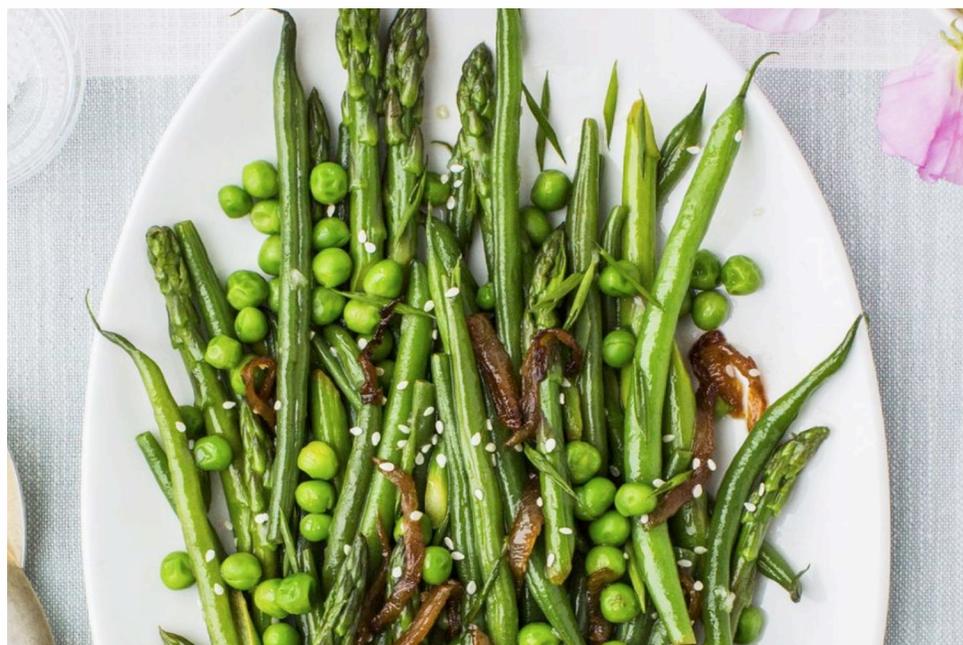
1. Rallar finamente 2 cucharaditas de ralladura de limón
2. Exprime 3 cucharadas de jugo de limón en un tazón pequeño, mezcla con miel y semillas de amapola.
3. Corta la cáscara y la médula blanca de los duraznos, naranjas y mandarinas y córtalos en rodajas.
4. Organizar en un plato, rociar con aderezo de limón y espolvorear con ralladura de limón y semillas de granada.
5. Sirve con yogurt natural

Yo le puse una mezcla de semillas y quedó rico, sobre todo con semillas de calabaza.

Acompañamientos

Arroz, papas y pan son los acompañantes de toda la vida, pero ¡es momento de salir de la monotonía!. Atrévete a probar estas 2 ideas saludables para acompañar tus platillos.

1. Espárragos, Frijoles y Guisantes



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

- 1 kilo de espárragos finos, cortados en tercios
- 1 taza de judías verdes (ejotes) cortadas
- 250 gramos de guisantes frescos o congelados (descongelados)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande cortada en rodajas muy finas
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de cebollino picado
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 cucharaditas de miel

1 diente de ajo, machacado

Instrucciones:

1. Hervir agua con sal hasta ebullición y en otro recipiente del mismo tamaño tener lista agua fría con hielos
2. Agregar los espárragos, judías verdes y guisantes al agua hirviendo.
3. Hervir de 5 a 7 minutos o hasta que los espárragos y las judías estén tiernas.
4. Escurrir bien, luego añadir inmediatamente al agua helada. Dejar reposar hasta que las verduras estén frías, luego escurrir bien.
5. En una sartén caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio.
6. Añadir la cebolla y cocinar hasta que esté dorada
7. En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, el cebollín, las semillas de sésamo, la miel, el ajo, 3/4 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimienta y las 3 cucharadas restantes de aceite de oliva.
8. Para servir, mezcla los vegetales con la cebolla y la vinagreta

Cada porción tiene solo 100 calorías y 4 gramos de proteína, una excelente opción para cuidarte

2. Papa dulce asada con nueces



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

1.4 kg de batatas (papa dulce) peladas y cortadas en cubos medianos
5 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta negra recién molida
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de semillas de cilantro molidas
1 taza de nueces pecanas trituradas
1 cucharada de azúcar moreno (solo una cucharada para todo)
1 cucharadita de hojas de salvia picadas (aproximadamente 5 hojas)

Instrucciones:

1. Colocar las papas en una cacerola grande y hervir hasta que estén más suaves pero no completamente cocidas.
2. Precalienta el horno a 200 ° C
3. Escurrir las papas y transferir a un tazón grande para mezclarlas con 3 cucharadas de aceite y sazonar al gusto con sal y pimienta

4. Extiende en 2 bandejas para hornear hasta que estén doradas, aproximadamente 30 minutos. Con cuidado, voltear las papas con una espátula fina y así hasta que el segundo lado esté dorado y las papas estén tiernas, aproximadamente 20 minutos más.
5. Mientras tanto, en una sartén pequeña, combina el aceite restante de 2 cucharadas con comino, cilantro y cocine a fuego medio-alto, revolviendo y girando 1 minuto.
6. Agrega las nueces y mezcla para cubrir con aceite especiado. Continúa cocinando hasta que las nueces estén ligeramente tostadas, 1 minuto más.
7. Espolvorea el azúcar morena en la parte superior y revuelve hasta que esté bien combinado y derretido, aproximadamente 1 minuto.
8. En un tazón grande, combina las papas, las nueces con especias y su aceite, y la salvia picada y mezcla para combinar.

Agrega a las nueces chile en polvo o chile ahumado en polvo, para darle un sabor ligeramente picante

Plato fuerte

¡Aquí venimos comer! Es lo que pensarán tus invitados solo con entrar por la puerta y oler el exquisito aroma de tu plato fuerte horneado.

Aquí encuentras 2 sugerencias de platillo principales para chuparte los dedos.

1. Lasagna fácil vegetariana



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 calabacín o calabacín amarillo cortado en cubitos
- 1 pimiento dulce de cualquier color, sin semillas y cortado en cubitos
- 1 cebolla cortada en cubitos

1 cucharada de ajo picado
1 huevo batido
2 cucharadas de perejil fresco picado o 2 cucharaditas de hojuelas de perejil seco
2 cucharadas de albahaca fresca picada o 2 cucharaditas de albahaca seca
2 tazas de requesón o queso cottage
2 ½ tazas de queso mozzarella rallado
½ taza de queso parmesano rallado dividido
2 ½ tazas de salsa de tomate
Láminas de lasaña precocinadas

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 230 C y rocíe un molde para hornear con aceite
2. En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio-alto. Agrega los champiñones, el calabacín, el pimiento, la cebolla y el ajo. Cocina y revuelve las verduras hasta que estén tiernas (alrededor de 3-5 minutos).
3. Mientras se cocinan los vegetales, usa un tazón separado para mezclar el huevo, el perejil, la albahaca, el queso cottage, 1 ¼ tazas de mozzarella y ¼ de taza de queso parmesano.
4. Cuando las verduras estén listas, agregue la salsa de tomate en la sartén
5. Extiende 1/4 de la mezcla de salsa en una capa fina en el fondo del recipiente para hornear, cubre con 3 láminas de lasaña sin hervir, 1/3 de la mezcla de queso y otro 1/4 de la mezcla de salsa.
6. Repite las capas dos veces más. Termine con las 1 ¼ tazas restantes de mozzarella y ¼ taza de queso parmesano encima.
7. Cubra con papel de aluminio y hornea durante 40 minutos.
8. Retira el papel aluminio y hornea por otros 10 minutos (o hasta que esté completamente caliente y el queso encima esté dorado).

La salsa de tomate puede estar condimentada a tu gusto, agrega un poco de pasta de concentrado de tomate para darle más sabor.

2. Pechuga de pavo a la parrilla, queso brie y espinaca



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

- 1/2 taza de oporto (o brandy)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 canela en rama
- 2 ramitas de romero fresco
- 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cebollas finamente picadas
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 taza de espinaca congelada (descongelada) o fresca
- 4 tazas de pan rallado fresco
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 2 x 1.5kg de pechuga de pavo con piel
- 200 g de queso brie, en rodajas finas

1 1/2 tazas de cerezas descongeladas frescas o congeladas picadas a la mitad

Instrucciones

1. Combina el oporto, el azúcar, la canela y el romero en una cacerola a fuego medio. Cocina, revolviendo, durante 5 minutos o hasta que el azúcar se haya disuelto. Aumenta el calor a medio-alto y después cocina a fuego lento durante 5 minutos. Dejar enfriar completamente.
2. Calienta 1/2 aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y cocinar hasta que se ablande, añadir el ajo y las espinacas. Cocina por 1 minuto o hasta que la espinaca empiece a marchitarse. Transferir a un bol y dejar enfriar.
3. Agrega las migas de pan y el huevo a la mezcla de espinacas. Condimentar con sal y pimienta. Mezclar bien.
4. Con un cuchillo afilado, corta 1 pechuga de pavo a lo largo de 1 lado (no cortes completamente). Abre el pavo para que quede plano, con la piel hacia abajo y cubre con film
5. Con un mazo para carne o un rodillo de amasar, aplanar hasta 1 cm de espesor. Retire el plástico.
6. Coloca la mitad de las rodajas de brie sobre el pavo. Dejando un borde de 2 cm, cubre con la mitad de la mezcla de espinacas y con la mitad de las cerezas.
7. Enrolla el pavo, de 1 extremo corto, para formar un tronco. Atar con hilo de cocina dejando espacios de unos 4 cm.
8. Repite el proceso con el resto de pechuga de pavo, brie, mezcla de espinacas y cerezas.
9. Precalienta el horno o la barbacoa y una vez caliente coloca pavo en una bandeja para hornear grande, ligeramente engrasada y desechable. Pincelar el pavo con 1/3 del glaseado de oporto. Condimentar con sal y pimienta y cubrir con la capucha cerrada de la barbacoa o con papel aluminio en el horno.

10. Rociando cada 20 minutos un poco del glaseado, durante 1 hora y 30 minutos o hasta que esté completamente cocido.
11. Deja unos minutos extras descubierto para que se dore la piel y ¡listo!

Es tardado pero vale la pena y el acompañamiento de las judías que leíste más arriba le quedará perfecto.

Postres

Para cerrar con broche de oro o mejor dicho con broche dulce, nada mejor que un postre caliente que motive a seguir con esas charlas de sobremesa en familia.

Aquí tengo 2 opciones simples y saludables para disfrutar de ese postre sin culpa.

1. Peras horneadas con canela



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

- 2 peras grandes y maduras
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 2 cucharaditas de miel
- 1/4 taza de nueces machacadas

3 cucharadas de pasas o arándanos deshidratados

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 180 grados
2. Corta las peras por la mitad y colócalas en una bandeja para hornear
3. Con una cuchara dosificadora o una bola de melón, saca las semillas.
4. Espolvorea con canela, cubre con nueces un poco de pasitas y rocíe 1/2 cucharadita de miel sobre cada una.
5. Hornear en el horno 30 minutos

Prueba un poco de helado de vainilla o de queso cottage fresco para acompañarlas.

2. Brownie navideño



La receta original la encuentras [aquí](#).

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de vegetal
- 2 claras de huevo grandes, temperatura ambiente.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

¼ cucharadita de sal
¼ taza de yogur griego natural
½ taza de azúcar
6 cucharadas de leche
¾ de taza de cacao en polvo sin azúcar (medido así)
¼ cucharadita de polvo de hornear
¾ taza de harina de trigo integral o harina de avena
3 cucharadas de chocolate negro finamente picado

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 180 ° C y cubra ligeramente un molde para hornear cuadrado de con aceite
2. En un tazón mediano, mezcla el aceite, las claras de huevo, la vainilla y la sal.
3. Agrega el yogur griego, mezcla hasta que no queden grumos grandes.
4. Agrega el azúcar, el polvo de cacao y el polvo de hornear, revolviendo hasta que se incorpore y poco a poco agrega la leche
5. Agregue la harina hasta que se incorpore y las cucharadas de chocolate negro picado
6. Hornea 15-19 minutos.
7. Deje enfriar completamente a temperatura ambiente, y deja que los brownies se asienten durante al menos 6 horas para obtener la textura más blanda antes de servir

Sirve con frambuesas calientes, una mezcla de frutos rojos o cerezas, para darle ese toque navideño

¿Te gustaron las recetas?.....

Te espero pronto con muchas más estrategias para cuidarte y maximizar tu bienestar en **Habitualmente.com**