



Disfruta de la *navidad*

EBOOK CON CONSEJOS Y RECETAS

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción, distribución y transformación parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento.

Para más información visita <http://www.rompiendodietas.es>



Disfruta de la Navidad by Cristina Yebra e Inés Garín is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirlgual 4.0 Internacional License.



01

Bienvenida

Conoce quién está detrás de este pequeño detalle que hemos querido tener contigo.

02

Reflexiona

Piensa desde qué punto partimos para saber realmente hacia dónde vamos.

03

Supera las navidades

Vamos a poner los pies en la tierra , elaborando un plan de ruta que nos ayude a disfrutar de las navidades sin miedos

04

Consejos

Ten presente estas pequeñas recomendaciones para afrontar la Navidad de una forma más consciente.

05

De temporada

Es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente.

06

Recetas

Hay sabores que nos hacen viajar, porque ya lo dicen: "comer es un placer". Disfrútalas.



01 ¡Bienvenido!

Somos **Cristina Yebra** e **Inés Garín**, dietistas-nutricionistas en *Rompiendo Dietas* y en primer lugar, queremos felicitarte por haber decidido afrontar estas Navidades de una forma mucho más saludable.

Este es un regalo que hemos querido hacerte por seguir, día tras día, apoyándonos a pesar de las adversidades. Nos has dado una lección de perseverancia y hemos querido agradecértelo de la forma que mejor sabemos, ayudándote.

Esperamos que disfrutes de este ebook pensado y hecho mucho amor, y que no dejes de poner en práctica cada uno de nuestros consejos.

Gracias por tu confianza, eso nos permite seguir mejorando cada día.

02 Reflexiona

En primer lugar, me gustaría que pensaras de que forma te has alimentado otras Navidades para ser capaz de analizar qué comportamientos o acciones podemos fomentar y cuáles debemos controlar.

1

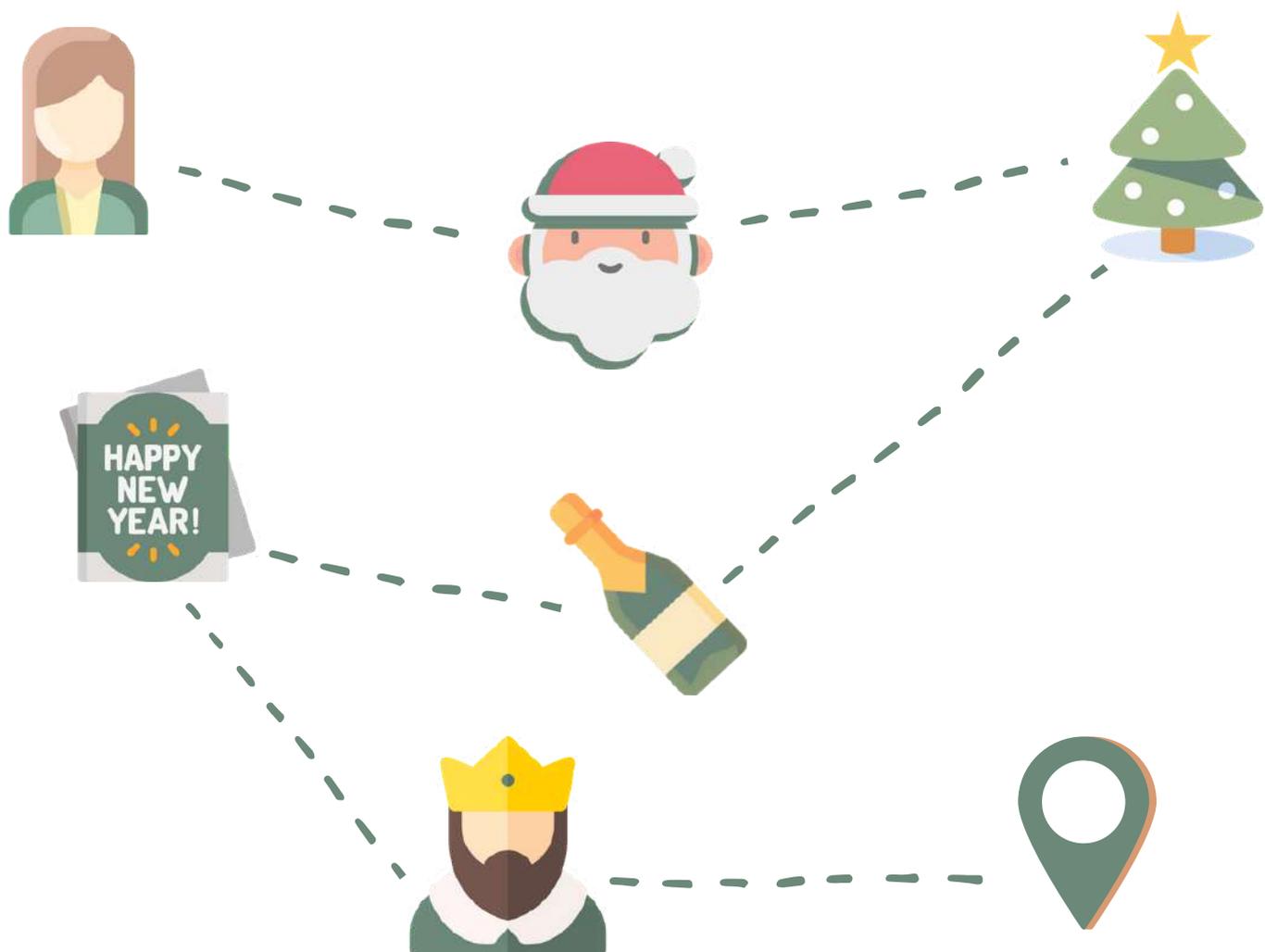
¿De qué forma te has alimentado las navidades pasadas?

2

¿Qué te gustaría que fuera distinto?

3

¿Para qué quieres mejorar tu alimentación estas navidades?



03 *Establece un plan de ruta*

Marca en un calendario todos los eventos y acontecimientos que tengas a lo largo del mes para obtener una visión global de tu situación y **organiza el resto de menús**



**El primer paso no
te hace ganar,
pero si te hace
avanzar**

CRISTINA YEBRA CAÑARDO



04 Consejos

En estas fechas tan señaladas no dejes el sentido común en casa. Compra y cocina según el número de comensales.

Comprar en Navidad

- Organiza las comidas y cenas

Así cocinarás con sentido común y no tendrás que llenar la nevera de "cataticos".

ENTRANTES

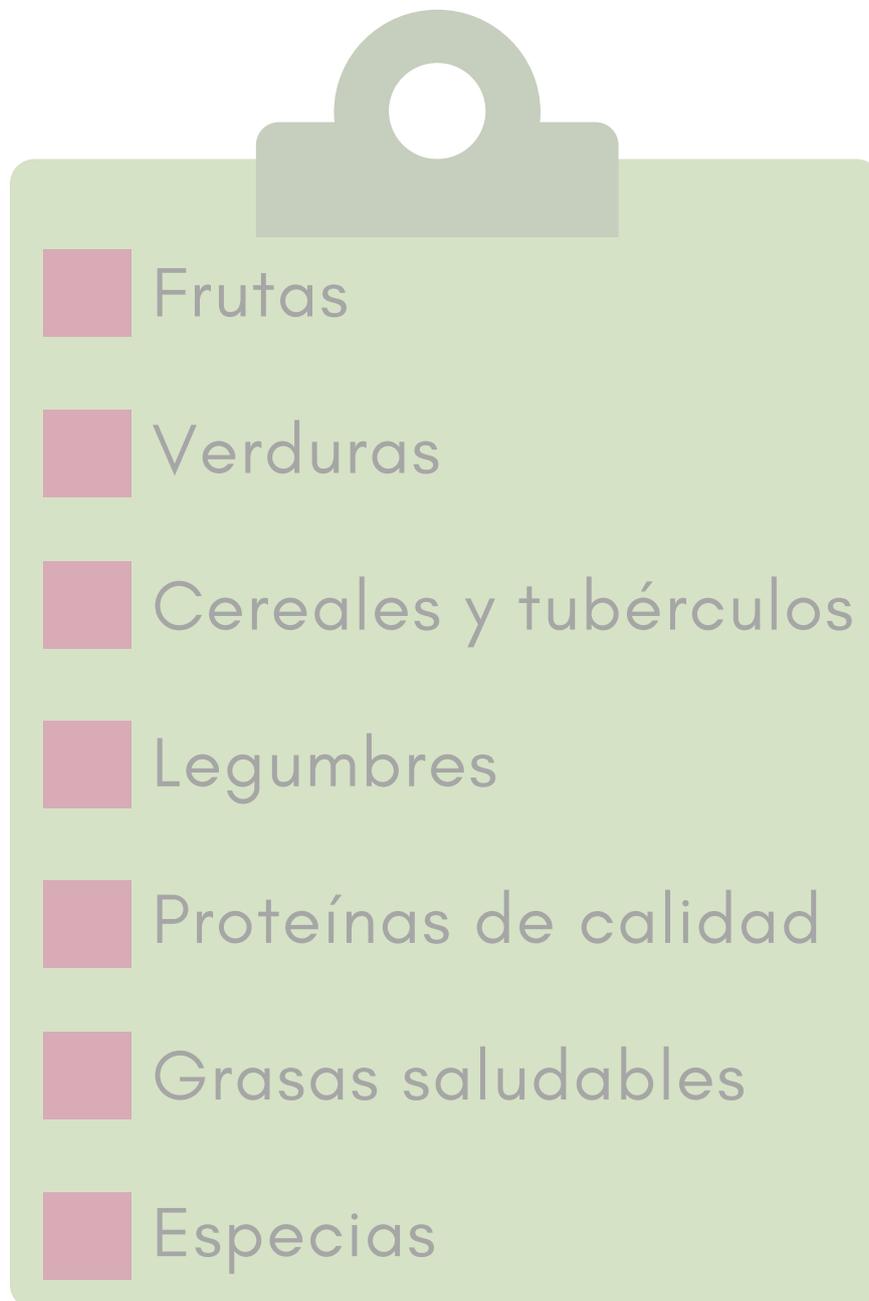
PLATO PRINCIPAL

POSTRE

04 Consejos

- **Elabora una lista de la compra**

Evitarás comprar compulsivamente y ahorrarás unos dinerillos. ¡No te olvides de frutas y verduras!



04 Consejos

- **Compra local y de temporada**

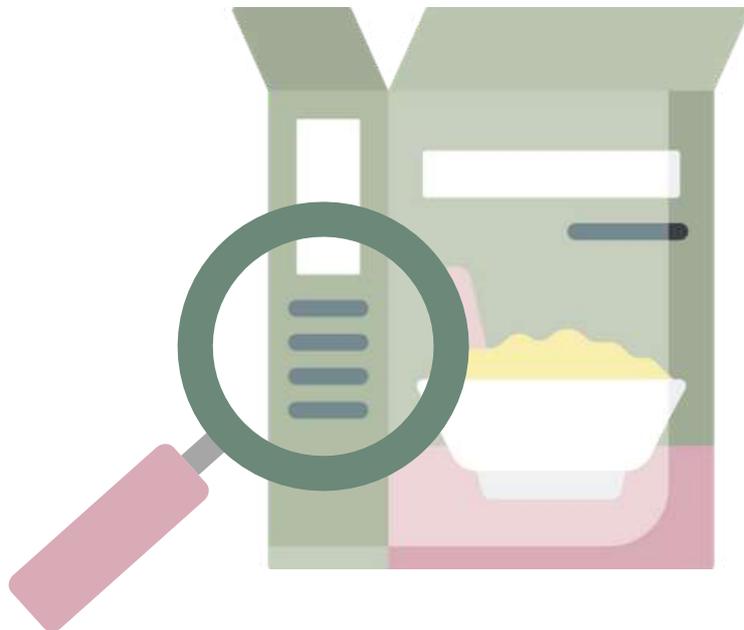
En el siguiente capítulo encontrarás distintas frutas, verduras y pescados que están de temporada.

- **No vayas a comprar con hambre**

Eso hará que compres de una forma menos racional al dejarte llevar por los impulsos.

- **Fíjate en la lista de ingredientes**

Te dará información sobre qué nutrientes y aditivos lleva cada producto. Recuerda que está escrita de forma decreciente para ayudarte a identificar que se encuentra en mayor cantidad.



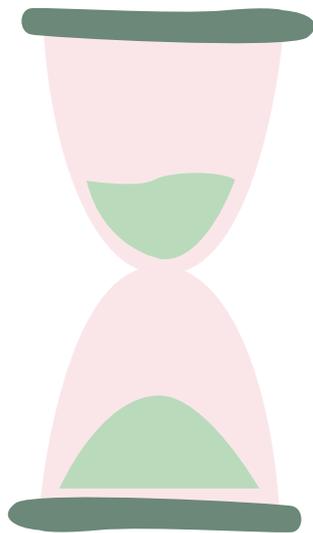
04 Consejos

Recuerda que la comida no es ni un castigo, ni un premio. Disfrútala con consciencia plena siguiendo estos pequeños consejos.

Comer consciente

- **Come sentado y sin prisas**

Observa tu respiración y piensa realmente qué te apetece comer.



- **Decora la mesa de una forma atractiva**

No olvides que comemos por los ojos, así que intenta preparar siempre la mesa bonita. Tú eres el mejor comensal.

- **Disfruta de la comida**

Utiliza todos los sentidos: vista, tacto, olfato y gusto para prestar la máxima atención a la comida.

04 Consejos

- **Mastica correctamente**

Eso hará que compres de una forma menos racional al dejarte llevar por los impulsos.

- **Sírvete la ración en lugar de picotear**

te siempre la ración que vayas a comerte en el plato para poder observar la cantidad de alimento que vas a ingerir.



- **Pon atención a las señales de saciedad**

Escúchalas porque te ayudarán a evitar comer en la sobremesa por aburrimiento o por distracción.



*No te preocupes si
algo no sale como
habias pensado*

La ventaja de medir el tiempo es
que, en cada minuto, tienes una
nueva oportunidad.

05 De temporada

Durante estas fechas, no te olvides de consumir frutas y verduras en todas las comidas.

Frutas



Caqui



Chirimoya



Kiwi



Limón



Mandarina



Mango



Manzana



Naranja



Plátano



Pomelo



Uva

05 De temporada

Verduras



Acelga



Alcachofa



Apio



Berenjena



Borraja



Brócoli



Calabacín



Cardo



Col lombarda



Coliflor



Escarola



Espinaca



Guisante



Habas



Judía verde



Lechuga



Nabo



Pimiento rojo



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria

05 De temporada

Pescado



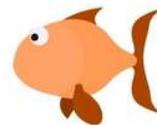
Besugo



Rodaballo



Pulpo



Salmón



Bacaladilla



Palometa



Lubina



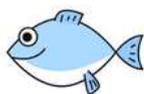
Caballa



Lenguado



Sepia



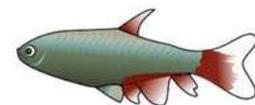
Dorada



Mero



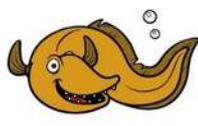
Pargo



Trucha



Sargo



Congrio



Pez limón

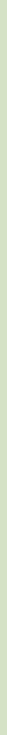


Bonito rallado



**Nadie mejor que tú
sabe el esfuerzo
que has realizado
para alcanzar tus
objetivos**

INÉS GARÍN AISA



Cebiche de berberecho

APERITIVOS

Por Inés Garín Aisa

INGREDIENTES (3 raciones):

- 1 lata de berberechos grandes al natural
- 1/2 aguacate maduro
- 1 lima
- 1/2 cebolla morada
- Cilantro (para decorar)

Abrimos la lata de berberechos y escurrimos una parte del caldo. Reservamos la otra mitad del caldo junto con los berberechos en un bol.

Exprimimos una lima y añadimos el zumo al bol donde tenemos los berberechos.

Cortamos medio aguacate en dados y media cebolla morada en tiras finas y lo añadimos a nuestra mezcla.

Dejamos macerar durante unas horas.

Emplatamos.

Sugerencia: para decorar podemos utilizar media lima en rodajas y hojas de cilantro.





Paté de berenjena

APERITIVOS

Por Cristina Yebra Cañardo

INGREDIENTES (1 TARRO):

- 1 berenjena
- 20 g de mostaza antigua
- 20 mL de jugo de piña
- 1/2 diente de ajo
- 5 mL de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal yodada
- Pimienta negra molida al gusto

En primer lugar, aprovechando cualquier momento en el que tengamos el horno encendido, introducimos la berenjena previamente lavada en el horno durante media hora.

En cuanto esté asada y fría, tenemos que pelarla y triturlarla con todos los ingredientes excepto la mostaza.

A continuación, con la ayuda de una cuchara, integraremos la mostaza.

Finalmente, buscaremos un recipiente o una tarrina bonita para servir el paté junto con unas tostadas.

Ensalada templada de pulpo y mango

APERITIVOS

Por Inés Garín Aisa

INGREDIENTES (4 raciones):

- 300 g de pulpo cocido (2 patas)
- 300 g de mix de brotes
- 75 g de frambuesas
- 1/2 mango maduro
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal yodada

Lavamos las patas de pulpo cocidas, las cortamos en rodajas (aprox. de medio cm) y las colocamos en un plato plano. Salpimentamos con una pizca de sal y aceite de oliva Virgen Extra. Reservamos en el frigorífico.

Para la salsa de mango, pelamos el mango maduro y ponemos media unidad en el vaso, añadimos vinagre de manzana, aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y lo trituramos bien. Reservamos en el frigorífico.

Elegimos una fuente para emplatar y, mientras, ponemos a calentar el pulpo durante aproximadamente 5 minutos en el microondas.

En la base ponemos los brotes, añadimos las frambuesas, el pulpo y añadimos por encima nuestra salsa de mango.





Bombones de salmón y queso de cabra

APERITIVOS

Por Cristina Yebra Cañardo

INGREDIENTES (15 uds.):

- 200 g de salmón ahumado
- 250 g de queso fresco de cabra
- 150 g de queso de rulo de cabra
- 30 g de piñones
- Molde para bombones
- Hierbas aromáticas para decoración (opcional)

En primer lugar, vamos a preparar el relleno de los bombones. Para ello, tenemos que chafar con la ayuda de un tenedor el queso fresco y a continuación, integrar el queso de rulo. En cuanto esté la mezcla homogénea, añadiremos los piñones.

Por otro lado, troceamos el salmón en trozos lo suficientemente grandes como para rellenar el hueco de los bombones y poderlos envolver después, y añadimos una cucharilla de la mezcla de quesos. Con cuidado, cerrar el saquito con el salmón sobrante y congelarlo durante 1-2 horas para que adquiera textura.

Finalmente, solamente nos quedará servir los bombones en una bandeja o sobre unas tostaditas y decorarlo con unas hierbas aromáticas.

Pimientos reellenos de bacalao

ENTRANTES

Por Inés Garín Aisa

INGREDIENTES (8 uds.):

- 12 pimientos del piquillo enteros
- 300 ml de leche de coco
- 1 cebolla
- 350 g de migas de bacalao desaladas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal Yodada
- Pimienta negra

Comenzamos lavando y escurriendo bien los pimientos del piquillo enteros. En una sartén, sofreímos con una cucharada de aceite de oliva virgen extra media cebolla picada muy fina y las migas de bacalao. Salpimentamos al gusto con sal y pimienta. Cuando esté bien sofrito, añadimos 200 ml de leche de coco y cocinamos a fuego lento hasta que espese. Reservamos y dejamos enfriar.

Una vez el relleno esté frío, con ayuda de una cuchara rellenos los pimientos que habíamos reservado.

Los ponemos en el horno durante aproximadamente 10 minutos a 180 grados (horno previamente precalentado). Añadimos la salsa.

Para la salsa:

Sofreímos en una sartén con una cucharada sopera de aceite de oliva la cebolla picada, 4 pimientos del piquillo en tiras. Añadimos 100ml de leche de coco y dejamos que espese. Una vez cocinado, lo trituramos con la batidora.





Canelones de berenjena

ENTRANTES

Por Cristina Yebra Cañardo

INGREDIENTES (4 raciones):

- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- Carne de tres muslos de pollo desmigajados (aprovechamiento)
- 1 cucharilla de comino
- 1 cucharilla de pimentón dulce
- 1 cucharilla de ajo en polvo
- 1 cucharilla de tomillo
- 1/2 cucharilla de pimienta negra molida
- 1/2 cucharilla de canela
- 1 chorrito de coñac
- 1 pizca de sal yodada
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de tomate triturado con ajo en polvo, tomillo y albahaca
- Queso mozzarella rallado

En primer lugar, encendemos el horno a 180°C, troceamos las berenjenas a lo largo en capas muy finas con la ayuda de una mandolina o de un cuchillo bien afilado y las cocinamos durante cinco minutos.

Mientras tanto, encendemos el fuego y añadimos un chorrito de aceite de oliva en una sartén grande para pochar la cebolla junto con el pimiento rojo cortados en juliana. En cuanto esté cocinado, tenemos que añadir desmigajando con las manos los muslos de pollo que podemos haber utilizado para preparar un consomé navideño. Después de integrarlo todo, añadimos las especias y el chorrito de coñac para cocinarlo tres minutos más.

Finalmente, tenemos que rellenar las berenjenas e ir las colocando en una bandeja apta para horno, cubriéndolas con la salsa de tomate y el queso rallado, y gratinarlas durante diez minutos en el horno.

Lubina rellena de bechamel, espinacas y gambas

PRINCIPALES

Por Inés Garín Aisa

INGREDIENTES (4 raciones):

- 2 Lubinas medianas
- 100 g de espinacas baby
- 18 gambas enteras medianas
- 10 g de piñones al natural
- 200 ml de leche evaporada
- 1 limón
- 8 cebollas chalotas
- 4 espárragos trigueros gruesos.
- Sal yodada
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra

Lavamos y abrimos las lubinas por la mitad (previamente limpias) y las salpimentamos con sal, aove y un poquito de pimienta negra.

En una sartén ponemos las espinacas, las gambas y los piñones y añadimos la leche evaporada. Dejamos cocinar durante 2-3 min para mezclarlo todo bien y lo salpimentamos al gusto. Rellenamos las lubinas con la mezcla que hemos preparado y las cerramos con ayuda de unos palillos.

Pasamos a preparar el papillote. Cogemos un trozo grande de papel albal, ponemos la lubina ya rellena, añadimos un chorrito de AOVE por encima y ponemos cuatro chalotas para cada lubina y medio limón. Cerramos bien el papel albal y metemos las dos Lubinas rellenas al horno durante 1h 20 min aproximadamente a 180°C. (Horno precalentado)

Emplatamos y hacemos unos trigueros a la plancha como guarnición.





Solomillo relleno de manzana y ciruela

PRINCIPALES

Por Cristina Yebra Cañardo

INGREDIENTES (3 raciones):

- 1 solomillo de cerdo
- 1 cebolla
- 3 ciruelas grande previamente peladas
- 1 cucharada sopera de piñones
- 2 pizcas de sal yodada
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida al gusto
- Ajo en polvo al gusto

En primer lugar, vamos a preparar el relleno pochando en una sartén a fuego medio la cebolla troceada en juliana, una pizca de sal y las ciruelas cortadas en trocitos muy pequeños. En cuanto esté bien cocinado, dividiremos la mezcla en dos partes y una de ellas la trituraremos para preparar la salsa. En la mezcla restante, añadiremos los piñones y la reservaremos.

A continuación, con ayuda de un cuchillo bien afilado, vamos abriendo con cuidado el solomillo y lo golpeamos para dejarlo fino. Después, añadimos uniformemente la sal, la pimienta y el ajo en polvo a nuestro gusto, junto con la mezcla de cebolla, ciruelas y piñones.

Con ayuda de una cuerda, enrollaremos el solomillo y lo ataremos antes de cocinarlo a 180°C durante quince o veinte minutos.

Finalmente, troceamos el solomillo con cuidado mientras retiramos la cuerda y añadimos la salsa que hemos reservado por encima.

Vasito de crema de Sieso con mango.

POSTRES

Por Inés Garín Aisa

INGREDIENTES (6 raciones):

- 4 yogures naturales de Sieso
- 1 Mango grande
- 6 Frambuesas
- Hierbabuena

Comenzamos por desuerear el yogur de Sieso la noche anterior para obtener una textura más cremosa. Para ello, necesitamos un colador metálico, un bol y unas gasas estériles. Ponemos el bol, el colador y sobre éste las gasas estériles y vertemos sobre ellas los yogures. Dejamos que desueren durante toda la noche.

Pelamos y trituramos medio mango con ayuda de la batidora. El otro medio mango lo cortamos en cuadraditos y lo reservamos para decorar.

Vertemos el yogur ya desuerado en un bol y con ayuda de una cuchara lo removemos bien.

Elegimos un vaso de cristal para presentar la crema de yogur. En la base ponemos una cucharada de mango triturado y luego añadimos dos cucharadas de la crema de yogur de Sieso.

Decoramos con dados de mango, frambuesas y hojas de hierbabuena.





Empanadico de calabaza sin gluten

POSTRES

Por Cristina Yebra Cañardo

INGREDIENTES (9 raciones):

Para la masa:

- 350 g de harina de trigo sarraceno
- 50 g de almidón de tapioca
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 220 g de agua
- 1 cucharada sopera de psyllium
- 1 pizca de azúcar
- 1 pizca de anís en grano
- 1 pizca de sal
- 1/2 naranja

Para el relleno:

- 1/4 de calabaza
- 1 pizca de azúcar
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de anís en grano
- 1 cucharada sopera de piñones o almendra molida
- 1 cucharada sopera de canela

El día anterior, pelar y cortar la calabaza como si fuera para hacer tortilla de patata, añadirle una pizca de azúcar y dejarla escurriendo toda la noche para que suelte el agua.

El mismo día, poner a hervir durante cinco minutos en un cazo el agua, el aceite de oliva, una pizca de azúcar, una pizca de anís en grano y media naranja bien lavada. En cuanto termine, dejar enfriar un poco y exprimir la naranja.

A continuación, homogenizar en un bol la harina de trigo sarraceno, el almidón de tapioca y el psyllium, y hacer un hueco en el centro para añadir una pizca de sal. Con ayuda de un colador, vamos incorporando poco a poco el agua con aceite mientras vamos moviendo la mezcla con la ayuda de una cuchara de madera. En cuanto esté bien mezclado, trabajamos la mezcla con las manos sobre una superficie lisa hasta que quede bien homogénea y la dejamos reposar tapada con un paño limpio durante dos horas.



Empanadico de calabaza sin gluten

POSTRES

Por Cristina Yebra Cañardo

INGREDIENTES (9 raciones):

Para la masa:

- 350 g de harina de trigo sarraceno
- 50 g de almidón de tapioca
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 220 g de agua
- 1 cucharada sopera de psyllium
- 1 pizca de azúcar
- 1 pizca de anís en grano
- 1 pizca de sal
- 1/2 naranja

Para el relleno:

- 1/4 de calabaza
- 1 pizca de azúcar
- 4 cucharadas soperas de pasta de dátil
- 2 chorritos de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada sopera de anís en grano
- 1 cucharada sopera de piñones o almendra molida
- 1 cucharada sopera de canela

Trascurrido ese tiempo, vamos a preparar en bol pequeño una mezcla con el anís en grano, los piñones o la almendra molida y la canela. Seguidamente, dividimos la masa en dos partes y las extendemos con ayuda de un rodillo.

En una de las partes, añadimos generosamente la pasta de dátil, la mitad de la mezcla y colocamos encima la calabaza troceada. Después, añadimos otra capa con un poco más de la mezcla de especias y un chorrito de AOVE.

A continuación, lo taparemos con la otra capa de masa haciendo un cordón alrededor para sellarlo y unos pequeños agujeros superficiales para que respire. Antes de introducirlo al horno, decoraremos por encima con el resto de la mezcla de especias y otro chorrito de aceite de oliva.

Finalmente, solo nos quedará cocinarlo en la parte baja del horno a 250°C durante treinta minutos, teniendo en cuenta que los primeros quince minutos, lo taparemos con papel de aluminio.

Bombones salados de zanahoria

POSTRES

Por Inés Garín Aisa

INGREDIENTES (25-30 uds):

- 300 g de zanahoria rallada
- 200 g de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de azúcar de caña integral
- 4 Huevos
- 1 cucharada de Canela en polvo
- 1 cucharada de "all spices" (clavo, jengibre y nuez moscada)
- 2 cucharadas de levadura química
- 2 cucharadas de bicarbonato
- Chocolate 80% cacao para decorar (Opcional)

Comenzamos batiendo los huevos. Una vez batidos añadimos el azúcar y removemos bien. Añadimos el AOVE a nuestra mezcla y lo batimos todo con ayuda de unas varillas.

En otro bol mezclamos la harina (tamizada), el bicarbonato, la levadura, una cucharada de canela y una cucharada de "all spices".

Añadimos nuestra mezcla líquida (huevo, AOVE y azúcar) a nuestra mezcla seca (harina, bicarbonato, azúcar, canela y "all spices").

Añadimos la zanahoria rallada y mezclamos bien.

Vertemos la mezcla sobre los moldes (gorritos de magdalena o trufa o moldes de silicona)

Metemos al horno con las dos placas (arriba y abajo) encendidas, durante 20-30 min a 180grados (horno previamente precalentado)

**Opcional:* decorar con chocolate 80% cacao derretido.





Brochetas de fruta con yogur de Fonz

POSTRES

INGREDIENTES (4 raciones):

- 1 caqui
- 1 plátano
- 1 kiwi
- 50 g de frambuesas
- 50 g de arándanos
- 300 g de yogur natural oveja de Fonz
- 2 gotas de aroma de vainilla (opcional)
- Jugo de limón
- Palos de madera para brochetas

En primer lugar, vamos a pelar y a trocear toda la fruta. A continuación, con cuidado, vamos introduciendo una a una todas las frutas.

En segundo lugar, mezclamos el yogur de cabra con el aroma de vainilla y decoramos los vasitos.

Finalmente, añadimos las brochetas de fruta en los vasos para servir.

**Para evitar que se oxiden, podemos exprimir el jugo de un limón y pulverizarlo por las brochetas.*

Por Cristina Yebra Cañardo



*Disfruta sin
remordimientos*

y no te olvides que lo más importante
se encuentra alrededor de la mesa y
no sobre ella.



Realizado por

Cristina Yebra e Inés Garín

Dietistas-Nutricionistas del Centro de Nutrición y Psicología Rompiendo Dietas



Rompiendo Dietas

Centro de nutrición y psicología

Travesía Ballesteros, 17. Bajos

22001 Huesca

644 858 024

www.rompiendodietas.es