

*Recetario*

# ESPECIAL NAVIDAD

*Elaborado por las nutricionistas  
Azahara Nleto y Desy Montero*





## MENU NAVIDAD

### ENTRANTES:

Chips de parmesano  
Croquetas de arroz, limón y aceitunas

### PLATOS PRINCIPALES:

Ensalada de pera y aguacate  
Pechugas de pollo rellenas acompañadas de verduras al horno

### POSTRES:

Granada al oporto  
Trufas de chocolate y coco



## ENTRANTES:

### CHIPS DE PARMESANO

#### INGREDIENTES:

- Parmesano rallado 200g
- Pimienta Opcional

#### INSTRUCCIONES:

1. Precalienta tu horno a 180 ° C.
2. En una bandeja para hornear cubierta con papel de hornear, esparza pequeños discos de parmesano rallado con una cucharadita, asegurándote de espaciarlos bien.
3. Pimienta los chips si lo desea. Cocine de 3 a 4 minutos.
4. Deje enfriar los chips de parmesano antes de retirarlas y comerlas.



## CROQUETAS DE ARROZ, LIMÓN Y ACEITUNAS

### INGREDIENTES:

- pequeña cebolla picada muy fina
- 45 ml aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas)
- 1 ajo cortado
- 300 ml arroz arborio (1 1/4 tazas / 250g)
- 750 ml / (3 tazas caldo de pollo)
- limón la ralladura
- 60 ml aceitunas negras (4 cucharadas), sin hueso, picado
- 60 ml queso parmesano (4 cucharadas), rallado
- 15 ml albahaca (1 cucharada)
- 15 ml perejil (1 cucharada)
- Sal y pimienta recién molida al gusto
- 125 ml queso mozzarella (1/2 taza), rallado
- 500 ml pan rallado (2 tazas)
- 1 litro aceite para freír (4 tazas)

### INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola, dore la cebolla en el aceite, sin colorear. Agregue el ajo y el arroz, cocine por 1 minuto mientras revuelve.
2. Agrega el caldo, lleva a ebullición y reduce el fuego al mínimo. Cocine a fuego lento, tapado, 12 minutos o hasta que se absorba el líquido. Agrega la ralladura de limón, las aceitunas, el parmesano, la albahaca y el perejil. Sazonar y mezclar. Refrigere la preparación durante al menos 2 horas.
3. Incorpora la mozzarella. Forme bolas de 2,5 cm. Cubra las bolas con pan rallado. Presiona ligeramente, dándoles forma para que se adhieran al pan rallado.
4. En una olla, caliente el aceite a 180 ° C. Freír las croquetas, de a poco, hasta que estén doradas. Séquelos con palmaditas sobre papel absorbente a medida que avanza. Servir caliente.



## ENSALADA DE PERA Y AGUACATE

### INGREDIENTES:

- ½ Lechuga pequeña 100 gramos
- ½ pera 80 g
- ½ aguacate 90 g
- 2 cucharada aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharaditas zumo de lima
- 1/4 cucharadita de mostaza de Dijon
- 3/4 cucharadita jarabe de arce o miel
- 1 pizca sal [opcional]
- Pimienta al gusto [opcional]
- 1 pizca pimienta de cayena [opcional]
- 2 cucharadas arándanos secos

### INSTRUCCIONES:

1. Lave y escurra la lechuga, coloque las hojas en un plato.
2. Pele la pera, quite el corazón y corte en rodajas finas. Pele el aguacate, quite el hueso y corte en rodajas finas. Acomodar las rodajas de pera y aguacate sobre la lechuga.
3. Verter el aceite, el jugo de limón, la mostaza y el almíbar en un tazón pequeño. Agregue sal, pimienta y una pizca de pimienta de cayena. Batir todo con un tenedor para emulsionar la vinagreta. Vierta sobre la ensalada.
4. Agregue los arándanos y sirva.



## PECHUGAS DE POLLO RELLENAS ACOMPAÑADAS DE VERDURAS AL HORNO

### INGREDIENTES:

- 3 cucharadas aceite de oliva
- cucharaditas de zumo de limón
- 200g coliflor, cortada en floretes pequeños
- ½ calabacín cortado en rodajas de 4-5 mm
- 1 pizca sal
- pimienta al gusto [opcional]
- 460g pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- ¾ cucharadita mantequilla sin sal
- 65 g queso o cheddar rallado
- 28 g Jamón serrano en lonchas

### INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 190°C / 375°F.
2. En un bol, combine el aceite de oliva y el limón, agregue la coliflor y el calabacín y cúbralos bien, luego sazone con sal y pimienta. Reserva.
3. Corta las pechugas por la mitad a lo largo. Calentar la mantequilla en una sartén a fuego medio. Introduzca las mitades de la pechuga, hasta que estén doradas, unos 3 min por lado. Salpimiente. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos.
4. Abra cada mitad de la pechuga como un libro, haciendo una incisión profunda, pero sin cortarla por la mitad por completo. Inserte las rodajas de queso. En una superficie de trabajo, envuelva cada mitad de la pechuga con las lonchas de jamón. Repita con el resto de pechugas.
5. Coloque los trozos de pollo en una bandeja para hornear, con las verduras alrededor. Hornee en el centro del horno hasta que esté dorado, unos 20 minutos.
6. Retire la bandeja para hornear del horno y deje reposar durante 5 minutos antes de cortar el pollo. Sirva en platos calientes con las verduras a un lado.



## GRANADA AL OPORTO

### INGREDIENTES:

- 1 y ½ granadas
- 1/4 taza oporto

Nota: Antes de comenzar ¡Cuidado con el jugo que mancha la ropa!

### INSTRUCCIONES:

1. Corta el extremo superior de la granada, teniendo cuidado de no cortar las semillas para que no se acabe el jugo.
2. Sumerge la fruta en un cuenco lleno de agua y separa los cuartos con los dedos para que suelten los granos, que son más pesados que el agua y por tanto se hunden hasta el fondo, de las membranas más ligeras que flotan.
3. Vacíe el agua y ponga los granos en un bol. Verter el Oporto y mezclar.
4. Dividir en tazas o vasos transparentes y servir.

## TRUFAS DE CHOCOLATE Y COCO

### INGREDIENTES:

- 100 gramos de chocolate de repostería
- 30g de caramelo de dátil
- 40g Mantequilla
- 3 cucharadas soperas de leche de coco espesa
- 1Huevo
- 20g Coco rallado (más para cubrir)

### INSTRUCCIONES:

1. Derretir el chocolate con la mantequilla. Agrega el caramelo de dátil, la leche de coco, el huevo y 20 g de coco rallado, mezcla.
2. Coloque en el refrigerador durante 1 hora.
3. Formar trufas y cubrirlas con coco rallado.
4. Mantener frías las trufas de chocolate y coco hasta la hora de degustar.

# FELIZ NAVIDAD



**Azahara Nieto Boró**  
Nutricionista clínica MAD00068  
[www.secomecomosevive.com](http://www.secomecomosevive.com)



**Desy Montero Sierra**  
Nutricionista clínica MAD00386

