

Recetas Navidaddeñas

Ensalada de queso de cabra y nueces con aliño de miel y mostaza



Ingredientes:

Ensalada:

Brotes de espinacas, rúcula, canónigos o lechugas varias

Tomatitos cherry

Queso de cabra (preferentemente elaborado con leche cruda)

Frutos secos y fruta deshidratada sin azúcar (arándanos, pasas, higos... a elegir)

Aliño:

100 ml de AOVE

Zumo de 1/2 limón

1 Cda de mostaza

1 Cda de miel o azúcar de coco,

Sal sin refinar, al gusto

Elaboración:

Dispón todos los ingredientes en una bandeja bonita y sirve el aliño aparte para que cada uno se sirva. La clave de este plato es la decoración: utiliza flores, arándanos, frambuesas... ¡ponte creativa!

Zumo de remolacha y naranja



Ingredientes:

- 1 Remolacha cruda (hojas incluídas)
- 2 Naranjas peladas
- ½ Limón pelado

Elaboración:

Lava y prepara todos los ingredientes. Prepara un zumo en el extractor de zumos de velocidad lenta o si no tienes, en una licuadora....¡Disfruta y limpia tu sistema circulatorio e inmunológico!

Este zumo es fantástico para limpiar y desintoxicar tu cuerpo durante los excesos de estas fiestas.

Picoteo de hummus



Ingredientes:

Para untar:

Verduritas cortadas en tiras como apio, pimienta roja, verde o amarillo, zanahorias y pepino.

Triángulos de maíz.

Endivias y/o cogollos de Tudela

Hummus:

250 gr de garbanzos (cocidos).

3 Cdas de tahin (puré de sésamo)

1 Diente de ajo grande.

El zumo de ½ limón.

Aceite de oliva.

Sal sin refinar (marina, Himalaya, Añana...)

Elaboración:

Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos y tritura.

Acompaña y decora con las verduritas cortadas para untar.

Para que quede un plato festivo, la decoración es clave. Utiliza una bandeja bonita, y decora con flores.

Picoteo de guacamole



Ingredientes:

Para untar:

Verduritas cortadas en tiras como apio, pimiento rojo, verde o amarillo, zanahorias y pepino.
Tortitas de arroz o maíz.

Guacamole:

2 aguacates maduros
1 cebolleta
1 pimiento verde
1 tomate pelado
Aceite de oliva
Zumo de ½ limón
Sal marina.
Opcional: 1 trocito de chile o jalapeño.

Elaboración:

Corta la cebolla, el pimiento y el tomate en trozos pequeños o tritura ligeramente en un procesador de alimentos.

Vacía los aguacates y mezcla todos los ingredientes con un tenedor.

Calabaza Hasselback



Ingredientes:

- 1 calabaza potimarrón, 1 calabaza cacahuete o un trozo grande de calabaza común
- Hummus (ver receta arriba)
- 4 dientes de ajo
- 4 ramas de menta o hierbabuena fresca
- 4 ramas de albahaca fresca
- Pistachos
- Fruta deshidratada (idealmente arándanos sin azúcar que tienen un puntito ácido; en la imagen es mango deshidratado).
- Aceite AOVE
- Sal natural sin refinar
- 2 palillos chinos

Elaboración:

Pela la calabaza y córtala en finas láminas sin llegar hasta el final utilizando los palillos chinos como tope. Hornea la calabaza con un poco de aceite y sal hasta que esté dorada y blandita. Por otro lado, en una sartén fríe el ajito picado y las hojas de menta y albahaca. En una bandeja bonita dispón una capa de 1 cm de hummus, la calabaza horneada encima, el sofrito, pistachos y los arándanos deshidratados.

Éxito asegurado....¡la combinación y la presentación son brutales!

Batido verde de espinacas y naranja



Ingredientes:

- Dos puñados de espinacas
- Zumo de 3 naranjas
- ¼ Limón
- 1 Trocito de jengibre fresco
- 1 Pizca de sal marina no refinada o sal de Himalaya

Elaboración:

Mezcla todos los ingredientes y bátelos en la batidora de vaso o blender . ¡Disfruta!.

Ensalada templada de lombarda con castañas, manzana y arándanos



Ingredientes:

- 1/2 Lombarda
- 1 Cebolla
- 12 Castañas
- 1 Manzana ácida
- 1 Bolsa de arándanos desecados
- 2 Cdas de vinagre de Módena
- 1 Cdita de azúcar de coco
- 1 Pizca canela
- 1 Pizca de nuez moscada
- Pimienta
- Sal
- Aceite AOVE

Ensalada templada de lombarda con castañas, manzana y arándanos

Elaboración:

Pela las castañas quitándole la piel más dura y las ponlas a cocer en un cazo con agua, hasta que estén tiernas.

Una vez cocidas las enfrías y las pelas quitando la segunda piel más fina.

Pon un puñadito de arándanos en un cuenco con agua para que se rehidraten.

Lava la lombarda y quítale las hojas exteriores, corta también la parte más dura del tronco y de las hojas. Después la cortas en tiras muy finas (se puede cortar con la mandolina con mucho cuidado).

Corta también la cebolla en aros muy finos.

En una sartén amplia con un fondo de aceite, a fuego lento, primero saltea la cebolla y cuando ésta empiece a transparentar añade la lombarda, da unas vueltas para que se mezcle con la cebolla y añade el vinagre, la sal, la pimienta, un pellizco de canela y otro de nuez moscada, un vaso de agua y las dos cucharadas de sirope de agave.

Tapa la sartén y deja que se cueza todo a fuego lento, unos 15 minutos, vigilando por si hiciese falta añadir algo más de agua.

Corta la manzana en dados o en gajos y añádela hacia a final de la cocción.

Sirve la col lombarda añadiendo las castañas peladas y los arándanos escurridos.

¡Ualaaaaaaa, qué Recetón navideño!

Timbal de verduras asadas



Ingredientes:

150 ml de aceite de oliva virgen extra

1 Berenjena

1 Calabacín 1

1 Tomate grande

1 Pimiento rojo

1 Pimiento verde

1 Cebolla

8 Espárragos trigueros

2 Patatas grandes

Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

Sal sin refinar

Salsa especial: 30 ml de aceite de oliva virgen extra, 2 dientes de ajos 1/2 cdita de comino molido, 3 cdas de salsa de tomate , 1/2 pimiento, 1/2 cda de pimentón de la Vera, 1 pizca de sal y 1 cucharada de miel.

Timbal de verduras asadas

Elaboración:

Lava muy bien las verduras.

Introduce las patatas sin pelar en un bol y mételas al microondas durante diez minutos a fuego alto. Corta las verduras en rodajas

Los espárragos los dejas tal cual, sólo cortas los extremos del tallo a la altura en que se vuelve más leñoso y duro. Puedes dejarlos todos del mismo tamaño para que queden bonitos en la presentación final.

Saca las patatas y les quitas la piel. Corta en láminas y reserva para el montaje final.

Según vayas terminando de cortar las verduras las pones en un bol grande y las rocías con aceite de oliva virgen extra, un poco de sal y pimienta negra recién molida. Mezcla las verduras con el aceite removiéndolo con las manos.

Asado de las verduras:

Calienta una parrilla ondulada de hierro fundido, la plancha de cocina o la sartén antiadherente grande a fuego alto. Unta la plancha con un pincel con un poco de aceite y pon las verduras, sin que se solapen, por tandas. Para que no se peguen las verduras a la plancha es muy importante que esté bien caliente.

Ásalas por un lado a fuego medio hasta que empiecen a ablandarse y dales la vuelta con una espátula cuando estén doradas. Este proceso no es más de 10 minutos por tanda.

Preparación de la salsa especial para las verduras:

Mientras pasas las verduras vas a hacer una salsa para acompañarlas. Fríe los dientes de ajo con piel en AOVE, cuando se doren los apartas del aceite y les sacas la piel. Reserva para la salsa.

En un bol (yo utilizo el de la batidora) echa el aceite sobrante de los ajos. También añade el comino molido, el pimentón y la sal.

Introduce un poco de agua y bate todo hasta que quede una pasta como de puré.

Lava el pimiento y lo incorporas con el aceite, la miel y la salsa de tomate al recipiente anterior.

Pasa todo por la batidora. Prueba la salsa y rectifica si hace falta. ¡Y ya está! Una de las mejores salsas que conozco, increíble para acompañar estas verduras a la plancha.

Preparación y montaje final del timbal:

Monta con un aro metálico. Comienza con una capa con la cebolla, luego la berenjena, tomate, las rodajas de calabacín, pimientos y corona con un trozo de patata asada.

Coloca unos espárragos al lado y una cucharada generosa de salsa especial.

Desmolda y espolvorea con una pizca de pimienta negra recién molida y unas escamas de sal.

Sirve inmediatamente para que las verduras lleguen bien calientes a la mesa y no pierdan jugos, sabor y vitaminas.

Salpicón de marisco



Ingredientes:

Langostinos cocidos
Pulpo cocido
4 Tomates grandes
2 Pimientos verdes italianos
1 Pimiento rojo grande
1 Cebolla dulce
Sal
Aceite AOVE
Vinagre de manzana o limón

Elaboración:

Esta receta es deliciosa, festiva y súper fácil. Corta todos los ingredientes en dados y aliña. Es tan colorida y bonita, que casi no necesita decoración. Lúctete con la vajilla y la decoración de la mesa, con flores y velas. ...¡Éxito asegurado!

Piña, frutos rojos y nocilla saludable



Ingredientes:

Fruta:

1 Piña

Arándanos y Frambuesas

Hojas de menta y flores comestibles para decorar (pensamientos)

Para la nocilla saludable:

200 ml de leche vegetal: soja o almendras

3 puñados de avellanas tostadas

2 cdas de cacao puro

2 cdas de azúcar de coco

1 pizca de sal marino

Elaboración:

Mezcla todos los ingredientes para la nocilla en un procesador de alimentos y vierte en un bol.

Dispón en una bandeja la piña cortada como en la image, el bol de nocilla saludable y los frutos rojos. Decora con hojas de menta y flores.

Receta ideal como postre navideño, ya que las enzimas digestivas de la piña favorecen la digestión y el chocolate saludable reemplaza el antojo de dulces y chocolate procesado...¡Adelante, experimenta y nos cuentas!

¿Quieres sentirte Alegre y Ligera?



Ingredientes, jeje:

Para soltar definitivamente los 5, 10, 20 kg que te limitan y verte estupenda con la ropa, haciendo el cambio de tu vida....

Apúntate aquí para acceder gratis al video que cambiará tu relación con la comida y con tu cuerpo:

<https://bit.ly/sueltakilos>

Son solo 16 minutos y tu vida no volverá a ser la misma.

Agenda una sesión con el equipo para contarnos cómo te sientes con tu peso , con la comida, y contigo misma:

<https://tallerali.youcanbook.me>

Únete a la comunidad de mujeres que te llevan de la mano al cambio de tu vida....
¡te mereces vivir en un cuerpo sano, alegre y ligero!

Para más info y contacto: www.aliochandiano.com, www.alegreyligera.com