NAVIDADES SALUDABLES

Esti Olabarri ·Dietista Nutricionista

Aperitivos, primeros y segundos platos, postres, turrones, café... y todo ello regado con vino, cavas y licores.

Celebrar estas fechas del año alrededor de una mesa repleta y surtida de manjares no habituales el resto del año es una arraigada costumbre en una sociedad que ha convertido la navidad en época de banquetes, consumismo y despilfarro.

En estas fechas, los excesos suelen ser la norma, sin embargo es posible pasar unas agradables fiestas navideñas, disfrutando de degustar y preparar el menú navideño de una forma saludable y sin caer en las habituales comidas copiosas.

Desde **Fisiougao** os proponemos unas recetas muy atractivas que acompañadas de un entrante tradicional como una sopa de pescado o una ensalada de hojas de invierno, pueden componer un menú navideño saludable sin renunciar al placer de comer.

...si lo prefieres vegetariano...

PASTEL DE VERDURAS CON SALTEADO DE SOJA Y HONGOS

Ingredientes

Para el pastel

Base de hojaldre
2 cuch. de mostaza Dijón
1/2 taza de crema agria
2 hojas de Salvia cortadas en láminas finitas
2 calabacines
1 berenjena
5 zanahorias
Un chorrito de aceite de oliva
Sal y Pimienta

Para el salteado

1 cebolla, finamente picada
1 cuch. de aceite de oliva
3 dientes de ajo, picados
300g de soja texturizada
200g de hongos
1 cuch. de de curry
3 gotas de esencia de almendras
2 cucharadas de agua
½ cucharada de romero seco
50g de nueces tostadas
250g de ciruelas picadas
4 huevos batidos
Sal y pimienta

Preparación del salteado

Saltear las cebollas en aceite de oliva durante 5 minutos y luego agregar el ajo, los hongos y finalmente la soja texturizada; cocinar durante 10-15 minutos. Se agrega el curry, la esencia de almendras, el agua, el romero, las ciruelas y las nueces, remover y apagar el fuego. Dejamos enfriar durante 10 minutos y luego se agregan los huevos batidos. Condimentar con sal y pimienta.

Preparación del pastel

Calentamos el horno a 180º
2. Untamos la crema agria, la mostaza y las hojas de salvia encima del hojaldre
3. Lavamos la verdura y la cortamos en láminas muy finitas siempre dejando un poco de piel para la presentación.
4. Enrollamos una lámina de calabacín en círculo. Luego lo rodeamos de láminas de zanahoria, seguido del resto de las verduras hasta llegar al borde del molde.
5. Cocinamos en el horno durante 40 minutos.

...si eres de pescado...

LOMOS DE MERLUZA CON ALMEJAS Y VINAGRETA DE ACELGAS

Ingredientes (4 personas)

Dos lomos de merluza
4 cucharadas de aceite de oliva
200 grs. de acelgas
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de vinagre de sidra
Hielo, agua y sal
1 ½ docenas de almejas
Sal

Preparación

Corta cada lomo en dos, dándoles forma rectangular y manteniendo la piel. Colócalos en una bandeja de hornear salpimentados sobre abundante cebolla cortada en finísima juliana y un chorrete de aceite de oliva. Hornea 15-20 min. a 220º. Una vez hechos, reserva y calienta en el momento de servir.

Para la vinagreta de acelgas

Limpia bien las acelgas, separa lo blanco de lo verde.

Cuece por un lado en agua con sal las pencas blancas (deben quedar "al dente"). Pon lo verde en agua hirviendo con sal, pasándolo por agua con hielo. Pica muy fino lo verde y saltéalo unos instantes con aceite de oliva. Tritura sin colar.

Pica las pencas en trocitos muy pequeños, sala y saltéalas a fuego fuerte. Monta ligeramente una vinagreta con el aceite de oliva virgen, lo verde de la acelga triturado y el vinagre.

Rectifica de sal.

Almejas:
Saltear en una pizca de aceite con ajo y perejil hasta que se abran.

Presentación

Calienta los lomos y en el plato donde se van a servir. En un costado, añade unas cucharadas de vinagreta tibia, las almejas y las pencas salteadas.

...si optas por carne...

SOLOMILLO DE CERDO IBÉRICO AL VINO TINTO CON SALSA DE ARÁNDANOS

Ingredientes (4 personas)

2 solomillos de Ibérico
200 ml de caldo vegetal
100 ml de vino tinto
½ cebolla
Arándanos desecados (8/10 unid. por persona)
Aceite
Sal y pimienta

Preparación

Limpiar de grasa la pieza (es conveniente quitar la grasa siguiendo la dirección de las fibras) y cortar en medallones del grosor que deseemos. Ponemos los arándanos en un recipiente en remojo con el vino tinto (30 minutos) para que se hidraten. En la misma sartén, con una pizca de aceite pochamos la cebolla cortada muy menuda, añadimos los arándanos con el vino, damos un hervor 2 minutos y por último incorporamos el caldo (ya caliente).
Dejamos cocer 10/12 minutos hasta que se reduzca a la mitad. Comprobamos el punto de sal de la cocción. Por último añadimos los medallones, entre 2-5 minutos dependiendo del punto en que nos guste la carne.

...y de postre...

PIÑA ASADA CON ESPECIAS Y RON

Ingredientes (4 personas)

1 piña
1 vaina de vainilla
1 o 2 anís estrellado
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de canela
2 cucharaditas de azúcar integral de caña
30 gramos de ron negro
2 nueces de macadamia

Pela la piña. A continuación córtala hasta obtener ocho gajos y retira el corazón del interior de la piña.

Pon una sartén amplia antiadherente, a calentar con la mantequilla y el anís estrellado a fuego bajo. Cuando se haya fundido incorpora la piña y dale la vuelta a todos los gajos para que se impregne de mantequilla. Abre la vaina de vainilla y con la punta de un cuchillo recupera las semillas repártelas sobre la piña. Pon la vaina también en la sartén. Espolvorea la canela y continúa dándole la vuelta de vez en cuando a la piña. Un pincel de cocina puede ayudar a extender las especias.

Pasados unos seis u ocho minutos (dependiendo del grosor de la fruta) añade el azúcar repartiéndolo sobre la piña, éste irá cayendo y caramelizando.

Antes de que empiece a caramelizar incorpora el ron. Deja cocer dándole la vuelta de vez en cuando a la piña, hasta que esté tierna (pero no blanda) y el licor se haya Evaporado. Al servir ralla sobre la fruta la cantidad de nuez de macadamia que desees. Este plato se degusta caliente.

El alcohol se evapora al cocinar, no obstante se puede sustituir por zumo de lima dando un toque especial a la receta.

elikera
DIETETIKA eta ELIKADURA

Unos consejos que pueden ser de gran utilidad para unas navidades más saludables, sin renunciar al placer de las tradicionales preparaciones navideñas.

1. Procura no llegar al momento de las comidas o cenas navideñas con excesivo apetito. Para ello, puedes tomar algún tentempié (almuerzo, merienda, etc.) con cierta antelación. Puede ser frutas y vegetales frescos y crudos (apio, bastoncitos de zanahoria, zumo...), barritas de cereales integrales, queso o lácteos desnatados, frutas del tiempo, entre otros tentempi saludables y con alto poder de saciedad.

2. Aprovecha las ocasiones para realizar una actividad física moderada como caminar, usar las escaleras…

Una caminata de 20 minutos a buen ritmo pueden ayudarte a realizar un gasto energético de hasta 200 kilocalorías.

3. Ten muy en cuenta las bebidas alcohólicas por su excesivo aporte de calorías y los efectos en la salud. Un Martini aporta unas 250 kilocalorías y un vaso de vino, en torno a 100 kilocalorías. No te olvides de beber agua.

4. No te saltes ninguna comida, para no llegar a la celebración con ansiedad o más hambre de lo normal. También es importante no saltarse las comidas posteriores, en todo caso hacer una cena más ligera, pero hacerla.

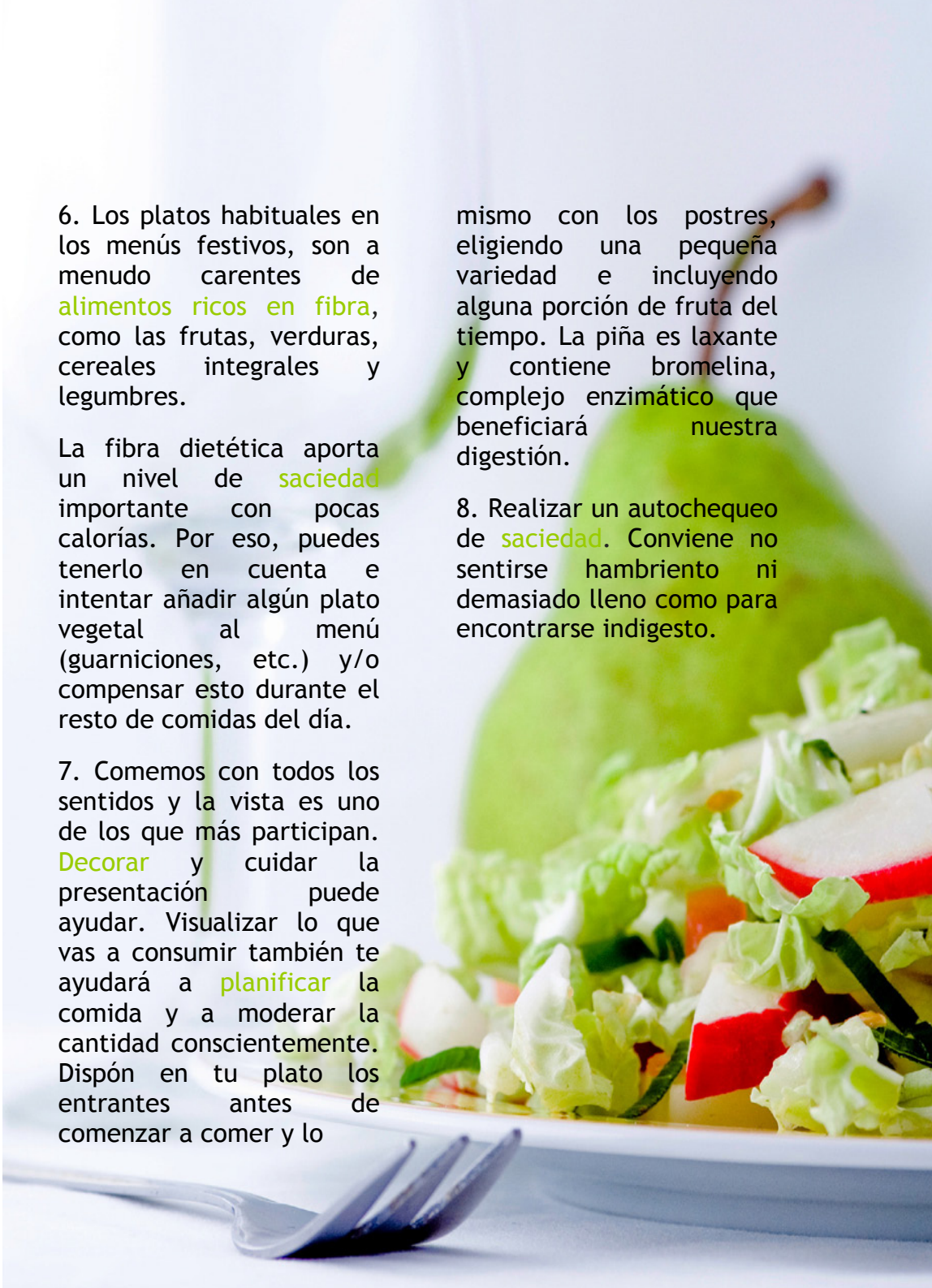
5. Intenta no pasar demasiado tiempo en la mesa, ni antes ni después de las comidas, para evitar picar aperitivos, dulces…y retira la comida de la mesa una vez que se ha terminado.

6. Los platos habituales en los menús festivos, son a menudo carentes de alimentos ricos en fibra, como las frutas, verduras, cereales integrales y legumbres.

La fibra dietética aporta un nivel de saciedad importante con pocas calorías. Por eso, puedes tenerlo en cuenta e intentar añadir algún plato vegetal al menú (guarniciones, etc.) y/o compensar esto durante el resto de comidas del día.

7. Comemos con todos los sentidos y la vista es uno de los que más participan. Decorar y cuidar la presentación puede ayudar. Visualizar lo que vas a consumir también te ayudará a planificar la comida y a moderar la cantidad conscientemente. Dispón en tu plato los entrantes antes de comenzar a comer y lo mismo con los postres, eligiendo una pequeña variedad e incluyendo alguna porción de fruta del tiempo. La piña es laxante y contiene bromelina, complejo enzimático que beneficiará nuestra digestión.

8. Realizar un autochequeo de saciedad. Conviene no sentirse hambriento ni demasiado lleno como para encontrarse indigesto.



elikera
DIETETIKA eta ELIKADURA

ESTI OLABARRI
ELIKADURA ETA
DIETETIKAN DIPLOMATUA
94 424 96 76
665 70 23 27
elikera@yahoo.es

Fisiolazo
fisioterapia y podología