

# ENTRANTES NAVIDEÑOS

---

2021



**SARA MIGUEL**  
DIETISTA-NUTRICIONISTA

# RECETAS



**SARA MIGUEL**  
DIETISTA-NUTRICIONISTA

# BROCHETAS DE ENSALADA CAPRESE



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 8 tomates cherry
- 8 bolitas de mozzarella o dados de mozzarella cortados a mano
- 8 brochetas de madera

Para la vinagreta de pesto:

- 20 g de piñones u otro fruto seco
- 1 puñado de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- Zumo de 1 limón o un chorro del vinagre de preferencia
- 30 g de parmesano rallado
- 2 cucharadas de AOVE
- Sal

## ELABORACIÓN

Lavar los tomates y escurrir las bolas de mozzarella. Coger las brochetas e insertar los tomates y las bolas de mozzarella de forma intercalada, poniendo 2 tomates y 2 bolas de mozzarella por brocheta.

Para la vinagreta de pesto:

En un mortero o picadora, picar el ajo y los piñones, luego añadir las hojas de albahaca limpias y añadir el queso parmesano rallado, el aceite, el zumo de limón y una pizca de sal. Emulsionar y reservar.

Una vez preparado todo, poner en un plato o fuente las brochetas y añadir la vinagreta por encima en forma de hilo. Se puede decorar con unas hojas de albahaca.

# ENSALADA DE SETAS, RÚCULA, NUECES Y QUESO



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

Para las setas marinadas:

- 500 g de champiñones
- 270 ml de agua
- 1/2 cebolla roja
- 1 diente de ajo
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de pimienta negra en grano
- 1-2 hojas de laurel
- 70 ml de AOVE o la mitad del volumen libre del bote
- 70 ml de vinagre blanco o de manzana o la mitad del volumen libre del bote
- 1/2 cucharadita de sal

Para la ensalada:

- Rúcula
- Nueces u otro fruto seco

## ELABORACIÓN

Para las setas marinadas:

Limpiar las setas y cortar las que sean grandes por la mitad o en cuartos. En una cazuela, colocar los champiñones, el agua, la cebolla, el ajo, las especias y la sal. Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar cocinar 10-15 minutos. Las setas deben estar cocidas pero firmes. Apagar el fuego y añadir el aceite y el vinagre. Remover y dejar reposar.

También se puede meter en un bote de cristal, rellenarlo con el vinagre y el aceite a partes iguales hasta cubrir el volumen libre del recipiente, cerrarlo y dejar marinar en el frigorífico de 8 horas a 4 días.

Para la ensalada:

Disponer la rúcula como base de la ensalada y repartir las setas a temperatura ambiente. Aliñar con la mezcla de aceite y vinagre del marinado de las setas. Añadir nueces y queso.

# ENSALADA CRUJIENTE DE LOMBARDA Y GRANADA



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 400 g de col lombarda
- 2 zanahorias
- 1 caqui persimon grande
- 1 granada
- 5 rabanitos
- Un poco de rúcula u otra verdura de hoja verde

Para la vinagreta:

- 45 ml de AOVE
- 15 ml de vinagre de Jerez
- 30 ml de zumo de naranja
- 5 ml de miel
- Mostaza de Dijon

## ELABORACIÓN

Lavar y secar bien todas las verduras. Desechar las hojas más feas de la col y extraer la parte gruesa del tronco. Cortar en juliana y colocar en una ensaladera.

Pelar las zanahorias y cortar los extremos. Rallarlas con un rallador fino y añadir a la lombarda y la rúcula. Pelar el caqui y trocear en cubos pequeños. Retirar el extremo de los rabanitos y cortar en rodajas finas. Sacar las semillas de la granada. Mezclar.

Preparar la vinagreta batiendo en un cuenco el aceite de oliva con el vinagre, el zumo de naranja, la miel y la mostaza. Aliñar la ensalada y salpimentar la gusto.

# CARPACCIO DE CALABACÍN



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 2 calabacines
- 100 g de queso feta
- 100 g de pasas de Corintio u otra fruta deshidratada
- AOVE
- Vinagre de preferencia
- Sal
- Pimienta negra recién molida

## ELABORACIÓN

Laminar los calabacines, preferentemente con una mandolina. Reservar. Desmigrar el queso feta y reservar.

Colocar las láminas de calabacín en un plato y salpimentar.

Emulsionar el vinagre con un poco de aceite de oliva y añadir la mezcla en forma de hilo encima de las láminas de calabacín.

Terminar con el queso feta y las pasas.

# HUEVOS RELLENOS DE CREMA DE AGUACATE



---

2 PERSONAS

---

## INGREDIENTES

- 5 huevos
- 1 aguacate maduro
- 1/2 cebolla morada
- Un puñado de cilantro
- Unas gotas de zumo de limón
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Tabasco o salsa picante al gusto

## ELABORACIÓN

Cocer los huevos metiéndolos en un cazo con agua fría con una pizca de sal y poniéndolos al fuego. Una vez empiece a hervir, contar 11 minutos, retirar y enfriar con agua fría.

Cuando estén fríos, pelar los huevos y abrirlos por la mitad a lo largo. Retirar las yemas y reservar.

Pelar el aguacate y ponerlo en un bol junto con las yemas de los huevos, la cebolla picada, un puñado de cilantro picado, unas gotas de zumo de limón, un poco de sal y una pizca de pimienta negra molida.

Chafar el conjunto con un tenedor, integrando todos los ingredientes.

Rellenar cada mitad de huevo con crema de aguacate. Poner unas gotas de tabasco por encima y decorar con un poco más de cilantro picado.

# CUCHARITAS DE LANGOSTINOS Y PIÑA



---

2 PERSONAS

---

## INGREDIENTES

- Langostinos cocidos
  - Piña natural
- Para la vinagreta:
- Cebolleta
  - Pimiento rojo
  - Pimiento verde
  - AOVE
  - Vinagre
  - Sal

## ELABORACIÓN

Pelar los langostinos y trocearlos. Hacer lo mismo con la piña. Deben quedar de un tamaño pequeño para que quepan unos cuantos trozos en cada cuchara.

Preparar una vinagreta con: pimiento rojo, pimiento verde y cebolleta muy picados. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva.

Mezclar la piña y los langostinos con la vinagreta y rellenar las cucharitas.

# CHAMPIÑONES RELLENOS



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 10 champiñones medianos o grandes
  - 3 chalotas picadas
  - 2-3 dientes de ajo picados
  - 3 cucharadas de nueces picadas
  - 3 cucharadas de tomates secos picados
  - 3 cucharadas de perejil picado
  - Panko o pan rallado
  - AOVE
  - Sal
  - Pimienta negra recién molida
- Para el aderezo de perejil y limón:
- 1 cucharada de perejil picado
  - 1 diente de ajo picado
  - La piel de la mitad de un limón
  - 1/2 cucharada de vinagre de vino blanco
  - 60 ml de AOVE
  - Sal

- Pimienta negra recién molida

## ELABORACIÓN

Mezclar todos los ingredientes del aderezo en un bol pequeño. Probar y ajustar el nivel de acidez y sal al gusto. Reservar.

Precalentar el horno a 175°C. Sacar los tallos de los champiñones y picarlos. Reservar. Pincelar con aceite de oliva tanto el interior como el exterior de los champiñones. Colocar las cabezas en un recipiente apto para horno.

Calentar una sartén mediana a fuego medio y añadir 1 cucharada de aceite de oliva y las chalotas. Pochar y añadir el ajo. Posteriormente, añadir los tallos de los champiñones. Freír, removiendo de vez en cuando, hasta que los tallos estén dorados. Retirar la sartén del fuego y añadir los ingredientes restantes.

Rellenar cada cabeza de champiñón con esta mezcla y poner un poco de panko por encima para que se gratinen. Hornear de 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados. Si se queman, cubrir con papel vegetal o de plata sin cerrar completamente. Servir con el aderezo al lado para rociarlo por encima.

# TACOS DE ATÚN CON MAYONESA



---

2 PERSONAS

---

## INGREDIENTES

- 100g de atún crudo (previamente congelado 3 noches)
- Salsa de soja
- Jengibre fresco
- Mayonesa casera o comprada
- Lima

## ELABORACIÓN

Cortar el atún en dados. Macerar (2 horas) con salsa de soja y jengibre rallado.

Sacar el atún de la maceración y colocar en un plato. Mezclar la salsa de la maceración con mayonesa.

Colocar un poco de mayonesa sobre el atún, rallar piel de lima por encima y servir con un palillo.

# HOJALDRES CON CALABAZA, MANZANA Y QUESO DE CABRA



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 1/2 calabaza
- 2 manzanas
- 1 lámina de hojaldre
- 1/3 de rulo de queso de cabra
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- Un poco de salvia picada
- AOVE
- 1 huevo

## ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180°C con calor arriba y abajo. Quitar las semillas a la calabaza, pelar y cortar en dados pequeños procurando que queden todos del mismo tamaño. Pelar las manzanas y cortarlas en dados del mismo tamaño que la calabaza.

Colocar la calabaza y la manzana en una fuente para horno y mezclarlas. Añadir un poco de sal, pimienta negra, un poco de aceite de oliva y la salvia. mezclar todo y hornear a 180°C unos 40-50 minutos, hasta que la calabaza y la manzana estén tiernas. Cortar el queso de cabra en dados y reservar. Extender la lámina de hojaldre en una bandeja de horno y cortarla en las porciones que se quieran servir. Pinchar cada trozo con un tenedor para que no se infle al hornear. Colocar una buena cantidad de la mezcla de calabaza y manzana sobre cada porción de hojaldre. Poner tres o cuatro trozos pequeños de queso intercalados en cada uno.

Pintar con huevo y hornear a 180°C hasta que el hojaldre esté dorado. Servir caliente.

# FALSO CEVICHE DE LANGOSTINOS



---

2 PERSONAS

---

## INGREDIENTES

- 90g de langostinos cocidos
- Cebolla morada
- Cilantro
- Sal
- Pimienta
- Zumo de lima
- Zumo de limón

## ELABORACIÓN

Cortar la cebolla morada.  
Pelar y cortar los langostinos cocidos.  
En un recipiente, mezclara todos lo ingredientes y añadir zumo de lima y zumo de limón y dejara macerando 2h.

Servir frío.

Si nos gusta el picante podemos incorporar unas rodajas de chili rojo.

# PATATAS ASADAS CON MAYONESA DE QUESO



---

2 PERSONAS

---

## INGREDIENTES

- 4 patatas pequeñas
- 1 huevo cocido
- 50g de queso fresco
- Queso de untar
- Zumo de limón
- Sal

## ELABORACIÓN

Cocinar la patatas al horno. Sin pelar y bien lavadas.

En un vaso batidor incorporar el queso fresco, huevo cocido, una cucharada de queso de untar, zumo de limón y sal (al gusto). Triturar.

Una vez listas las patatas, dejar enfriar. Cortar un poco la base de la patata para colocar en un plato. Añadir por encima la mayonesa de queso y servir.

## PATÉ DE ACEITUNAS NEGRAS



---

2 PERSONAS

---

### INGREDIENTES

- 200 g de aceitunas negras
- 1/2 diente de ajo sin el germen
- Romero u orégano seco

### ELABORACIÓN

Deshuesar las aceitunas, ponerlas en un procesador de alimentos junto con el ajo, orégano y un poco de agua. Triturar e ir añadiendo más agua si es necesario. Debe quedar una consistencia espesa.

# PATÉ DE SETAS



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 400 g de champiñones o setas variadas de temporada
- 50 ml de leche o bebida vegetal
- 30 g de nueces
- Ramitas de romero o tomillo
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- AOVE

## ELABORACIÓN

Poner una sartén al fuego con un poco de aceite. Añadir la cebolla y los ajos y dejar que se pochen unos 8 minutos a fuego medio. Salpimentar al gusto. Incorporar las setas y rehogar todo junto 5-8 minutos. Añadir la leche o bebida vegetal, las hojas de romero y dejar que reduzca. Probar y rectificar de sal.

Tostar las nueces en una sartén sin aceite, solo unos minutos hasta que estén ligeramente tostadas.

Poner la mezcla de setas y las nueces en una batidora y triturar hasta conseguir una textura cremosa. Si queda muy espeso, añadir un poco más de leche o bebida vegetal.

# HUMMUS DE LENTEJA Y CÚRCUMA



---

2 PERSONAS

---

## INGREDIENTES

- 200 g de lentejas cocidas
- 1 diente de ajo
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada de tahini
- Comino en polvo
- Cúrcuma en polvo
- AOVE
- Sal

## ELABORACIÓN

Poner en un procesador de alimentos o batidora las lentejas, el diente de ajo sin el germen, el zumo de medio limón, el tahini, la cúrcuma y comino al gusto y una pizca de sal.

Triturar todo bien, hasta que quede una pasta cremosa y homogénea. Añadir un par de cucharadas de aceite de oliva y triturar unos dos minutos más.

Probar y rectificar de sal, acidez y especias si es necesario y añadir un poco de agua si la consistencia es demasiado espesa.

# PATÉ DE PIMIENTOS ROJOS



---

2 PERSONAS

---

## INGREDIENTES

- 1 diente de ajo sin el germen
- 100 g de pimientos rojos asados
- 30 g de nueces
- Una pizca de cayena en polvo
- 20 g de copos de avena
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 1 cucharadas de AOVE
- 1 cucharaditas de comino en polvo
- Zumo de medio limón

## ELABORACIÓN

Asar los pimientos, pelarlos una vez fríos y quitar las semillas. Poner todos los ingredientes en un procesador de alimentos y batir hasta obtener una pasta homogénea. También se puede usar una batidora.

# PATÉ DE BERENJENA



2 PERSONAS

## INGREDIENTES

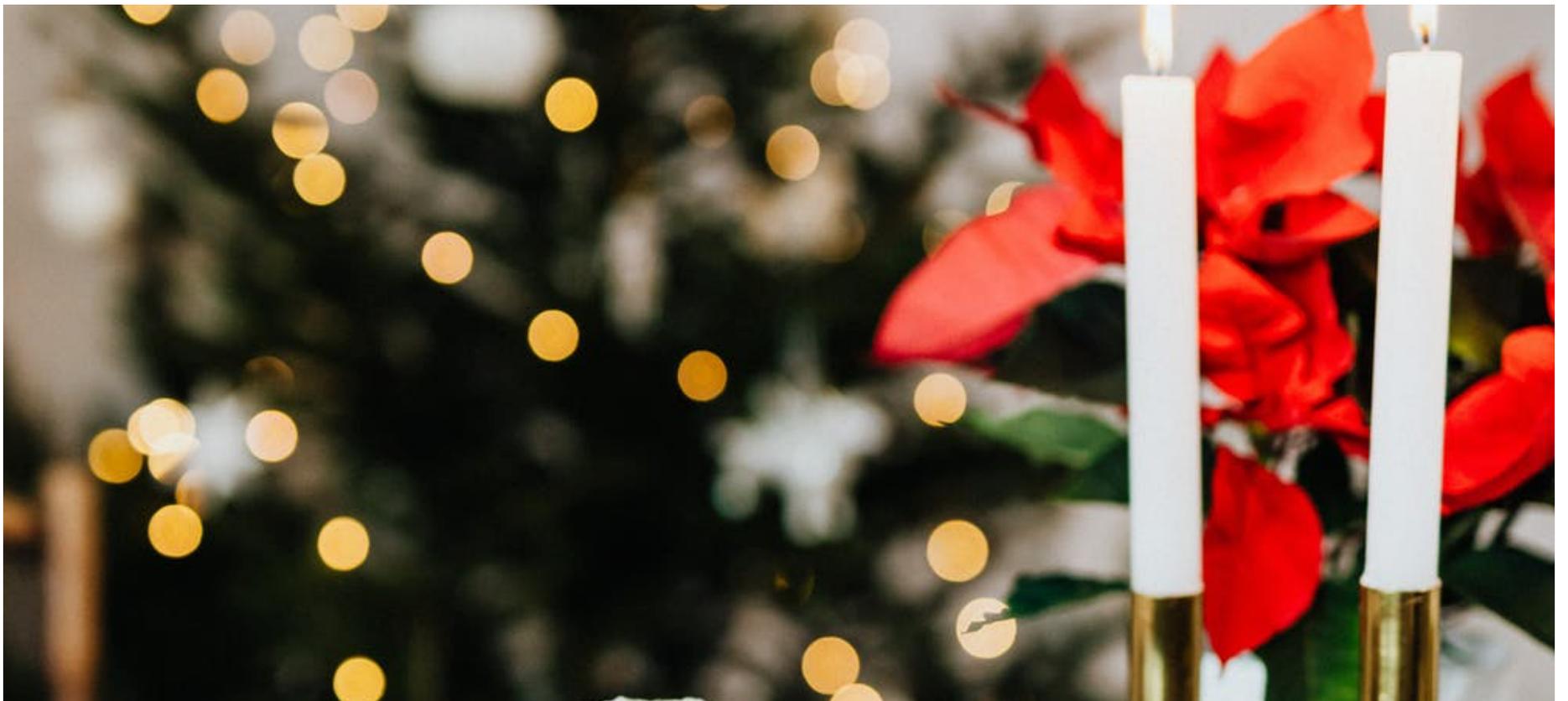
- 1 berenjena
- 1 diente de ajo sin el germen
- Una pizca de comino en polvo
- Una pizca de pimentón de La Vera dulce
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de tahini
- 60 ml de AOVE
- 10 ml de zumo de limón

## ELABORACIÓN

Lavar la berenjena, cortar el extremo superior y cortar por la mitad a lo largo. Hacer incisiones en la carne de la berenjena, verticales y horizontales, profundas pero sin llegar a la base.

Asar en el horno hasta que esté hecha o en el microondas, en un recipiente apto, cubriéndola con papel film agujereado por varios sitios, a máxima potencia durante 10- 12 minutos.

Dejar templar un poco y pelar la berenjena. Colocar su carne en una batidora o procesador de alimentos, añadir el resto de ingredientes y triturar hasta integrarlos todos y obtener un puré cremoso. Se puede servir en el momento, templado o frío.



# FELIZ NAVIDAD

SALUDABLE 2022

*SARA MIGUEL ROMERO  
IRENE SALVADOR LÓPEZ*

---

CENTRO SANITARIO SARA MIGUEL ROMERO  
AVENIDA SAGUNTO, BAJO 92  
618 88 10 56  
[WWW.SMNUTRICION.COM](http://WWW.SMNUTRICION.COM)

