

ELISA ESCORIHUELA NAVARRO

NAVIDAD

Ligera

500 Kcal
DE AMOR

100%
PASION

712 KJ
ILUSION

ELISA ESCORIHUELA
[NUTRICIONISTA]

nuttt
consejo nutricional

NAVIDAD LIGERA

Titulo original: Navidad Ligera

© Elisa Escorihuela Navarro

2014, Elisa Escorihuela Navarro

Peris y Valero 173, 46005 Valencia

ISBN: 978-84-617-3408-5

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

10-20-13

PRÓLOGO

El periodo navideño es una época extremadamente interesante desde todos los puntos de vista. Nos sirve para reencontrarnos con nuestros seres queridos, para ayudar a los demás, para sorprender con regalos, abrazos, caricias y besos y para muchos, es época para realizar balance anual; donde nos preguntamos si hemos conseguido alcanzar alguna de las metas planteadas, y donde el aspecto social y familiar se centra alrededor de una mesa, donde esperanzados buscamos ver a la familia y a los amigos y enriquecernos con las conversaciones y recuerdos, mientras ingerimos multitud de platos típicos, que provocan, en muchos, el miedo a que tras su finalización nuestra salud se pueda resentir y a que la ropa, se confabule a estar en nuestra contra.



Es por esta razón, que es importante el libro de Elisa Escorihuela titulado "Navidad Ligera" que esta Usted leyendo ahora. Su bagaje es importante para agradecer la realización de este libro, y donde vuelca sus experiencias y conjuga de manera magistral la parte nutricional con la gastronomía.

Me alegra la invitación de Elisa a que lo prologara, no sólo porque fui profesor suyo y la conozco desde hace varios años, sino porque es una brillante profesional que ha sabido ayudar a los demás con técnicas de educación alimentaria para todas las edades, y, ha encontrado en la técnicas culinarias el saber estar de la gastronomía como elemento integrador en el correcto abordaje de la alimentación.

Disfruta de cada una de las páginas que vienen a continuación ya que te dejarán un buen sabor de boca y permitirán mantenerte en un estado de salud libre de excesos y cargado de emociones y afectividades positivas; llenas de entusiasmo, energía y bienestar personal, familiar y social.

Querido lector; bienvenido a la gastronomía navideña desde Nutt.

Dr. José Miguel Soriano del Castillo

Área de Nutrición y Bromatología

Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública

Facultat de Farmàcia

Universitat de València.

CONTENIDO



Navidad Ligera

PRÓLOGO.....	4
FELIZ NAVIDAD.....	6
CONSEJOS.....	9
ENTRANTES.....	13
PRIMEROS.....	21
PRINCIPALES.....	26
POSTRES.....	31
BRINDIS.....	37
TEA TIME.....	40
LITTLECHEF.....	44
PROPOSITOS DE NAVIDAD.....	50
MIS DESEOS PARA 2015.....	53
SOBRE MI.....	58
AGRADECIMIENTOS.....	59



FELIZ NAVIDAD



*¡Feliz Navidad y
Saludable 2015!*

Desde **Nutt** quiero desearte en nombre de todo el equipo una **Feliz Navidad** y un 2015 repleto de Salud.

Quisiera aprovechar la ocasión para agradecerte la confianza que has volcado en nosotros y que nos ha hecho crecer.

Porque tus retos nos alimentan e impulsan a ser mejores cada día.

NAVIDAD SALUDABLE



Como cada año en Navidad desde Nutt quiero hacerte mi regalo para contribuir a que disfrutes de una Navidad Saludable.

En esta ocasión he realizado una selección de recetas especiales, siempre fáciles y divertidas para que puedas realizar en casa y compartir con los tuyos.

Como la Navidad es una época especial he añadido algunas recetas más calóricas de lo habitual y a pesar de que no me gusta incluir en las mismas la cantidad de Kcal en esta ocasión si que lo he hecho para que puedas valorar como combinar las distintas posibilidades.

En cada receta encontrarás también las raciones de hidratos de carbono que aporta, o bien por unidad si es un entrante o por plato si es un principal. Recordarte que son valores aproximados ya que luego cada uno tomará distintas cantidades.

Las recetas están estimadas para 8 y 4 personas y sus valores en Kcal son por ración o unidad en el caso de los entrantes.

Como no, también incluyo unas recetas a realizar con niños ya que es importante iniciarlos en la cocina ya que es un paso en el camino hacia una vida saludable.

Recordarte que en esta guía las raciones son estándar y que cada persona tenemos unas necesidades específicas, ya sea por nuestro estado de salud, gustos u horarios. Mi recomendación es que si necesitas realizar una dieta acudas a tu nutricionista que será quien te plantee una alimentación a tu medida

¡Empezamos!

Navidad

CONSEJOS

ELISA ESCORIHUELA





VIVE UNA NAVIDAD LIGERA Y SALUDABLE

Llega la temporada Navideña y con ella comienzan las celebraciones con la familia, amigos y compañeros de trabajo. Como buenos **mediterráneos** que somos nos gusta celebrarlo todo alrededor de la mesa con generosos platos colmados de todos aquellos productos que nos brinda esta maravillosa época del año.

Si este año no quieres que la **Navidad** pase factura en tu cuerpo, toma nota de estas recomendaciones para que sea mucho más **saludable** y no cojas ningún kilo de más.

1

Planifica **menús más ligeros**... si, si es posible... y además también son sabrosos y nutritivos. Aunque sientas que te has pasado en alguna ocasión, no te saltes ninguna comida, intenta aligerar las ingestas pero procura no saltarte ninguna comida

2

Prepara distintos **entrantes** y procura que estos sean lo más ligeros posibles. El jamón serrano, lomo, mariscos y conservas son una buena y rápida opción. Con ellos podemos preparar multitud de recetas con un poco de imaginación.

Para el **plato principal** puedes elegir entre carnes y pescados. Opta por carnes magras aunque de todos modos... ¡Estamos en Navi-

4

dad! elige la que más te guste pero procura evitar los fritos. Lo mejor... la plancha, el horno o al vapor. Acompáñalo de una guarnición de verduras o patatas asadas.

3

Para el **primer plato** puedes elegir entre sopas, cremas, verduras o ensaladas. Estas te aportarán gran cantidad de fibra que tiene la propiedad de absorber gran cantidad de agua y te creará un efecto saciante, además de aportarte vitaminas y minerales.

Los dulces son un clásico de la Navidad e intentar huir de ellos es casi misión imposible, por lo que procura preparar **postres** con frutas, helados caseros o versiones más saludables de recetas que ya conoces. No son todo las calorías que aporte un plato, sino la calidad y tipo de azúcares y grasas que contenga.

5

CONSEJOS

VIVE UNA
NAVIDAD
LIGERA Y
SALUDABLE





No todos somos iguales.

TAMAÑO DE LAS RACIONES



En esta tabla te indico unos pesos aproximados de las raciones diferenciando entre hombres y mujeres. Recuerda que las necesidades de cada persona son diferentes en función de la edad, el sexo, si practicas o no ejercicio físico además de otros factores fisiológicos.

Hombres

Pan del desayuno / Cereales: 60 gramos

Pasta / Arroz / Legumbres: 80 - 100 gramos sin cocinar, 160 - 200 gramos cocinado

Carnes / Pescados: 150 - 200 gramos

Mujeres

Pan del desayuno / Cereales: 40 gramos

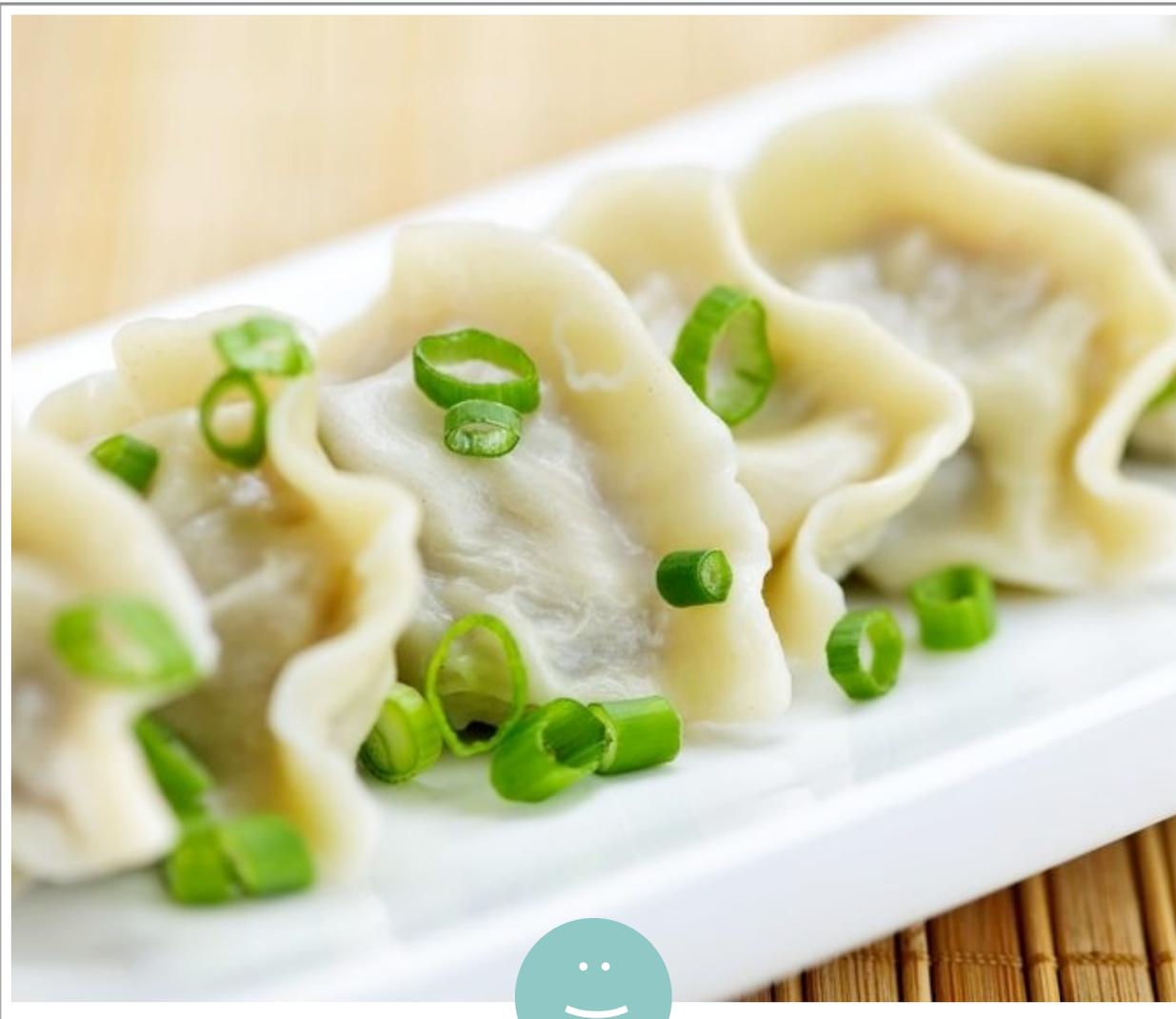
Pasta / Arroz / Legumbres: 60 - 80 gramos sin cocinar, 120 - 160 gramos cocinado

Carnes / Pescados: 100 - 150 gramos



Mis Recetas

ENTRANTES



0,1 HC
RACIONES

8
PERSONAS

41 KCAL
PORCIÓN

DIM SUM DE GAMBAS Y CERDO

Preparación:

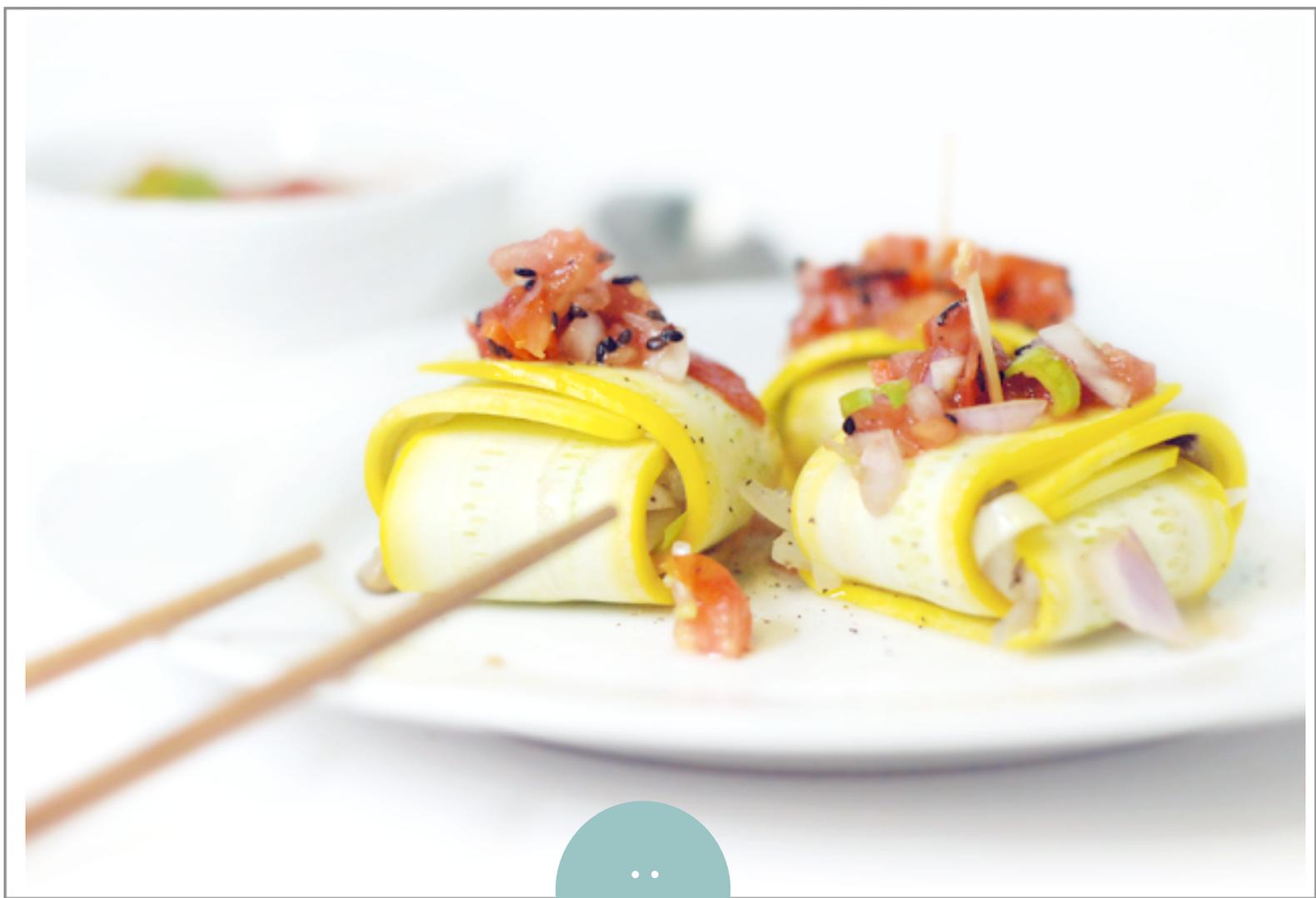
Hidratar previamente la shitake. Cortar todos los ingredientes y juntarlos hasta conseguir una masa homogénea. Dejar macerar la mezcla junto al zumo de medio limón y el jengibre fresco rallado.

Rellenar las obleas de wonton y cerrarlas en forma de saquitos.

Cocer al vapor 8-10 aproximadamente.

Ingredientes:

- 200 g de colas de gambas grandes
- 1/2 de zumo de un limón
- 1/2 cebolleta
- 40 g de setas shitake
- 2 cda de salsa de soja
- obleas de wonton
- sal y pimienta
- jengibre (una cucharadita de postre)



RAVIOLI DE CALABACÍN

0,1 HC

8
PERSONAS

54 KCAL
PORCIÓN

Preparación:

Ingredients:

- 2 calabacines
- 150 g de jamón
- 150 g de setas
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Cortar los calabacines en tiras con una mandolina y los hacemos al microondas 2 minutos a potencia media. Reservamos.

Cortamos las setas y el jamón a daditos muy pequeños y los salteamos.

TARTARE DE SALMÓN Y AGUACATE

Ingredientes:

- 300g de salmón limpio
- 1 aguacate
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- Salsa de soja
- 1 lima
- 1 cucharada de cilantro
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

0,2 HC

8

PERSONAS

74 KCAL
PORCIÓN



Preparación

Cortar el salmón y mezclar con el zumo de lima en un bol. Pelar y picar el aguacate, la cebolla y el tomate y agregar a la mezcla.

Picar el cilantro y mezclar con un chorro de aceite, e incorporar al bol.

Dividir la masa en 4 porciones y servir en vasos individuales de chupito, cucharas o con la ayuda de un molde de aro colocar en un plato

LOVE



¡Atrévete!

HEALTH

0,25HC

8
PERSONAS

39
KCAL
PORCIÓN

CARPACCIO DE SANDIA

Corta la sandía muy fina y colócala ordenadamente sobre el plato con unas lascas de queso parmesano. Sazonar con la sal, pimienta y aliñar con aceite de oliva virgen y unas gotas de vinagre de Modena.

Dejar macerar unos minutos antes de servir.

Cocer al vapor 8-10 aproximadamente.



Ingredients:

- 1/2 sandía
- Queso parmesano
- Aceite de oliva
- Vinagre de Módena
- Sal y pimienta





0,1 HC

8
PERSONAS

100 KCAL
PORCIÓN

ATÚN CON SEMILLA DE AMAPOLA Y EMULSIÓN DE WASABI

Preparación

Cortamos el atún a dados de unos 2cm (asegurate de que ha estado congelado antes) y untarlos con aceite y rebozarlos con las semillas de amapola y sésamo.

Mezclar el wasabi con la mayonesa hasta obtener una mezcla homogénea.

Se pueden servir los dados de atún en una cuchara o ensartados en una brocheta junto con un cuenco con salsa de soja.

Decóralos con verduras y brotes.

INGREDIENTES

- 200g de Atún fresco
- Semillas de amapola
- Semillas de sésamo
- 2 cdas Wasabi
- 3 cdas Mayonesa light
- Jengibre marinado
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta
- Salsa de soja

BLINIS CON HUEVAS DE SALMÓN Y CREMA DE QUESO

1,2 HC

8 PERSONAS

200 KCAL PORCIÓN



Masa Blinis:

Mezclar todos los ingredientes (menos el aceite), hasta obtener una masa homogénea y dejar reposar en la nevera media hora. Pincelamos una sartén con el aceite y vamos vertiendo con una cucharada pequeños montoncitos. Reservamos

Para la crema de queso: mezclar el queso con un poco de cebollino o eneldo picado hasta obtener una crema homogénea y reservar

Montar los blinis con la crema de queso, una cucharada de huevas de salmón y decorar con cebollino o eneldo

Ingredientes blinis:

- 250 g Harina
- 2 Huevos
- 1 sobre de Levadura
- 70 g Mantequilla
- Sal y azúcar
- Aceite de oliva

Acompañamiento

- Huevas de salmón
- Queso de untar bajo en calorías
- Eneldo y cebollino

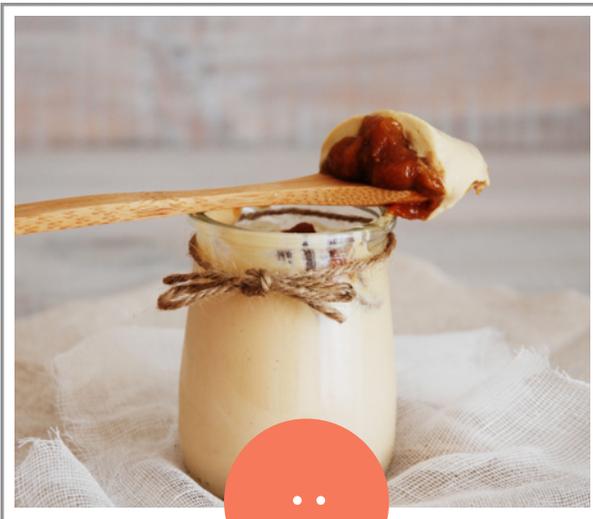


0,2 HC

8
PERSONAS

191 KCAL
RACIÓN

YOGUR DE FOIE GELEÉ DE ARMAGNAC



Ingredientes:

Poner el foie en un bol y cuando esté a temperatura ambiente mezclarlo con los dos yogures hasta que quede una masa homogénea, probar y salpimentar si es necesario

Hidratar la gelatina en agua fría durante 5 minutos, sacarla y escurrirla bien.

Calentar el agua (50 ml), añadir la gelatina escurrida y dejar que se deshaga. Mezclar con el cognac y dejar enfriar en la nevera en un envase ancho hasta que solidifique.

Romper la gelatina con un tenedor y colocarla en la base de unos vasitos, añadir el yogur de foie y decorar con unos kikos picados que le darán el punto crujiente.

- 200 g de foie
- 2 yogur griego sin azúcar light
- 75 ml de cognac de Armagnac
- 50 ml de agua
- 1 Hoja y 1/2 de gelatina
- kikos



Mis recetas

PRIMEROS

CREMA DE MARISCO

Ingredientes:

- 1 Kg de langostinos, gambas o cigalas
- 1,5 L de caldo de pescado bajo en grasa
- vaso de vino blanco, que cocinaremos hasta que se evapore el alcohol
- 4 cucharadas de tomate frito (casero)
- 2 ramas de apio
- 1 puerro
- 3 zanahorias
- cebolla
- 2 dientes de ajo

0,3 HC

8
PERSONAS

179 KCAL
RACIÓN



Lavamos y picamos las verduras.

En una olla al fuego rehogamos con un poco de aceite las verduras y añadimos el vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol.

Añadimos el tomate, el caldo de pescado caliente y cocinamos 10 minutos. Pasado este tiempo añadimos el marisco elegido y dejamos cocinar 10 minutos más.

Retiramos el marisco de la olla. Pelamos las colas, desechamos la cáscara y devolvemos la carne a la olla. Se puede guardar alguna cola para decorar el plato

Con las cabezas vamos a hacer un puré. Las trituramos enteras, las pasamos por un chino y añadimos este puré a la olla. Volvemos a tritura y pasamos por el chino de nuevo hasta que quede una crema fina.

Corregir la sal y pimienta y especiar.



0,06 HC

8 PERSONAS

20 KCAL RACIÓN

CARPACCIO DE GAMBAS Y ARÁNDANOS



Pelar las gambas, abrirlas por la mitad y quitarles el intestino.

Colocas las gambas formando un circulo sobre papel film y cubrir con otro papel film. Con un rodillo presionar hasta aplanar producto.

Retirar un papel film y colocar el carpaccio sobre un plato.

Añadir los arándanos y condimentarlo con lima, sal y pimienta y aceite de oliva y unas hojas de eneldo

Ingredientes:

- 16 gambas grandes
- 1 lima
- Arándanos
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva



1,25 HC

4

PERSONAS

321 KCAL
RACIÓN

ENSALADA DE BRÓCOLI CON MANZANA Y PANCETA

Ingredientes

- 600 g de brócoli
- 1 manzana
- 1 cebolla
- 100 g de panceta ibérica
- 3 cdas de mostaza de Dijon
- 2 cdas de miel
- 2 cdas de vino tinto
- sal y pimienta
- aceite de oliva

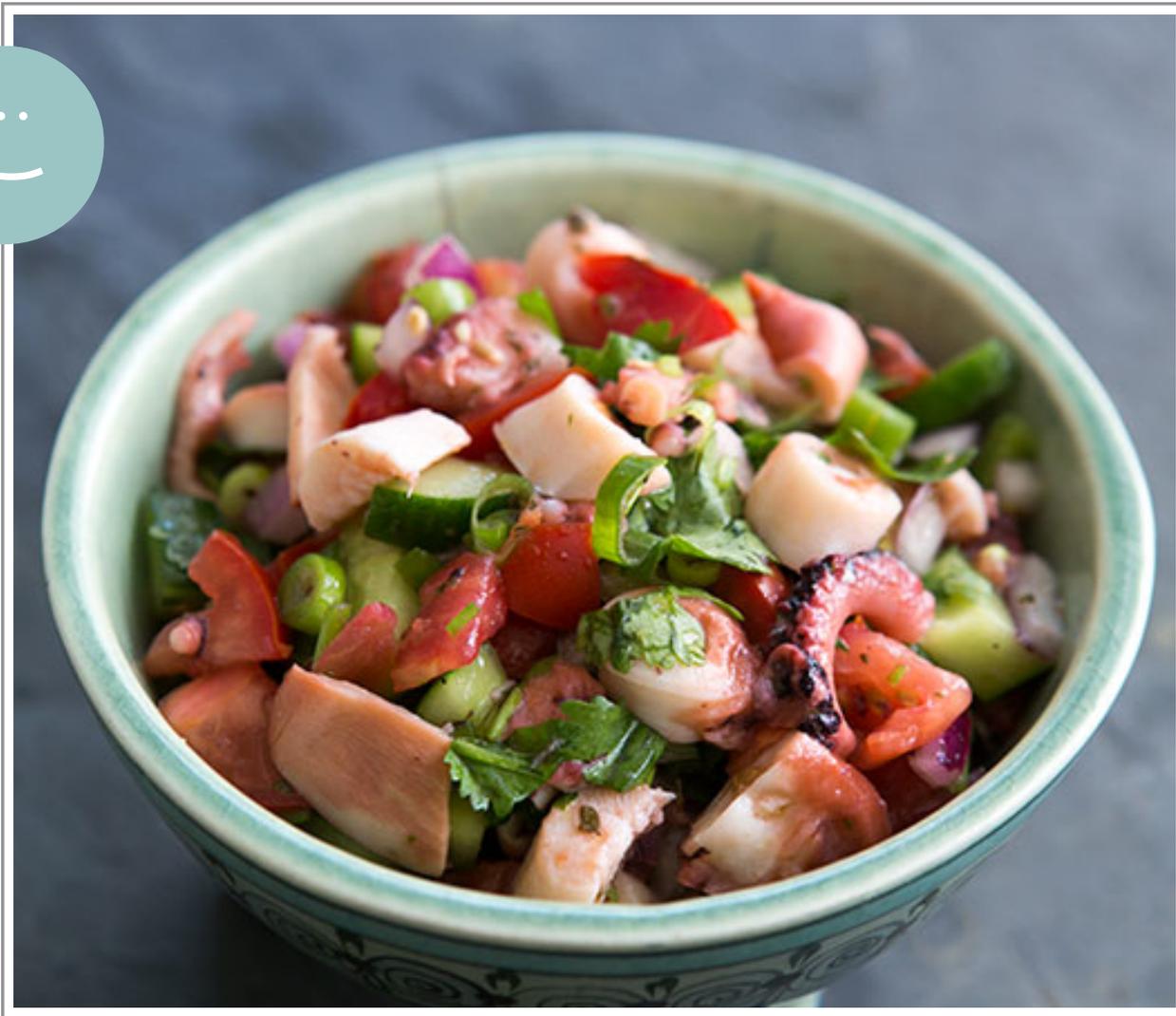
Preparación

Prepara y limpia el brócoli. Separa los floretes de brócoli y córtalos a trocitos pequeños.

Cuece ligeramente al vapor el brócoli, tan solo 1 minuto, solamente lo justo para que quede bien crujiente. Escúrrelo bien y déjalo enfriar. Resérvalo en un bol

Incorpora en el bol junto al brócoli la manzana limpia y cortada a dados y la cebolla finamente picada. Rocía la manzana cortada con un poco de jugo de limón para evitar que se oxide si no vas a servir la ensalada de brócoli al momento. Corta la panceta en dados pequeños y en una sartén bien caliente saltéala y añádela a la ensalada

En otro bol mezcla ahora la mostaza, la miel, el aceite de oliva virgen y el vinagre. Viértelo encima del resto de ingredientes y mezcla todo delicadamente.



CEVICHE DE PULPO Y LANGOSTINOS

0,4 HC
PORCIÓN

8
PERSONAS

123 KCAL
RACIÓN

Ingredientes:

- 250 g Pulpo
- 500 g Langostinos o gambas
- 1 Tomate
- 1 Cebolla
- Cilantro
- 3 limas
- Aceite de oliva
- 1 Diente de ajo
- Cayena o ají
- Sal y pimienta

Hacemos zumo con las limas y maceramos los langostinos pelados y el pulpo cortado en trozos, el diente de ajo picado muy fino, sal y la cayena. Lo dejamos una hora.

Cortamos la cebolla en juliana, el tomate en daditos, le añadimos el cilantro, sal, un chorrito de aceite y un poco de zumo de lima.

Mezclamos con el marisco escurrido.



Mis Recetas

PRINCIPALES

LUBINA CON JUDÍAS, ZANAHORIAS BABY Y QUINOA



Ingredientes:

- 2 lubinas
- 300 g de judías
- 200 g de zanahorias baby
- 100 g de quinoa
- 2 dientes de ajo
- Aceite de Oliva
- Sal y pimienta

3 HC
RACIÓN

2
PERSONAS

455 KCAL
RACIÓN

Pedir en la pescadería que te saquen los lomos del pescado para obtener cuatro filetes.

Salpimentalo y colocarlo en una fuente de horno con un chorrito de aceite y los ajos cortados en láminas y hornear a 180 ° C durante 10 minutos.

Hacer 5 minutos las verduras al vapor y saltearlas en un sartén con un poco de aceite.

En una olla hervir la quinoa en agua, una vez este en su punto escurrir.

Servir en un plato el pescado con las verduras y un poco de quinoa



RISOTTO DE BOLETUS Y

2,5 HC

4

PERSONAS

696 KCAL
RACIÓN



Ingredientes:

- 240 g de arroz bomba
- 1 Lt de caldo de verduras
- 200 g de boletus
- 2 cebollas tiernas
- 75 g de parmesano
- 125 g de mantequilla
- 200 ml de Vino blanco
- 8 cigalas
- 2 Dietes de ajo
- Aceite de Oliva
- Sal y pimienta

Preparación

Pochar la cebolla picada con la mitad de la mantequilla. Cuando este transparente echar el arroz y remover durante 1 minuto. Añadir el vino blanco y esperar 3 ó 4 minutos hasta que se evapore el alcohol.

Cortar las setas en láminas e incorporar el arroz. Añadir la mitad el caldo caliente y a medida que el risotto vaya necesitando más caldo, añadir poco a poco.

Paralelamente pelar las colas de las cigalas, salpimentarlas y hacer en una sartén caliente, deben de quedar poco hechas.

Transcurridos los 20 minutos, añadir la mantequilla restante y el parmesano rallado , y remover hasta que quede meloso y cremoso.

Emplatar rallando por encima parmesano y las cigalas con una pizca de pimienta.

0,4 HC

4
PERSONAS

460 KCAL
RACIÓN

CORDERO AL HORNO

Ingredientes:

- Cordero (pierna o costillar)
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- Menta
- Aceite de oliva
- Tomillo

Salsa:

- 4 cdas de agua
- 25 g de azúcar moreno
- 50 g de hojas de menta
- Pimienta
- Sal
- 1 vinagre de jerez



Servir con las verduras que prefieras

1. Preparar una salsa con los ajos triturados, el tomillo, la sal , la pimienta y el aceite de oliva.
2. Precalentar el horno a temperatura máxima.
3. Poner la pieza de cordero en una fuente con unas cucharadas de agua en el fondo. Tiene que estar quince minutos a fuego fuerte y luego añadimos la salsa que habíamos reservado y bajamos a fuego medio una media hora. Si se seca el fondo se añade un poco más de agua.
4. Se verifica el punto del asado introduciendo una aguja larga hasta el hueso. La pierna tiene que estar rosada. Después de apagar el horno y dejar reposar 5 minutos.
5. Para hacer la salsa se pica la menta. Poner a ebullición el agua en un cazo y cuando arranque a hervir añadir el azúcar hasta que se disuelva. Añadir la menta y agrega el vinagre hasta que encontremos el punto que nos guste. Retocar de las y pimienta.



POLLO CON PATATAS Y MANZANA

2 HC

4 PERSONAS

527 KCAL RACIÓN

Ingredientes:

Calentamos el horno a 200° C. Engrasamos con un poco de aceite una fuente de horno, colocamos el pollo boca abajo y lo salpimentamos.

Limpiamos bien las patatas y manzanas (ya que las tomaremos con piel), cortamos las manzanas en 4 trozos y las añadimos a la fuente.

Pelamos las cebollas y las partimos en 4. Añadimos los ajos sin pelar a los que les daremos un golpe. Añadimos dos ramas de romero y rociamos con aceite de oliva y zumo de limón.

Horneamos durante unos 40 minutos por cada lado o hasta que veamos que el pollo está dorado y crujiente.

Es conveniente regar con una cuchara de vez en cuando con el líquido que hay en la base de la fuente para que la carne quede más jugosa. Servimos el pollo asado muy caliente, recién sacado del horno, con las patatas adobadas, la cebolla y la manzana asada y adornamos con los arándanos.

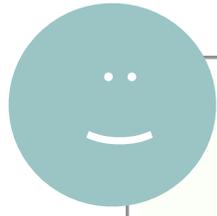
Ingredientes:

- 1 pollo
- 8 patatas pequeñas
- 2 cebolletas
- 2 manzanas reineta
- 1 limón
- 8 dientes de ajo
- agua
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta
- 3 ramas de romero
- Arándanos

Mis Recetas

DULCE NAVIDAD





ÁSPIC DE FRUTAS



Ingredientes:

- 500 g de frutas variadas
- 3 hojas de gelatina neutra
- 1/2 L de Zumo de naranja natural
- Menta

1 HC

8 PERSONAS

83 KCAL RACIÓN

Cortar y trocear las frutas.

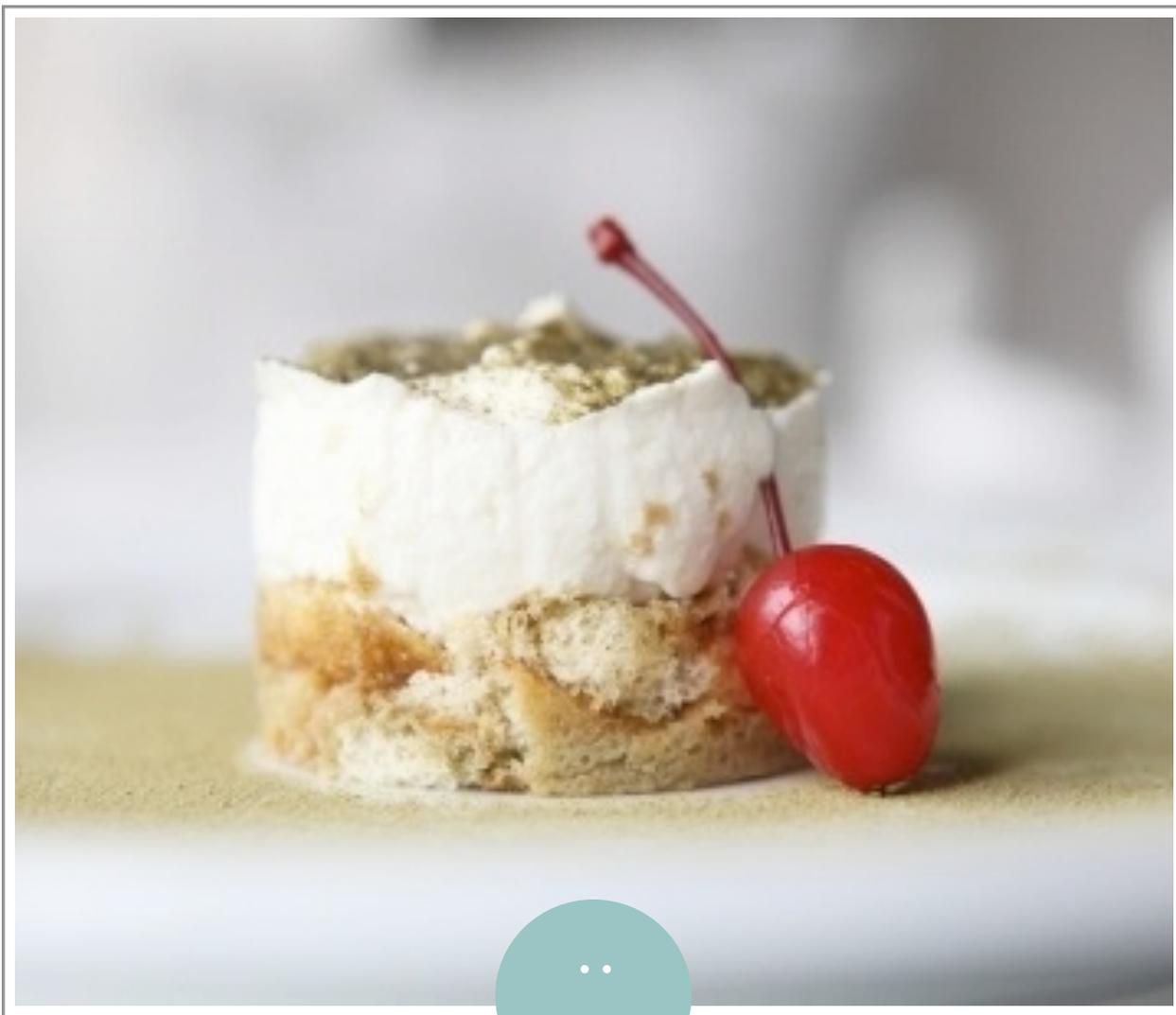
Remojar en agua fría la gelatina.

Verter un poco de agua caliente poco a poco sobre la gelatina remojada, removiendo hasta que se haya disuelto por completo e incorporar el zumo de naranja poco a poco

Echar una capa delgada de gelatina en un molde y mantener templado el resto. Introducir el molde en el frigorífico. Cuando la gelatina haya cuajado, repartir sobre ella las frutas e incorporar el resto de gelatina líquida.

Volver a meter el molde al refrigerador hasta que esté cuajado.

Desmoldar y decorar con unas hojas de menta



2 HC

8 PERSONAS

180 KCAL RACIÓN

TIRAMISÚ DE TÉ VERDE MATCHA

Hacer el té, dejarlo enfriar.

Corta el bizcocho con los dedos e impregnarlo con el té que habíamos reservado

Sobre un colador grande ponemos un paño de cocina y encima ponemos el queso batido. Lo dejamos unas horas en la nevera consiguiendo que se filtre parte del suero y coja mas consistencia.

En un recipiente añadimos las yemas con el edulcorante y añadimos el queso ya filtrado.

En un vaso hidratamos la gelatina con agua fría durante 5 minutos.

Calentamos la leche en el microondas y añadimos las hojas de gelatina ya hidratadas y removemos hasta su completa disolución. Dejamos que la leche se enfríe y añadimos el queso batido filtrado

Volver a meter el molde al refrigerador hasta que esté cuajado.

En un vaso añadimos un poco de bizcocho, y añadimos un poco de la crema de queso. Añadimos otra capa de bizcocho y de nuevo crema de queso. Con ayuda de un colador tamizamos por encima un poco de té y decoramos con menta o frutas rojas.

Ingredientes :

- 500g de queso batido 0%
- 3 hojas de gelatina
- 125 ml de leche descremada
- 1 cda de edulcorante liquido
- 3 yemas de huevo
- bizcocho integral
- un vaso de te matcha
- media cucharada de té marcha
- cacao en polvo

1 HC

8

PERSONAS

145KCAL

RACIÓN

YOGURT CON FRUTOS ROJOS Y GALLETAS

Ingredientes:

- 4 yogures naturales
- 200 g de frutas del bosque
- 4 láminas de gelatina
- 5 galletas integrales (tipo María)
- almendras a trocitos
- mermelada de fresa light

Batir los yogures naturales con una varilla hasta que queden esponjosos.

Partir las galletas en trozos y las almendras.

En una copa, colocar las galletas en la base, después una capa de yogur, una de mermelada después otra de yogur.

Adornar con frutas del bosque, unas almendras.



ROSCÓN DE REYES

Ingredientes:

- 500 g de harina de fuerza
- 100 ml de leche
- 40 g levadura fresca
- 120 g de Mantequilla
- 20 g de edulcorante
- 3 huevos
- 10 g de sal
- 2 cdas de agua de azahar
- piel de limón y naranja
- Mermelada light
- **Sorpresa y habichuela**

2,5 HC

8
PERSONAS

402 KCAL
RACIÓN



Mezclar un poco de los 250 ml de leche tibia con 3 cucharadas de harina de fuerza. Añadir la levadura fresca y mezclar. Tapar y dejar fermentar 20 minutos.

Añadir el resto de la harina y el resto de ingredientes poco a poco. Remover y guardar tapada durante 2 horas.

Amasar y dar forma de roscón. Hornear 20 minutos a 180°C

Dejar reposar sobre una rejilla. Cuando se haya enfriado abrir por la mitad y untar bien con la mermelada. Colocar las sorpresas en el interior envueltas en papel de aluminio y cerrar.

Decorar con frutas.... y si tu salud y tu linea lo permiten con nata montada.... ¡Un día es un día!

MOUSSE DE CHOCOLATE LIGERO

34 HC

8
PERSONAS

160KCAL
RACIÓN



Ingredientes:

- 6 claras de huevo
- sacarina (al gusto)
- 200g de chocolate (70% cacao) o 35g de chocolate en polvo

Preparación:

Batir las claras a punto de nieve y añadir la sacarina.

Derretir el chocolate al baño María o microondas.

Agregar a las claras el chocolate derretido o en polvo , remover.

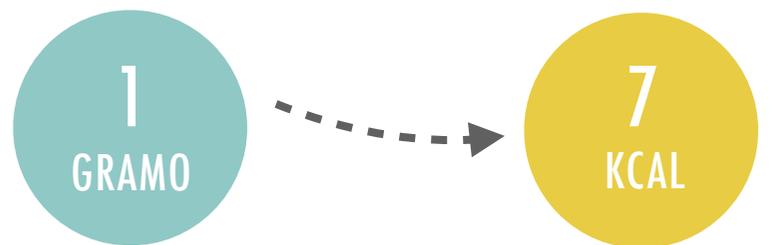
Poner en un vaso o una copa y refrigerar.

A photograph of two tall, slender glasses filled with a light-colored, bubbly beverage, likely sparkling wine or champagne. The glasses are positioned on a rustic wooden surface. A semi-transparent white circle is centered over the glasses, containing the text 'EL BRINDIS' in a bold, black, sans-serif font. The background is a dark, vertically-grained wooden wall.

EL BRINDIS



LAS BEBIDAS CON ALCOHOL



BEBIDA	CANTIDAD	KCAL
Bíter	100 ml	152
Vermú	100 ml	134
Sidra	160 ml	68.8
Cava/champan	100 ml (copa)	87
Ron con Coca-cola (50 ml de ron)	250 ml	200
Gintonic (50 ml gin)	250 ml	216
Cerveza	200 ml (vaso)	66
Cerveza sin alcohol	200 ml (vaso)	26
Vino blanco	75 ml (copa)	60.5
Vino tinto	75 ml (copa)	81.52
Sangría	200 ml (vaso)	142

LAS BEBIDAS SIN ALCOHOL



BEBIDA	CANTIDAD	KCAL
Bíter sin alcohol	150 ml (vaso con hielo)	63
Gaseosa	200 ml (vaso)	84
Gaseosa sin calorías	200 ml (vaso)	2.4
Tónica	330 ml (lata)	125.4
Refresco con gas sin calorías	330 ml (lata)	3.3
Refresco	330 ml (lata)	138.6
Horchata de chufa	250 ml (vaso)	182.5
Sorbete de limón	250 ml (vaso)	350
Zumo de naranja embotellado	200 ml (vaso)	86
Té o infusión (sin azúcar)	200 ml (vaso)	0

A close-up photograph of a glass mug filled with a dark red tea. A stream of golden-brown liquid is being poured into the mug from above, creating a frothy head. The mug is placed on a bamboo mat. In the foreground, there are several spices: a star anise, a cinnamon stick, and some dried tea leaves. A few fresh green leaves are also visible. The background is softly blurred, showing more of the bamboo mat and some greenery.

TEA TIME

ROOIBOS CHAI

Ingredientes:

- Rooibos
- Canela
- Jengibre
- Clavo
- Cardamomo

DE

LI

CIUS



El rooibos es una planta de origen sudafricano, cuyo significado es “arbusto rojo” (*Aspalathus linearis*). No debe confundirse nunca con el pu-erh (té rojo), ya que realmente no proviene de la planta del té.

No posee cafeína, por lo que es apto para niños y personas con hipertensión.

El rooibos posee múltiples propiedades muy beneficiosas para la salud, entre ellas destacaremos su gran efecto antioxidante, digestivo y es una bebida muy recomendable para deportistas por su alto contenido en sales minerales.



TÉ ROJO (PU-ERH)

Ingredients:

- Té rojo
- Frutos rojos

El Pu-erh (*Camelia sinensis*) proviene de la región de Pu'er de Yunnan en China, de ahí su nombre. A diferencia de otras variedades de tés, el proceso de fermentación de éste puede durar entre 2 a 60 años, en barricas de bambú, lo que hace que adquiera esa coloración rojiza tan característica, es el llamado “vino de los tés”.

El té rojo es un gran aliado en las dietas ya que reduce el nivel de grasa y los niveles de azúcar en sangre, además beneficia el metabolismo hepático y depura la sangre entre otras muchas propiedades.



DE

LI

CIUS

TÉ NEGRO

Ingredientes:

- Té negro



Es el té con mayor oxidación de todos. Su aroma es fuerte y su coloración oscura debido a la fermentación, al igual que su mayor nivel de cafeína.

Es famoso en muchos países porque se suele consumir con leche.

Entre sus propiedades, habría que destacar la estimulación del sistema nervioso central, (por su mayor contenido en cafeína), así como diurético y antioxidante ya que también contiene polifenoles (uno de los mayores antioxidantes naturales que hay).



Recetas

LITTLECHEF

LOS NIÑOS EN LA COCINA

Dulce Navidad

Con más tiempo libre podemos animar a los niños a participar en la cocina con nosotros. A ellos les va a encantar la idea y además vas a fomentar su **creatividad** y como no, unos **hábitos saludables**.

Inculcar un estilo de vida saludable en los más pequeños es importante para su salud y para ello uno de los pilares fundamentales es la **educación nutricional** y que mejor forma de aprender que en la cocina, donde ellos mismos pueden experimentar, tocar y probar con el fin de conocer nuevos sabores, olores y texturas.

En esta sección encontrarás recetas muy sencillas y vistosas adaptadas a niños para que además de disfrutar de realizarlas juntos puedas introducirlos en el mundo de la cocina de una manera segura.



Ten en cuenta unas medidas mínimas de seguridad con el fin de que no se quemen ni se corten, te recomiendo que ese trabajo lo hagas tu. Antes de empezar a cocinar organiza todo aquello que necesites y tenlo a mano. Las medidas de higiene también son importantes, explícale que hay lavarse las manos, no reutilizar nada que haya caído al suelo y si son más mayores puedes explicarle el origen de cada receta e ingrediente y su interés para la salud.



¡Prepara tu cocina para un terremoto, saca los delantales y ponte manos a la obra!

2,6 HC

8

PERSONAS

92 KCAL

TORTITA

TORTITAS AMERICANAS

Ingredientes:

- 1 huevo
- 120 g harina de trigo
- 200 ml de leche
- 30 ml de mantequilla
- 20 g de azúcar moreno
- 15 g de levadura en polvo
- 1 cdita de sal



Ponemos a calentar una sartén grande a fuego medio.

Separamos las yemas y las claras de los huevos.

En un bol grande tamizamos la harina, la sal y el azúcar. Hacemos un hueco en el centro y echamos las yemas, la mantequilla o margarina derretida junto con la leche.

Mezclamos con unas varillas, poco a poco, hasta conseguir una masa lisa y densa.

Batimos las claras a punto de nieve y se lo incorporamos a la preparación anterior.

Cuando la sartén este caliente, pero no en exceso, la engrasamos con un pincel y un poco de margarina.

Con una cuchara echamos la masa para hacer las tortitas. Dejamos de 1 a 2 minutos hasta que la masa esté dorada, volteamos con una espátula y dejamos que se dore otro minuto.

Puede tomarlas con sirope de arce y frutas

ENSALADA DE FRUTAS DE INVIERNO



1,15^{HC}

4

PERSONAS

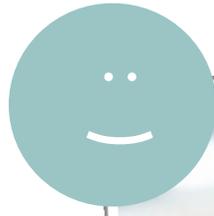
93 KCAL
RACIÓN

Ingredientes:

- 200g de frutas secas mezcladas, como manzanas, albaricoques, melocotones y ciruelas pasas.
- 300ml de zumo natural de naranja
- 1 ramita de canela
- 1 anís estrellado
- 2 clavos de olor

Poner en un cazo la fruta seca, el zumo de naranja, 6 cucharadas de agua, canela, anís y los clavos. Llevar a ebullición y luego reducir el fuego y cocinar durante 10 minutos.

Retirar del fuego, dejar enfriar y servir



POSTRE DE MANGO

Ingredientes:

- 2 mango
- 200ml de yogur natural desnatado
- 300ml de queso fresco bajo en calorías
- 2 cucharada de miel
- 2 cucharada de extracto de vainilla

0,7 HC

4 PERSONAS

132 KCAL RACIÓN

Pelar el mango y separar la fruta del hueso.

Triturar el mango junto con el resto de ingredientes hasta obtener una pasta cremosa y suave.

Servir



PUDÍN DE FRUTOS ROJOS

2 HC

4 PERSONAS

232 KCAL RACIÓN

Ingredientes:

- 10-12 rebanadas de pan de molde integral sin corteza
- 500g frutos rojos congelados
- 6 cucharadas de azúcar
- aceite vegetal

Pintar con aceite los moldes (para flan de 150ml)

Cortar el pan en forma según la base de los moldes y las rebanadas restantes en 4 triángulos

Colocar el pan en la base y acomodar los triángulos en las paredes

Poner las frutas a cocer con el azúcar y 120ml de agua. Cocinar a fuego suave 4-5 minutos.

Verter un poco de jugo de las bayas en cada molde y luego repartir la fruta entre los moldes, conservar 4 cucharadas de jugo para cubrir los pudines.

Doblar el pan sobre el relleno de frutas y cubrir con los triángulos restantes. Verter el jugo que habíamos reservado sobre cada pudín y guardar en la nevera



Ingredientes:

- 125 gramos Mantequilla
- Chorrillo Leche
- 1 Huevo mediano
- 200 gramos Azúcar moreno
- Aroma De Limón
- 325 gramos Harina
- 1 Clara De Huevo pausterizada
- Colorante de tu preferencia

GALLETAS NAVIDEÑAS

2 HC
GALLETA

8
PERSONAS

285 KCAL
GALLETA

Bate la mantequilla junto al azúcar moreno que habremos triturado en un procesador de alimentos hasta obtener una masa homogénea

Continúa mezclando. Añade unas gotas de aroma de vainilla, el huevo , la leche y la harina.

Guarda la masa en el congelador hasta el día siguiente.

Corta la masa en varios pedazos antes de ingresarla en el horno precalentado a 180°. Puedes hacerlo manualmente o utilizar moldes de galletas en forma de árbol de Navidad.

Después de 10 minutos retira el molde para decorar las galletas.

Bate la clara de huevo ligeramente, añádele azúcar sin dejar de batir; y cuando tengas una masa parecida al merengue, vierte el contenido en botellitas o biberones . Ponle a cada uno el color que prefieras y decora.

A vertical arrangement of driftwood and starfish on a blue wooden background. The items are stacked from top to bottom: a starfish on a small piece of driftwood, a piece of driftwood with a hole, a larger piece of driftwood with a hole, a circular graphic containing a starfish, a piece of driftwood with a starfish, and a large piece of driftwood with a starfish. The background is a blue wooden surface with vertical planks.

PROPÓSITOS 2015



PROPÓSITOS PARA EL 2015

Cada año que empieza es como un lienzo en blanco donde podemos dibujar todos nuestros mejores propósitos.

¿No sabes como empezar una alimentación más saludable, dejar de fumar o practicar ejercicio?

Para crear un hábito tenemos que repetir este durante **21 días**. Practicar una acción durante 21 días, acostumbra a nuestro cuerpo y nuestra mente, hasta llegar a conseguir un automatismo del comportamiento, es decir, ya no es necesario pensar en qué es lo que vamos a hacer, o como debemos hacerlo.

21 días es el plazo que se considera necesario para crear un nuevo

CREA TU HÁBITO EN 21 DÍAS

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

21 días es el plazo que se considera necesario para crear un nuevo hábito

**21
HÁBITO**

... PERO RECUERDA QUE NO DEBES SALTARTE NINGÚN DÍA, SINO TENDRÁS QUE COMENZAR DE NUEVO

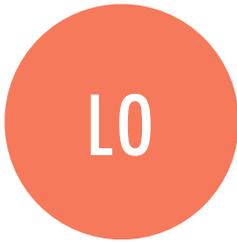
¿Aceptas el reto?

A large, vibrant red ribbon is tied into a classic bow, centered at the top of the image. The ribbon has a slight sheen and is set against a background of white-painted, distressed wood. The wood grain is visible through the peeling paint, and there are some small green spots scattered across the surface. In the lower right, a circular knot in the wood is visible. The overall composition is clean and festive.

**MIS DESEOS
SALUDABLES PARA EL
2015**

MIS FAVORITOS PARA EL 2015

Caprichos para la Cocina



ANOVA

Cocinar al vacío en casa



SEÑORIOS DE RELLEU

Un aceite espectacular para empezar un día de lujo



TALLER DE COCINA EN NUTT

Aprende a cocinar con tu nutricionista

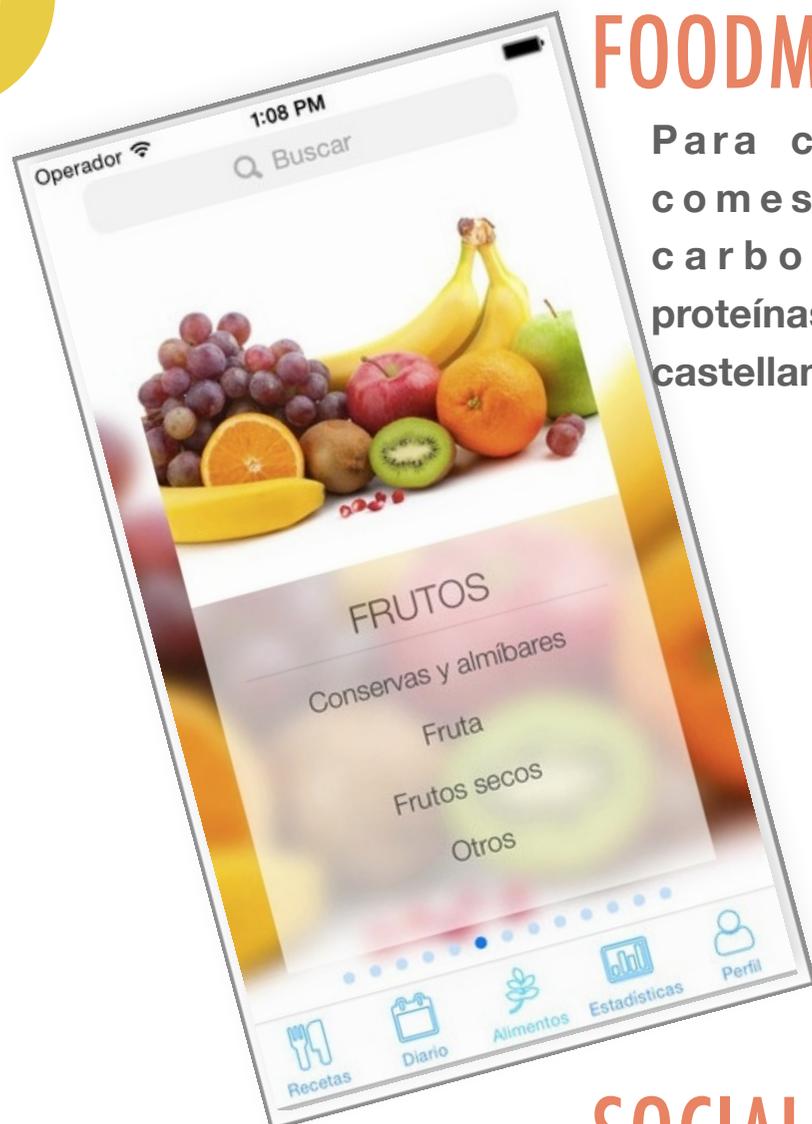


LEKUE

Para cocinar en el micro: Rápido y Sano

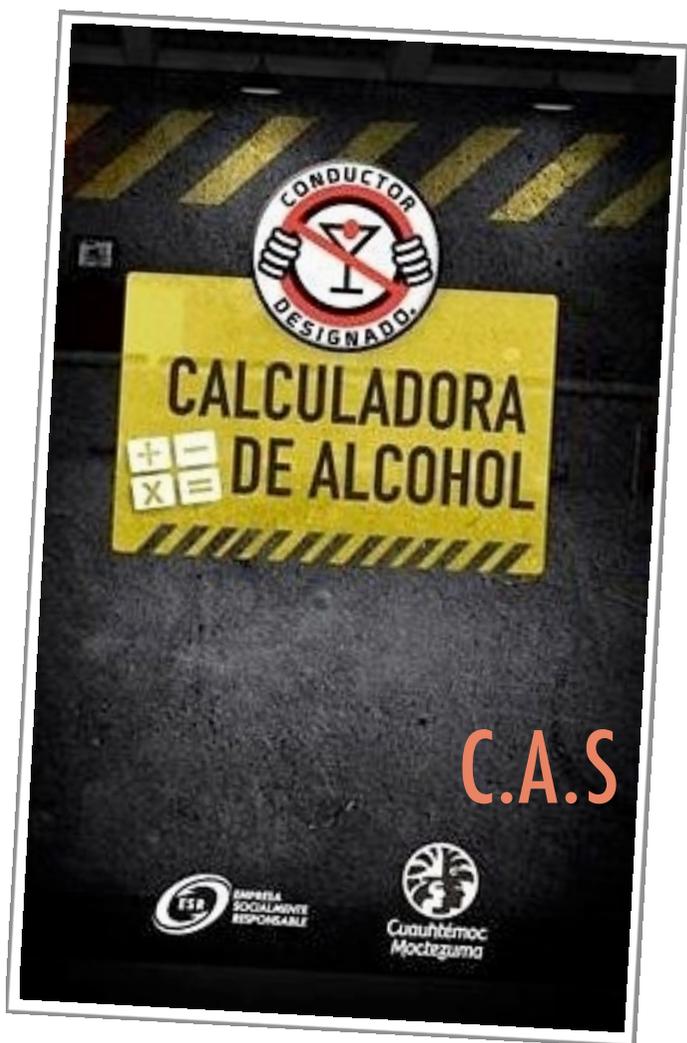
ME LO PIDO

LAS MEJORES APP PARA CUIDARSE



FOODMETER

Para conocer lo que comes: hidratos de carbono, calorías, proteínas. Excelente y en castellano



Calculadora de Alcohol te ayudará a conocer los niveles de Concentración de Alcohol en la Sangre



SOCIALDIABETES

Si tienes diabetes la mejor herramienta para controlar todos tus tus parámetros

ME LO PIDO

EJERCICIO Y BIENESTAR

Porque trabajar a las pulsaciones es importante



POLAR

ASICS

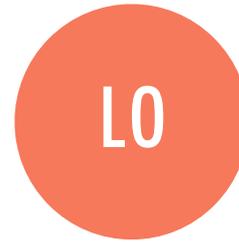
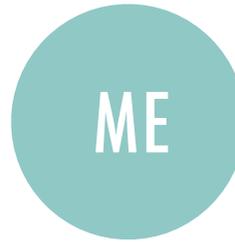
Zapatillas nuevas



FITBIT

Monitorizar ejercicio, horas de descanso, kcal consumidas con el ejercicio

PARA VISITAR



SHA WELLNESS

Un fin de semana de relax y salud en el mejor entorno



GOUST

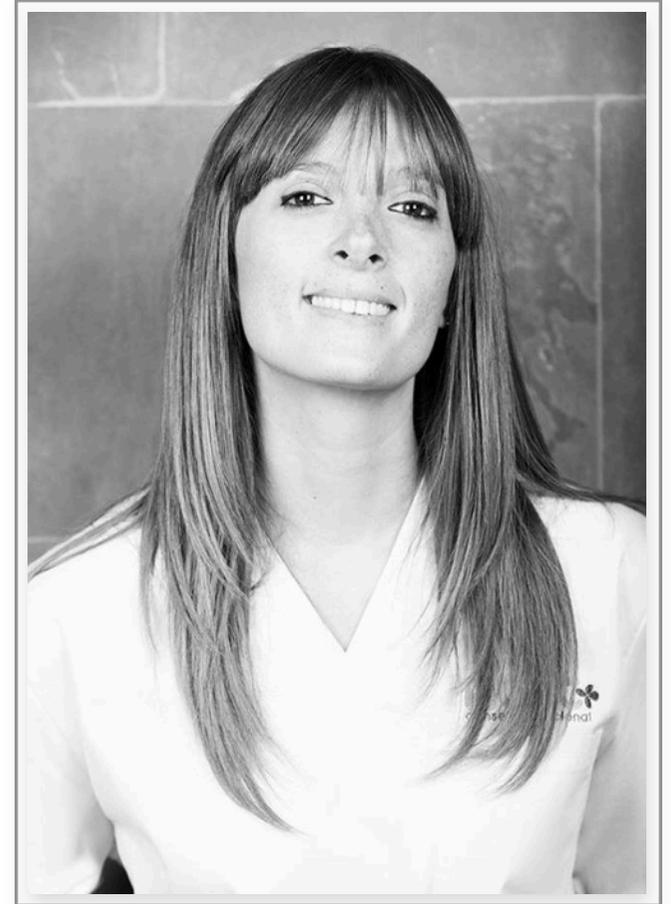
Un fin de semana de semana en París y visitar Goust.

SOBRE MI

Después de Licenciarme en Farmacia, trabajo en distintos sectores del Área Sanitaria, como farmacéutica y más tarde como asesora en productos de Investigación y diagnóstico en el campo de Estrés Oxidativo y Diagnóstico genético.

Al mismo tiempo continuo mi formación con un Máster de Marketing Farmacéutico y más tarde realizo un Master de Dietética y Dietoterapia que cambia mi visión profesional y decido Diplomarme en Dietética y Nutrición Humana.

Desde entonces emprendo la aventura de unir mis pasiones: la ciencia, la nutrición y gastronomía. Y como resultado de ello surge Nutt, un espacio en el que desarrollo mi faceta como asesora nutricional.



Desde entonces y ya con una amplia experiencia ayudo a las personas a mejorar su calidad de vida a través de la alimentación y a la implantación de estilos de vida saludables, especializandome en la pérdida de peso, la diabetes y nutrición deportiva.

Hoy en día dirijo Nutt al mismo tiempo que asesoro a empresas de alimentación y hostelería y me dedico a la divulgación de hábitos saludables en diversos medios, convencida de que la educación nutricional es la base para disfrutar de una calidad de vida en un futuro.

Una de mis cruzadas es la prevención de la diabetes y aportar una visión positiva a las personas que conviven con ella, a través Canal Diabetes.

Te invito a conocer mis webs:

ELISA ESCORIHUELA
NUTT

AGRADECIMIENTOS

Agradecer especialmente a **José Miguel Soriano** su prólogo. Sin ser consciente ha sido una de las piedras angulares en el cambio en mi carrera profesional. ¡GRACIAS!

A **mi familia**, a la que a pesar de mis ausencias me apoyan y empujan a continuar.

A mi **tío Alejandro** que ha estado siempre y para todo, sin el Nutt no sería.

A mis pacientes, por su confianza y por sus retos, que al final los hago míos.

A **Sara Llopis** que ha aportado sus conocimientos, gustos y sabiduría en el mundo de las infusiones.

A **Sara Miguel** que ha sido mi cómplice en esta guía: ¡Harás todo lo que te propongas!

A **Carlos Canet**, que me ha ayudado a buscar información.

A **María Iglesias** de **Food & Chic** que generosamente me ha cedido su imagen del yogur de foie. Además de ser una excelente cocinera eres una fotógrafa estupenda.

A **Erika Sofía** por su apoyo y consejos en Marketing.

BIBLIOGRAFÍA

Moreiras, Olga; Carbajal, Ángeles; Cabrera, Luisa; Cuadrado, Carmen (2009): Tablas de composición de los alimentos, Ediciones Piramide, Madrid

Cálculo de raciones de hidratos de carbono realizado por el método Clínic del Servei d'Endocrinologia i Diabetis. Unitat d'Educació Terapèutica, Institut Clínic de Malalties Digestives i Metabòliques. Margarida Jansà-Mercè Vidal, Barcelona

