

### **NAVIDAD LIGERA**

Titulo original: Navidad Ligera 2016 © Elisa Escorihuela Navarro 2014, Elisa Escorihuela Navarro Peris y Valero 173, 46005 Valencia

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 reprodujeren, plagiaren, 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

### **CONTENIDO**



# Navidad Ligera

FELIZ NAVIDAD	5
CONSEJOS	
ENTRANTES	
PRINCIPALES	
POSTRES.	
BRINDIS	
PROPOSITOS DE NAVIDAD	
SOBRE MI.	
AGRADECIMIENTOS	





¡Feliz Navidad y
Saludable 2016!

Desde Nutt quiero desearte en nombre de todo el equipo una Feliz Navidad y un 2016 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.

La Navidad es una época especial en la que disfrutamos en familia y con amigos siempre alrededor de la mesa. Por eso nosotros aprovechamos para poder transmitirte salud a través de unos platos atractivos que no dejan de perder la esencia de lo que es una alimentación 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.

Recordarte que en esta guía las raciones son estándar y que cada persona tenemos unas necesidades especificas, 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.







# 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.

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

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

**CONSEJOS** 

Para el **plato princi**-**pal** puedes elegir entre

carnes y pescados. Opta

por carnes magras aunque de

todos modos... ¡Estamos en Navi-

imaginación.

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. 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, ademas 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 ver-

siones más saludables de recetas que ya conoces. No son todo las calorías que aporte un plato, sino la calidad y tipo de azucares y grasas que contenga.

# NAVIDAD LIGERA Y SALUDABLE





# TAMAÑO DE LAS RACIONES



### No todos somos iguales.

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

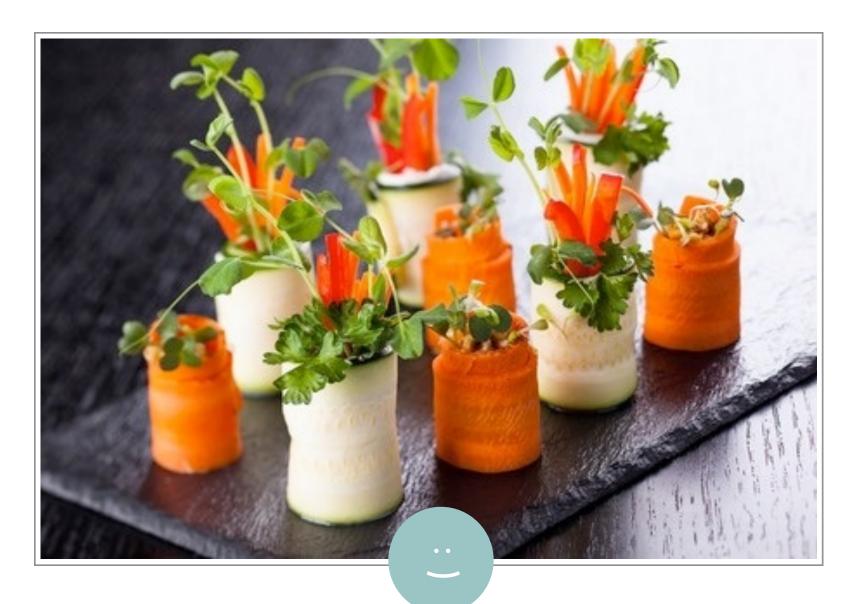
#### Mujeres

Pan del desayuno / Cereales: 40 gramos

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

Carnes / Pescados: 100 - 150 gramos





# ROLLITOS DE ZANAHORIA Y CALABACÍN

0,3HC RACIÓN



182KCAL RACIÓN

#### Ingredientes:

- 1/2 calabacines
- 1/2 zanahorias
- 20 g de queso de untar
- 4 nueces
- 20 g de puerro
- Sal y pimienta

#### Preparación:

Lavar y pelar las verduras.

Con ayuda de un pelador cortar en finas tiras y reservar.

Cortar el puerro muy finito

En un bol añadir el queso de untar y las nueces troceadas y el puerro.

En la esquina de las tiras de zanahoria y calabacín colocar una cuchara de la mezcla del queso y enrollar. (si es necesario puedes sujetar con un palillo)

### ENSALADA DE COL CON YOGUR Y GRANADA

#### Ingredientes:

- 1/4 de col lisa
- 1 yogur desnatado
- 1 cebolla
- Mezcla de lechugas
- 1 granada
- Salsa de soja
- 1 lima
- 1 cucharada de cilantro
- Pimienta

3 HC RACIÓN

2 PERSONAS

186KCAL RACIÓN



#### Preparación:

Lavar la col y cortarla en tiras finas y pequeñas. Cortar el apio y la cebolla en trocitos muy pequeños. Incorporar la mezcla de lechugas.

Para la salsa, mezclar el yogur natural con la salsa de soja y el zumo de lima.

Mezclar todos los ingredientes. Añadir pimienta, cilantro picado y la granada.





Supenligero!



1 HC RACIÓN 2 PERSONAS

112 KCAL RACIÓN

# ENROLLADOS DE VERDURAS

#### Ingredientes:

- 2 hojas de lechuga
- Verduras variadas en crudo
- 1 crd de postre de mostaza
- 1 crd de miel
- Cacahuetes

#### Preparación:

Cortar las verduras en juliana.

Mezclar la mostaza y la miel.

En un hoja de lechuga colocar las verduras cortadas en juliana con un poquito de salsa y trocitos de cacahuetes. Enrollar la hoja de lechuga



# CREMA DE AGUACATE CON HUEVAS DE SALMÓN

#### Preparación:

Cortar los aguacates por la mitad, retira el hueso y la piel, pon la pulpa en el vaso de la batidora y añade el yogur natural y el queso crema. Añade también el zumo de lima recién exprimido, el aceite de oliva virgen extra y la sal ahumada.

Lava y seca bien el cebollino y a continuación pícalo fino para añadirlo al aguacate y volver a triturar, de este modo no se liará en las cuchillas. 0,3HC RACIONES

8 PERSONAS

83,7KCAL RACIÓN

#### Ingredientes:

- 1 aguacate
- 1 yogurt desnatado
- 1/2 de zumo de un limón
- 1/4 cebolleta
- 20 g de huevas de salmón
- unas gotas de aceite de sésamo

#### Decoración:

- 50 g de pepino
- pan tostado
- hinojo fresco



1<sub>HC</sub> RACIONES

2 PERSONAS

317KCAL PORCIÓN

# PERAS CON JAMÓN Y GORGONZOLA

#### Preparación:

Lavar la pera bien y cortar en gajos quitando el corazón.

En su base colocar un trocito de queso azul pequeño y enrollar con una loncha de jamón serrano.

Colocar en un plato y añadir unas hojas de rúcula para decorar.

Añadir un poco de pimienta, unas gotas de aceite de oliva y unas nueces picadas.

#### Ingredientes:

- 1 peras
- 40 g de jamón serrano
- 75 g gorgonzola
- Aceite de oliva virgen
- Nueces de Macadamia
- Pimienta

# PATÉ DE ALCACHOFAS



O, 3HC RACIÓN



61 KCAL RACIÓN

#### Ingredientes:

- 5 alcachofas
- 1 diente de ajo
- Albahaca
- 40 g de ricotta
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

#### Preparación:

Pelar las alcachofas hasta obtener el corazón de la alcachofa. Cocinar con agua las alcachofas hasta que estén listas. Batir las alcachofas junto con la ricotta, la albahaca, el ajo, la sal, la pimienta y un chorrito de limón.

# PATÉ DE ANCHOAS







#### Ingredientes:

- 1 lata de anchoas
- 1 lata de atún
- 2 pepinillos en vinagre
- 1 huevo duro
- 1 pimiento del piquillo
- 1 crd de postre de aceite de oliva

#### Preparación:

Colocar todos los ingredientes en un baso batidor y batirlos hasta obtener una mezcla homogénea.



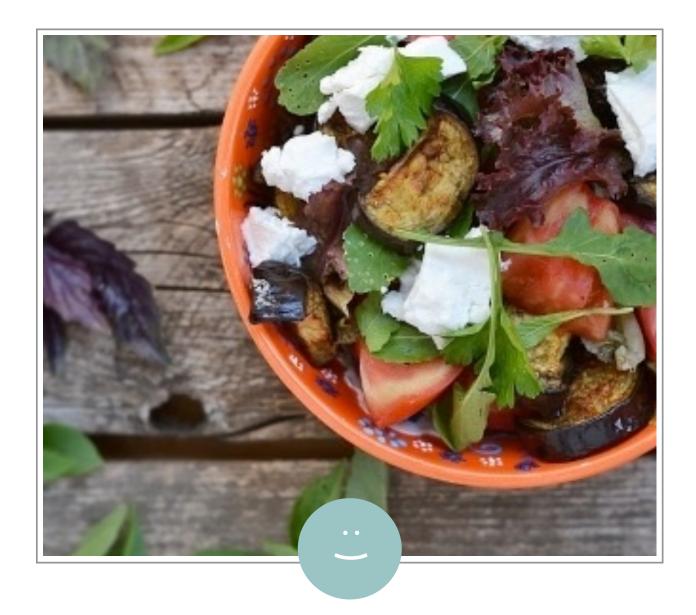
#### Preparación:

Saltear las setas, la cebolla y el ajo en una sartén con un poquito de aceite de oliva. Incorporar la nata y deja cocinar unos minutos. Triturar la mezcla. Añadir sal y pimienta al gusto.

# PATÉ DE SETAS

#### Ingredientes:

- 200 g de setas variadas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 20 g leche evaporada
- 10 g de aceite de oliva
- Sal y pimienta



# ENSALADA DE BERENJENA Y QUESO FRESCO

0,7HC

2 PERSONAS

166 KCAL RACIÓN

#### Ingredientes:

- 1 berenjenas
- Itomates
- 60 g rúcula
- Albahaca
- Aceite de oliva
- 80 g queso fresco
- Sal y pimienta

#### Preparación:

Cortar las berenjenas en daditos Cocinar las berenjenas en el microondas o en la plancha asadas.

Cortar los tomates en daditos.

Poner en un bol la rúcula junto con los dados de tomate y la berenjena.

Hacer una vinagreta con aceite de oliva, pimienta, sal y albahaca fresca.

# BOMBONES DE QUINOA



Preparación:

Cocinar la quinoa con agua.

Sofreí en una sartén con un poquito de aceite de oliva los ajos picaditos, la cebolla y la calabaza. Salpimientar. Una vez listo, pasar la mezcla a un bol e incorporar el huevo. Llevar a la nevera la mezcla unos 20 minutos hasta que tome consistencia.

Dar forma a la mezcla en pequeñas bolitas. Rebozarlas por los pistachos picados y colocar en una bandeja para horno con un poquito de aceite de oliva por encima. Cocinar en el horno a 180°C hasta que las bolitas de quinoa estén doradas.

3,3 HC RACIÓN

2 PERSONAS

313 KCAL RACIÓN

#### Ingredientes:

- 100 g de quinoa
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 100 g de calabaza
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pistachos

# MINIPIZZAS CON BASE DE EMPANADILLA



1 HC RACIÓN 2 PERSONAS

170kcal ración

#### Ingredientes:

- 2 obleas de masa para empanadillas
- 1 tomate
- Queso mozzarella
- Orégano o albahaca
- Otros ingredientes al gusto

#### Preparación:

Cortar la berenjena y el tomate en rodajas muy finas. Colocar sobre cada oblea rodajas de berenjena y tomate. Espolvorear un poco de queso rallado y un poquito de aceite de oliva por encima. Llevar al horno a 180°C. Cuando esté listo añadir albahaca fresca



## STEAK TARTARE

#### Ingredientes:

- 250 g de carne de ternera picada
- Alcaparras
- 1 huevos
- 1/2 cebolla
- Mostaza
- Salsa perrins
- Sal y pimienta





#### Preparación:

Picar la carne y salpimientar.

Cortar la cebolla y las alcaparras en pequeñas trocitos. Mezclar con la carne. Añadir la mostaza y la salsa perrins. Macerar en la nevera durante 15 minutos.

Colocar la carne en forma de volcán y poner la yema de huevo en el hueco.



### **BACALAO AL ROMERO**

0,3 HC RACIÓN

2 PERSONAS

145 KCAL RACIÓN

#### Ingredientes:

- 300 g de bacalao
- 2 dientes de ajo
- Romero
- Aceite de Oliva
- Mezcla de pimienta

#### Preparación:

Colocar el bacalao en un bolsa térmica junto con el romero, los dientes de ajo, la pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Cerrar herméticamente y cocinar al baño maría a una temperatura de 60 °C durante 10 minutos. Para ello deber recurrir a la ayuda de un termómetro de cocina.

Una vez listo, sacar el bacalao de la bolsa y dar un toque de horno para que quede un dorado.

Acompañar con unas verduras al vapor o caramelizadas.



2 PERSONAS

291 KCAL RACIÓN

#### Ingredientes:

- 120 g Tagliatelle (en crudo)
- 150 g Calabaza
- 1 Cebolla morada
- 1 cda de azúcar moreno
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva



# PASTA CON CALABAZA Y CEBOLLA CARAMELIZADA

#### Preparación:

Pelar la calabaza y quitar sus semillas. Cortar en trozos medianos y colocar en un bol para microondas, cubrir el bol con papel film realizando unas hendiduras. Cocinar la calabaza hasta que se ablande en el microondas.

Poner agua a hervir con un poco de sal y aceite.

Cortar la cebolla en aros y dorar en una sartén a fuego medio, a continuación añadir una cucharadita de azúcar moreno para caramelizarla. Cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos.

Mientas la cebolla va caramelizando, cocinar los pasta al dente, escurrir el exceso de agua.

En una sartén a parte saltear la calabaza previamente cocinada al vapor para que se dore, añadir la pasta, un poco de sal y pimienta.

Para emplatar, presentar en forma de nido coronando con la cebolla caramelizada.

# ZARZUELA DE MARISCOS

1 HC RACIÓN 2 PERSONAS

275KCAL RACIÓN



#### Ingredientes:

- 300 g de rape
- 4 gambas
- 2 cigalas
- 100 g de almejas
- 1/2 cebolla
- 400 ml de caldo de pescado
- 50 ml de vino blanco
- 50 ml de Coñac
- 1 diente de ajo
- 2 tomates
- Aceite de oliva

#### Preparación:

Sofreír en una cazuela de barro las el rape, las gambas y las cigalas en una sartén con aceite de oliva. Reservar. Hervir las almejas.

Trocear la cebolla y el ajo. Sofreír. Añadir los tomates y un poco de sal. Una vez este sofrito, incorporar el coñac y el vino blanco al gusto, dejar cocinar unos minutos. Añadir el caldo de pescado y hervir durante 30 minutos. Añadir las gambas, las cigalas, el rape, las almejas y un poquito de almendra picada. Cocinar unos minutos y listo.







### POLLO CON CÍTRICOS Y CHUTNEY DE UVAS



#### Ingredientes:

- 1 pollo limpio y entero Para el Chutney:

- 1 naranja - 320 g uvas

- 1 limón - 1 c/s azúcar

- 3 cds de miel - 2 c/c vinagre

- 2 cdas de mostaza de Dijon - 1/4 c/c cayena en polvo

- 1 cda sopera de vinagre blanco de vino

- 2 dientes de ajo

#### Preparación:

Preparar el Chutney poniendo las uvas en un cazo con el resto de ingredientes. Dejar cocer 10 minutos a fuego lento, hasta que las uvas caramelicen y se pongan blandas.

Precalentando el horno a 180°C. Limpiar el pollo de todas sus grasas y lo salpimentar en su interior.

Seguidamente preparar el marinado. En un bol grande combinar los zumos de limón y naranja, las ralladuras, la miel, la mostaza, el vinagre, los ajos machacados y el laurel. Meter el pollo entero y dejar que se impregne bien durante unos 15 minutos.

Poner el pollo en una fuente de hornear y añadir por encima el marinado. Hornear durante una hora regándolo cada poco con el jugo que se vaya formando en la propia bandeja. Si se queda un poco seco añadir pequeñas cantidades de agua.

### LUBINA CON VERDURAS Y SALSA MERY

#### Ingredientes:

- 2 lubinas
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 vaso de vino
- Aceite y sal

Para la salsa Mery:

- 4 dientes de ajo
- 3 ramitas de perejil
- 100 ml aceite de oliva

# 2,2 HC RACIÓN







#### Preparación:

Cortar las patatas y cebolla en rodajas muy finas, de medio centímetro de grosor aproximadamente. Hacer una cama con ellas y después colocar la lubina encima de las patatas y cebolla, y le hacer unas incisiones para que se cocine mejor.

A continuación cortar el tomate y el pimiento rojo en trozos. Colocarlos alrededor de la lubina. Añadir un vaso de vino blanco regando la lubina y las verduras. Después echar un chorrito de aceite y una pizca de sal e introducir la bandeja en el horno durante 40 minutos aproximadamente a una temperatura de 150°C.

Para la salsa mery, en un mortero echar los ajos, el perejil y un poco de sal. Machacar hasta que quede bien picado. Ir añadiendo poco a poco el aceite de oliva, sin dejar de remover.









#### Ingredientes:

- 4 galletas
- 40 ml de leches desnatada
- 200 g de queso de untar light
- 100 g de yogur desnatado
- 1 hojas de geletina neutra
- Mermelada de arándanos light
- Edulcorante
- Zumo de limón



# TARTA DE QUESO Y ARÁNDANOS

#### Preparación:

Picar las galletas y añadir la leche desnatada caliente para hacer una masa. Extender la masa de galleta sobre un molde.

Mezclar el queso de untar con el yogur, la sacarina y el zumo de limón. Batir.

Hidratar unos minutos la hoja de gelatina en un recipiente con agua fría. Incorporar a la mezcla de queso.

Verter la mezcla en el monde y refrigerar hasta que tenga la consistencia deseada.

Cubrir con mermelada de arándanos light.



ESPONJA DE MANDARINA CON MOUSSE DE CASTAÑAS 4 HC RACIÓN

2 PERSONAS

376 KCAL RACIÓN

#### Ingredientes :

- 40 g de castañas trituradas
- 1 yema
- 20 g de azúcar moreno
- 60 g de nata montada
- 2 mandarinas
- 3 g de levadura química
- 1 huevo
- 50 g de harina
- Licor de naranja

#### Preparación:

Calentar la leche en un cazo junto con las avellanas peladas y 20g de azúcar, durante 20 minutos. Batir todos los ingredientes para obtener el puré de castañas.

Batir la yema de huevo e ir incorporando azúcar (25g) poco a poco. Incorporar en puré de castañas. Añadir la nata montada y un chorrito de naranja. Conservar en la nevera hasta que coja cuerpo.

Triturar las mandarinas y mezclarlas con la levadura, la harina, el huevo y el azúcar. Colocar la mezcla en una taza y cocinar en el microondas 30 segundos.

### TARTA TATIN

4 HC RACIÓN 2 PERSONAS



#### Ingredientes:

- 10 hojas de masa filo
- 2 manzanas
- 3 crd de azúcar moreno
- 1 crd de canela
- 125 g de Kéfrir



#### Preparación:

Pelar las manzanas y cortarlas en cuartos.

Engrasar la base del recipiente con un poquito de mantequilla. Colocar las manzanas en el recipiente. Espolvorear por encima de las manzanas el azúcar y la canela.

Cubrir las manzanas con las hojas de masa de modo que queden bien pegadas a las paredes del recipiente y envuelvan las manzanas.

Meter al horno previamente precalentado a 180°C hasta que la masa quede dorada.

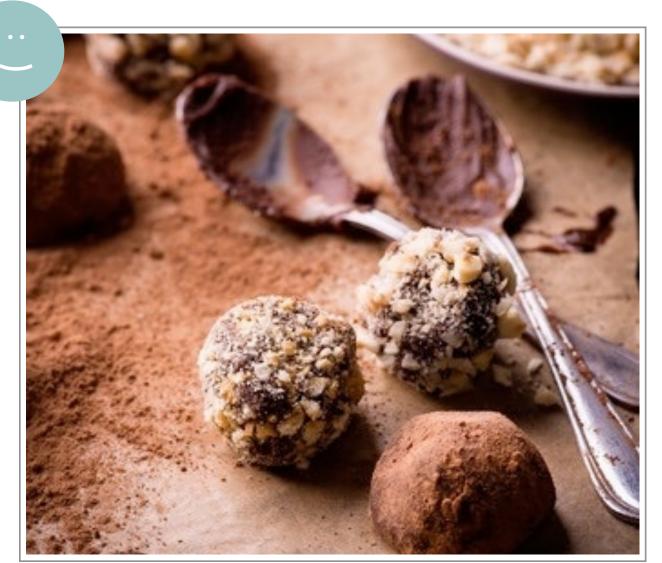
Servir con Kéfrir.

#### Ingredientes:

- 50 g de chocolate con leche
- 25 g chocolate negro 70%
- 5 g de azúcar moreno
- 30 g de leche evaporada
- 15 g de mantequilla
- 2 g de jengibre fresco
- Piel de naranja

#### Para la cobertura:

- 50 g de chocolate negro 70%
- 15 g de maíz tostado



# TRUFAS DE NARANJA CON JENGIBRE Y KIKOS

3 HC RACIÓN 10 UNIDADES

322 KCAL RACIÓN

#### Preparación:

Fundir el chocolate puro. Calentar la leche evaporada y añadir la ralladura de naranja, el jengibre rallado, la mantequilla y el azúcar, tapar y dejar infusionar 30 minutos. Verter sobre el chocolate, mezclar bien hasta conseguir una mezcla homogénea.

Cubrir el bol con papel film de modo que el film quede adherido y guardar en la nevera para que coja consistencia, 1 hora aproximadamente.

Dar forma de bolas con la ayuda de dos cucharas. Reservar en la nevera

Para la cobertura triturara los kikos y mezclas con el chocolate puro derretido. Bañar las bolitas en el mezcla. Dejar secar en una bandeja con rendijas.

# TURRÓN DE FRUTOS SECOS



4 HC RACIÓN



390 KCAL

#### Ingredientes:

- 150 g de almendras tostadas
- 100 g de miel
- 100 g de azúcar moreno
- 25 g de avellanas tostadas
- 25 g de piñones
- 1 cucharadita de canela

#### Preparación:

Pelar los frutos secos y tritúralos hasta dejarlos muy finos.

Poner en un cazo la miel y el azúcar. Calentar y dejar cocer unos minutos, moviendo continuamente. Cuando el azúcar se haya disuelto por completo, echar sobre los frutos secos y mezcla bien.

Rellenar con esta preparación un molde bajo y de forma rectangular. Colocar un peso encima y déjalo reposar entre 4 y 5 días en la nevera, para que se adapte a la forma y se consolide la pasta.

Para decorar se puede emplear semillas de lino.



Taller de cocina vegetariana



Taller de sushi



Taller de exótica



Taller de saludable

# SI QUIERES REGALAR O VENIR A ALGUNO DE NUESTRO TALLERES LLÁMANOS AL 96 3201363 O ESCRIBE A TALLERES@NUTT.ES

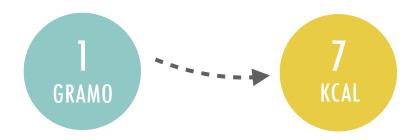
### **iTE ESPERAMOS!**







## 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







#### PROPÓSITOS PARA EL 2016

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 hábito

#### EL MEJOR PROPÓSITO ES EMPEZAR A CUIDARSE





Un buen momento para adquirir unos hábitos saludables es justo ahora ...

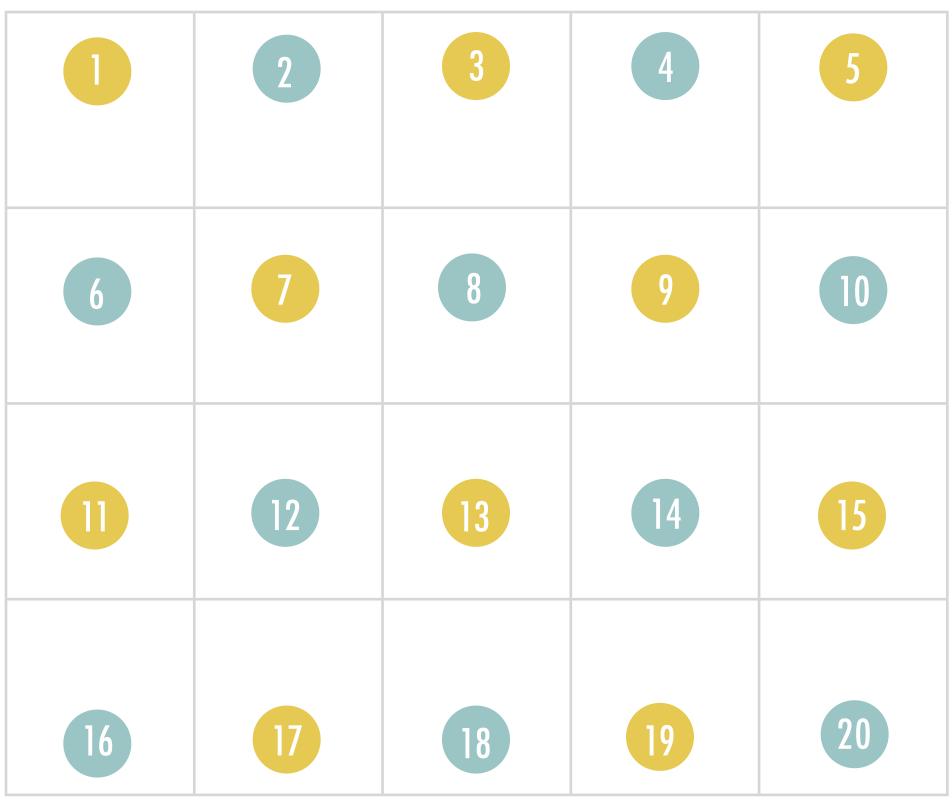
Cambia tu estilo de vida, empieza una dieta saludable, nosotras te podemos ayudar

¡TE AYUDAMOS!

PIDE CITA 963201363



#### CREA TU HÁBITO EN 21 DÍAS



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



... PERO RECUERDA QUE NO DEBES SALTARTE NIN-GÚN DÍA, SINO TEN-DRÁS QUE COMENZAR DE NUEVO

#### **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 diagnostico en el campo de Estrés Oxidativo y Diagnostico 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.

Te invito a conocer mis webs:

## ELISA ESCORIHUELA NUTT

#### **AGRADECIMIENTOS**

A mis compañeros, por toda su implicación en este y todos los proyectos que surgen en Nutt.

Me siento afortunada de poder vivir esta pasión por la nutrición con ellos. Lo que empezó siendo un proyecto personal ha acabado siendo un proyecto común y compartido con mucha ilusión. Brindo por estas "super-personas" que tengo de compañeros y en muchas ocasiones confidentes y cómplices de risas y esfuerzos.

Me encanta sentir que cada día es una aventura con ellos.

Os doy las GRACIAS, por estar y sobretodo por ser.

Sara Miguel, Manuel Puig y Sara Llopis, ¡que grandes sois!, ... sigamos caminando.

A mis pacientes, por su confianza y por sus retos, que los hago míos y son el resorte que me hace ser mejor cada día.

A Noelia, Gema y Jairo que han colaborado en los cálculos.

A mi familia, que entienden mi pasión y me apoyan en todas mis locuras.

¡Os quiero!



Sara Miguel



Manuel Puig

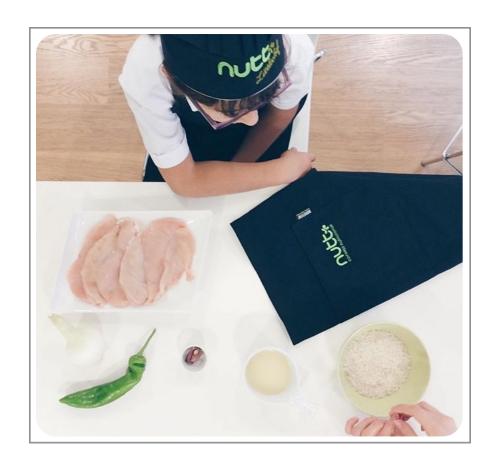


Elisa Escorihuela



Sara Llopis





# TE INVITAMOS A CONOCER LITTLECHEF

Un taller de cocina dirigido a los más peques que combina gastronomía, educación nutricional e higiene





