



NUTRICION COLINA RECETARIO NAVIDEÑO 2020

Cristina Colina Dietista Nutricionista

Sushi Ball



Foto: Alumna curso nutricion 2020 Fademur



Ingredientes para 20 unidades

250g arroz redondo (si posible, especial sushi) - 1 aguacate - 1 pepino - 100g salmón ahumado - 200g gambas crudas - anchoas/boquerones/bacalao ahumado- salsa soja - 50ml vinagre de vino blanco - 2 cucharas soperas de azúcar blanco - semillas de sesamo, lino o chia - papel film

Elaboración

1. Aclarar el arroz para que suelte almidón y cocer con una pizca de sal. Una vez cocido, verter en un cuenco.
2. Poner a calentar el vinagre (no tiene que hervir) y disolver el azúcar en ello. Añadir al arroz de manera progresiva y dejar templar.
3. Cortar los ingredientes en rodajas muy finas.
4. Cocer las gambas, dejarlas enfriar y cortar a la mitad a la larga.
5. Tener preparado un vaso con agua tibia para ir humectando nuestras manos y que no se nos pegue el arroz. En un trozo de papel film, poner los ingredientes, por encima el arroz y formar una bola apretando y cerrando bien.
6. Retirar del papel y poner en una fuente con las semillas para rebozarlo.
7. Se pueden usar semillas tostadas, frutos secos muy picados.

Falso caviar



Ingredientes

100g tomate triturado (sin pulpa) - 1g de agar agar - 400ml aceite de girasol
100ml salsa de soja - 1 gde agar agar - 400ml aceite de girasol - 1 jeringa de (la mas grande posibe para tener que cargarla una sola vez) sin aguja

Elaboración

1. Congelar el aceite de girasol en un tarro alto y estrecho y sacar unos minutos antes de realizar las esferas.
2. En un cazo, batir (con la batidora) 1g de agar agar en polvo con el jugo de tomate y llevar a hervor (cocer durante 1 minuto).
3. Dejar templar ligeramente.
4. Rapidamente, cargar la jeringa e. ir echando gotas en el aceite frio.
5. Al principio las gotas se quedarán flotando en la superficie pero según gelifiquen se irán cayendo al fondo. Si echas dos gotas en el mismo sitio obtendrás una esfera más grande.
6. Por ultimo, pasamos el aceite por un colador y pasamos nuestras perlas de tomate por agua para retirar el exceso de aceite.

Proceder de la misma manera con la salsa de soja.

Chupito de calabaza y bacon crujiente

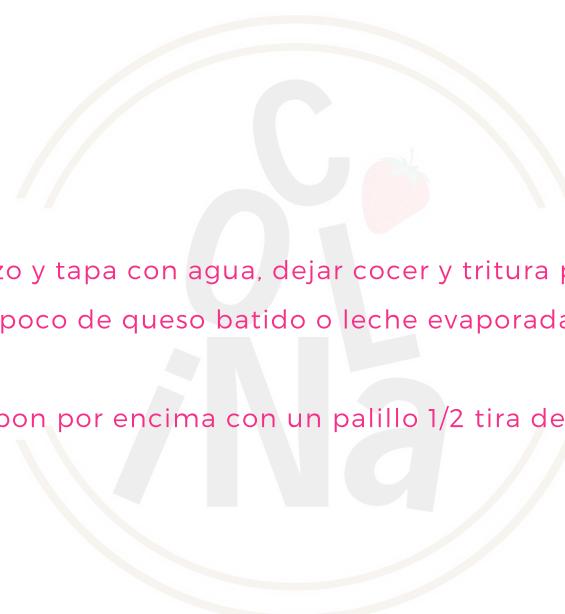


Ingredientes

calabaza - zanahoria - pimiento rojo - jengibre fresco - bacon en tiras

Elaboración

1. Rehoga la verdura en un cazo y tapa con agua, dejar cocer y Tritura para obtener una crema de calabaza. Puedes añadir un poco de queso batido o leche evaporada para darle un toque de suavidad.
2. Sirve en vasos de chupito y pon por encima con un palillo 1/2 tira de bacon pasada por la plancha.



Chupito de calabacín y gamba

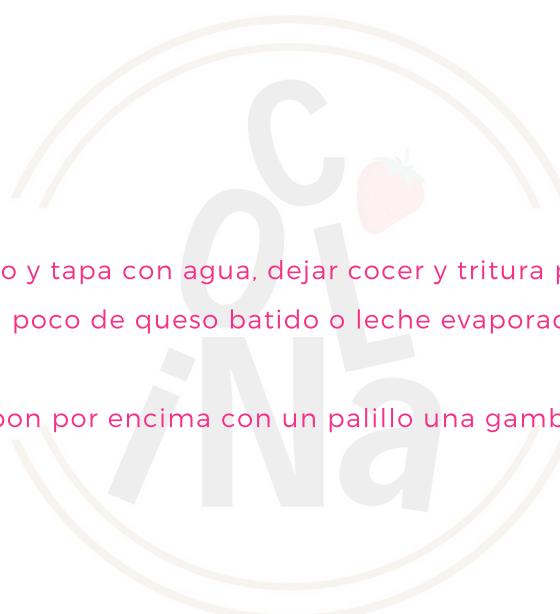


Ingredientes

Calabacín - cebolla - puerro - gambas peladas

Elaboración

1. Rehoga la verdura en un cazo y tapa con agua, dejar cocer y Tritura para obtener una crema de calabacín.. Puedes añadir un poco de queso batido o leche evaporada para darle un toque de suavidad.
2. Sirve en vasos de chupito y pon por encima con un palillo una gamba (pasarla por la plancha previamente).



Hummus de colores



Ingredientes

:300g de garbanzos cocidos- zumo de limón- 1 diente de ajo
- 1 cuchara cafetera de sal y una de comino- 1 cuchara sopera de aceite de oliva virgen extra- 1 cuchara sopera de granos de sésamo tostados- Pimentón dulce y picante

Elaboración

1. Tritura todos los ingredientes hasta obtener una textura lisa.
2. Si esta demasiado espeso, añade un poco de agua.
3. Presenta con verduras crudas cortadas en láminas (zanahoria, pepino, pimiento, tomate cherries, apio, calabacín)

Morado : añade 200g de remolacha cocida encurtida

Naranja: añade 200g de zanahorias o calabaza cocida.

Verde: añade 200g de guisantes cocidos o aguacate

Crujiente de gambas



Ingredientes para 30 unidades

:30 langostinos pelados crudos - 30 hojas de albahaca fresca -
10 hojas brick- Sal, pimienta- Salsa agridulce

Elaboración

- 1.Corta en 3 triangulos la masa brick (suelen ser redondas).
- 2.En la base del triangulo, pon un langostino con sal, pimienta y envuelto en una hoja de albahaca.
- 3.Envuelve la masa brick y ciérralo con un palillo.
- 4.Hornea 15min 180°C con papel de horno, de esa manera no hace falta usar aceite.
- 5.Si no, puedes freírlos directamente en aceite bien caliente para que no se empapen.

Conos guacamole y queso



Ingredientes para 30 conos

30 obleas de empanadilla- 1 aguacate maduro- 200g de queso batido fresco 0% materia grasa- 1/2 pepino- 1 tomate maduro- 5 palitos de cangrejo o 20 gambas cocidas- 1 diente de ajo- Perejil fresco- Eneldo

Elaboración

Para darle forma a la oblea, hay unos conos de metal ideales para ello. Solo tienes que rodearlos con la masa y hornear a 180°C hasta que queden dorados.

Guacamole:

Tritura el aguacate con medio tomate maduro, un diente de ajo, sal y pimienta. Segun la textura deseada, tritura mas o menos.

Añade unos tacos de jamón serrano o ibérico y rellena los conos al momento.

Queso fresco

En un cuenco, mezcla el queso batido fresco con un poco sal, pimienta, ajo aplastado, eneldo y perejil fresco.

Añade taquitos de pata de cangrejo o gambas cocidas y rellena los conos al momento de servir. Si no se quedaran húmedos y perderán el crujiente.

Empanadilla de lechazo

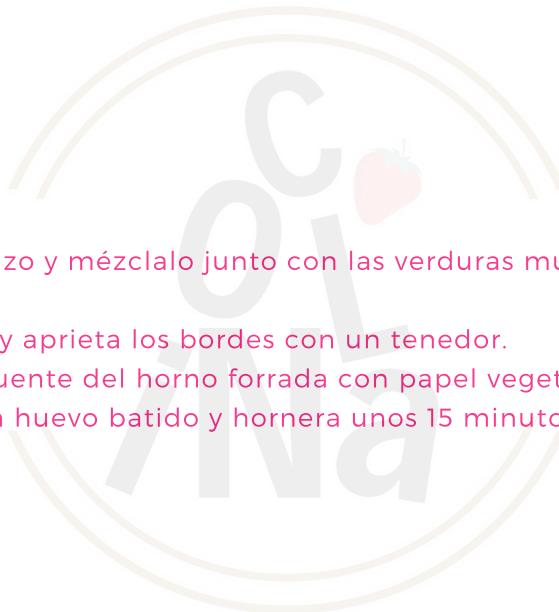


Ingredientes

Sobras del lechazo- pimiento rojo- pimiento verde - cebolla - zumo de limón - obleas -

Elaboración

1. Desmiga las sobras del lechazo y mézclalo junto con las verduras muy picaditas y rehogadas.
2. Añade unas gotas de limón .
3. Rellena las obleas, ciérralas y aprieta los bordes con un tenedor.
4. Pon las empanadillas en la fuente del horno forrada con papel vegetal de horno.
5. Pincela las empanadillas con huevo batido y hornera unos 15 minutos a 180°C.



Patatas fritas al horno



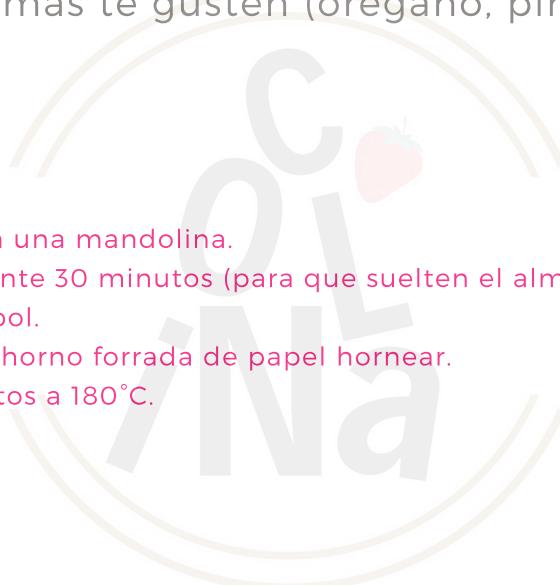
Ingredientes

2 patatas (se puede usar patata, boniato, yuca)

Para darle sabor, puedes marinárlas con un poco de aceite de oliva y las especias que mas te gusten (orégano, pimentón, ajo, cebolla en polvo ...), I

Elaboración

1. Pelar y cortar las patatas con una mandolina.
2. Dejar a remojo en agua durante 30 minutos (para que suelten el almidón).
3. Secarlas y sazonarlas en un bol.
4. Disponerlas en la fuente del horno forrada de papel hornear.
5. Hornear durante 15-20 minutos a 180°C.



Rosco de Reyes salado



Ingredientes para 4 personas

1 masa de hojaldre - 1 conserva de alcachofas - 1 cebolla- aceitunas negras- tomates cherry - bacon en taquitos - 1 huevo (para pincelar)- 1 rulo de queso de cabra

Elaboración

1. Estiramos la masa de hojaldre sobre una la bandeja de horno forrada con papel vegetal/horno.
2. Damos forma de circulo.
3. En el centro de la masa, ponemos un cuenco, empujamos para dejar la huella en la masa.
4. En ese centro, vamos a cortar picos, como porciones de pizza que una vez la masa rellena, daremos la vuelta para conseguir un rosco al igual que en la imagen.
5. Ponemos los ingredientes (el bacon para que suelte la grasa, lo hacemos en una sartén sin materia grasa, lo que conseguimos es que suelte el exceso de grasa y quede tostado).
6. Damos la vuelta a los triángulos, pincelamos con huevo.
7. Horneamos durante 20-30 minutos a 180 °C.

Rosco de Reyes salado



Ingredientes para la masa casera

340g harina integral - 1 sobre de levadura seca de panadero - 1/2 cuchara cafetera de sal - 1/2 cuchara cafetera de azúcar - 200ml agua- templada
1 cuchara sopera de aceite de oliva

Elaboración Masa casera

1. En una fuente, mezclar la harina, la levadura seca de panadero, la sal y el azúcar. Añadir el agua templada junto con el aceite y mezclar hasta conseguir una masa.
2. Amasar durante 2-3 minutos y dejar reposar tapado con un trapo durante 10 minutos.
3. Estirar la masa en forma de círculo de unos 35cm de diámetro encima de una hoja de papel vegetal/horno. Ponga en el centro un cuenco, empuje para tener la forma marcada en el centro de la masa, y haga triángulos para poder formar el rosco.
4. Rellenar, pintar con huevo y hornear a 180°C durante 30 minutos.

Tronco de Navidad



Ingredientes

Plancha de bizcocho: 4 huevos - 100 gr de azúcar blanco - 120gr de harina
1 pizca de sal

Almíbar de café: Agua - Ron o licor de almendra (amaretto) - 1 tacita de café expresso

Crema: 3 tarrinas de queso requesón (600g) - 2 huevos- 150g de azúcar moreno

Para decorar: cacao en polvo - perlas comestibles

Elaboración

Plancha de bizcocho

1. Separamos las yemas de las claras.
2. Montamos a punto de nieve las claras, cuando haga picos añadimos el azúcar cucharada a cucharada y seguimos montando.
3. Añadimos las yemas y a velocidad baja las mezclamos.
4. Tamizamos la harina y la añadimos poco a poco mientras batimos a velocidad media-baja.

Tronco de Navidad



Elaboración

Plancha de bizcocho

1. Forramos la bandeja del horno con papel vegetal/de horno y vertemos la masa sobre ella.
2. Extendemos para que quede por todos los sitios igual de grosor 1/2cm.
3. Hornear a 180°, 12 minutos.
4. Sacamos del horno, cogemos un paño de cocina limpio y lo mojamos un poco, tiene que estar un poco húmedo pero solo un poco.
5. Colocamos el paño sobre la plancha de bizcocho y enrollamos (retirando el papel de horno).
6. Lo metemos en la nevera una hora.
7. Mientras hacemos la crema.

La crema

1. Trituramos el queso requesón para que no queden grumos.
2. Separamos las claras de las yemas.
3. Montamos las claras a punto de nieve.
4. Mezclamos las yemas con el azúcar moreno hasta conseguir una crema blanquecina. Añadimos el requesón (seguimos mezclando).
5. Con una cuchara, incorporamos suavemente las claras.

Tronco de Navidad



Elaboración

Almíbar

1. Ponemos los ingredientes en un bol

Tronco de Navidad: Enrollado

1. Sacamos el bizcocho de la never.
2. Desenrollamos y con una brocha empapar bien con el almíbar de café y ron.
3. Extendemos la crema, espolvoreamos cacao y enrollamos.
4. Cubrimos el exterior con más crema y espolvoreamos con el cacao.

Tarta de queso ligera



Foto: Alumna curso nutricion 2020 Fademur



Ingredientes

1 huevo - 2 claras de huevo - 40g azúcar - 1 pizca de sal - esencia de vainilla - ralladura de limón - 500g queso batido 0% - 1 yogur natural 0% edulcorado - 60g maicena - mermelada de fresa o compota de cualquier fruta de temporada

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180°C y preparar un molde redondo desmontable, de unos 22 cm de diámetro. Si es más estrecho saldrá más gordita, si es más ancho saldrá más finita. Cubrir el fondo con papel antiadherente y engrasar los bordes.
2. Disponer el huevo y las claras en un recipiente, añadir el azúcar y batir con batidora de varillas hasta que quede bien espumoso.
3. Incorporar la sal, la vainilla, la ralladura de limón, el queso fresco y el yogur (retirar el exceso de suero).
4. Batir un poco más y echar el almidón de maíz (maicena). Volver a batir con suavidad hasta que no queden grumos.
5. Llenar el molde con cuidado y hornear durante unos 40-55 minutos, vigilar que no se queme demasiado por arriba, tapar con papel de aluminio si fuera necesario. Pinchar con un palillo en el centro, debe salir casi limpio. Aunque parezca aún húmedo, se asentará con el reposo.
6. Servir con mermelada o compota casera o fruta.

Tarta de manzana en sartén



Foto: Alumna curso nutrición 2020/21 Ademur



Ingredientes

2 - 3 manzanas - 140g harina - 150ml leche semi desnatada - 2 huevos - 20g mantequilla- 80g azúcar- 1 cuchara cafetera de levadura - 1 limon - canela, azúcar glas

Elaboración

1. Rallar la piel del limón (reservar) y exprimir (guarda el zumo)
2. Pelar las manzanas y rociar con zumo de limón.
3. En una fuente, batir los huevos junto con el azúcar hasta conseguir una masa amarilla muy clarita. Añadir la leche, la piel rallada del limón y poco a poco la harina (no tienen que quedar grumos). * se puede añadir un poco de agua azahar, canela, aroma de vainilla, ron, amaretto ...
4. En una sartén a fuego lento/bajo, dorar las manzanas con un poco de mantequilla y de azúcar. (5 minutos +-). *para que no se peguen las manzanas, se puede echar un poco de agua antes de verter la mezcla de bichoco.
5. Verter la mezcla de bizcocho encima de las manzanas, tapar y dejar cocer a fuego muy bajo hasta que el bizcocho este cuajado.
6. Dar la vuelta en un plato, dejar enfriar y espolvorear con azúcar Glass. *en caso de tener un soplete, se puede caramelizar con un poco de azúcar o pincelar con miel derretida antes de echar el azúcar Glass.

Flor de manzana y canela



Foto: Alumna curso nutricion 2020 Fademur



Ingredientes

1 masa de hojaldre o hojas de masa filo - 4 manzanas - canela, azúcar moreno - almendra en polvo

Elaboración

1. Lava las manzanas y retíralas el corazón (si no tiene el cuchillo para ello, no te apures, ya lo quitaran mas adelante en el siguiente paso).
2. Corta las manzanas en rodajas (discos enteros) finas con una mandolina y ponlas a remojos mientras cortas las demás.
3. Seca las rodajas de manzana, y partelas por la mitad (media luna).
4. Extiende la masa de hojaldre con mucho cuidado y sobre ella espolvorea canela y almendras en polvo (si no lo encuentras, puedes picarlas con la batidora hasta intentar que sean lo más finitas posibles) y un poco de azúcar moreno.
5. Pon una primera linea de pétalos de manzana a lo largo de la masa.
6. Corta al ras, y con mucho cuidado, enrolla los pétalos con la masa condimentada.
7. Cierra bien la flor y ponla en un molde de magdalenas para que no se abra en el horno.
8. Pincela las flores con huevo batido con la ayuda de una brocha/pincel de cocina y con el azúcar moreno que haya sobrado, pégalo en los bordes.

Hornea a 180°C durante 18-20 minutos.