

RECETARIO NAVIDAD

Nutrición Colina

2023



Galletas de mantequilla



Ingredientes

- 250 g de mantequilla
- 250 g de azúcar glas
- 1 huevo
- 450 g de harina
- Harina para estirar
- Glasa de chocolate
- Glasa de fresa

Preparación

1 Pon la mantequilla a punto de pomada en un bol. Añade el azúcar glas y mezcla hasta conseguir una masa uniforme.

2 Agrega el huevo y mezcla de nuevo.

3 Incorpora la harina y vuelve a mezclar hasta que empiece a desaparecer la harina.

4 Dale forma de cilindro, envuélvelo en film de cocina y deja que se enfríe en el frigorífico durante un par de horas.

5 Espolvorea la encimera con un poco de harina y estira la masa con un rodillo. Corta la masa utilizando moldes con motivos navideños.

6 Cubre las bandejas de horno con papel de hornear, extiende encima las galletas y hornéalas a 200°C durante 8-10 minutos.

7 Adorna las galletas con glasa comercial (te será mas sencillo y rápido).



Mejillón en salsa



Ingredientes

- 100 ml de vino blanco
- 1 kg de mejillones frescos limpios
- 10 g de jengibre fresco rallado
- 1 cebolla morada
- apio
- cilantro fresco
- 125 g de yogur griego
- 50 g de pasta de ají amarillo (se pueden usar dientes de ajo o wasabi)
- 40 g de zumo de lima



Preparación

1 Limpiamos bien los mejillones y los abrimos al vapor con el vino blanco.

2 Con un colador filtramos el líquido y lo reservamos. Quitamos una de las valvas a los mejillones y cortamos las barbas con unas tijeras, si las tuviera.

3 Colocamos los mejillones en una fuente de servir con la valva hacia abajo.

4 Rallamos el jengibre, media cebolla morada, el apio y el cilantro. Los ponemos en un bol y añadimos el líquido de cocción filtrado, el yogur, la pasta de ají amarillo y el zumo de lima.

5 Lo trituramos todo con ayuda de una batidora.

6 Vertemos la salsa en una jarra y rellenamos las valvas de los mejillones.

7 Por encima repartimos el resto de cebolla morada picada menuda y servimos inmediatamente.



Pinchos de queso



Ingredientes

- Quesos variados (gouda, camembert, brie, roquefort, cabra, ...)
- Uvas blancas, negras y aceitunas

Preparación

- 1 Cortar en daditos los quesos.
- 2 Pinchar un palillo en cada queso y variar los sabores (uva blanca, uva negra, aceitunas, ...)



Bocados agridulces



Ingredientes

- Dátiles sin hueso
- Queso fresco tipo cottage, requesón, ricotta
- Nueces peladas
- Miel
- Romero



Preparación

1 Retiramos el hueso de los dátiles y los abrimos a la mitad.

4 Un chorrito de miel.

2 Rellenamos los dátiles con queso fresco.

5 Por ultimo, un poco de romero (opcional).

3 Ponemos media nuez pelada en cada bocado.



Cardo en salsa de almendra



Ingredientes para 4 porciones

- Cardos en conserva bote grande (1 tarro)
- 80g de almendras
- 50g de piñones
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de maicena
- 250ml leche o bebida vegetal
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Preparación

1 Empezamos poniendo los cardos con el líquido que llevan en un cazo y lo calentamos.

2 Trituramos las almendras y los piñones con un robot de cocina, si queréis que quede una textura más gruesa podéis hacerlo en un mortero.

3 Laminamos los ajos, calentamos un poco de aceite en una cazuela y los doramos.

4 Incorporamos las almendras y los piñones, removemos y dejamos hacer un poco más.

5 Añadimos los 250ml de leche, en los cuales habremos diluido la maicena en FRIÓ.

6 Removemos la salsa a fuego lento hasta que comience a espesar.

7 Por ultimo, incorporamos el cardo.



Endivia rellena de ensaladilla



Ingredientes para 10 porciones

- 2 endivias grandes
- 1 aguacate
- 2 huevos cocidos
- 2 conservas de atún
- Yogur natural o queso fresco
- Limón
- Huevas de pescado
- 1 patata cocida (grandecilla)
- Sal, pimienta

Preparación

- 1 Sacar las hojas de las endivias y reservar.
- 2 Aplastar con un tenedor los huevos cocidos junto con el atún, reservar.
- 3 Triturar el aguacate junto con el yogur natural o 2 cucharas soperas de queso fresco, unas gotas de limón, sal y pimienta.
- 4 Mezclar los huevos y el atún a esta salsa.

5 Pelar la patata y cortar en daditos pequeños. Con cuidado, incorporar a nuestra preparación.

6 Rellenar las hojas de endivias.

7 Adornar con huevas de pescado.

