



Felices y calidas fiestas

# CENA NAVIDEÑA


Recetas sencillas y nutritivas para  
que disfrutes en esta navidad sin  
descuidar de la salud de tus  
riñones

# Menú

## Entrada

1. Ceviche de espárragos con mote y mayonesa de zanahoria 
2. Tartar multicolor 

## Plato de fondo

1. Pastel de vegetales y mix de hojas verdes con nueces
2. Curry de lentejas y arroz basmati 

## Postre

1. Vasitos con Budín de Chia 
2. Panqueques con manzana y canela

# Bebestible

## Limonada de arándanos y tomillo



### Ingredientes

- 5 a 6 limones

1 bolsa de té verde

1 taza de arándanos congelados

Endulzante bajo en calorías a gusto

Hielo

½ taza de arándanos frescos

Ramitas de tomillo

### Preparación

En una ollita colocar las cascarras de 1 limón, y verter 1 taza de agua, llevar al fuego hasta que hierva. Exprimir los limones hasta obtener 1 taza de jugo. Una vez que el agua hierva, retirarla del fuego y agregar la bolsa de té verde y los arándanos. Volver al fuego hasta hervir nuevamente. Retirar y dejar enfriar un poco, reservar. En un jarro grande, verter 3 tazas de agua fría y la taza de jugo de limón, agregar el endulzante a gusto y verter la infusión de té con arándanos reservada. Mezclar bien.

En vasos individuales, colocar abundante hielo, distribuir los arándanos frescos y verter el jugo en ellos. Colocar al interior de cada vaso una ramita de tomillo. Servir de inmediato.

# Entrada

## Mayonesa de zanahoria



### Ingredientes

- 5 zanahorias cocidas
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1 cda mostaza
- comino, pimienta a gusto
- jugo de 1 limón
- agua necesaria

### Preparación

**Poner** en la juguera **todos los ingredientes** hasta tener una **crema homogénea**, **regular** la cantidad de agua **dependiendo** de la **textura** que **quieras...**

## Entrada

### Ceviche de espárragos con mote



### Ingredientes

- Espárragos
- 1 taza de mote
- 1 taza de cebolla morada
- Pimentón verde
- Pimentón rojo
- Cilantro
- Hojas de menta

### Preparación

**Cocer los espárragos** al dente, unos 3 a 5 mins. **Cortarlos** en rodajas chiquititas **y ponerlos** en un bowl. **Cocer** el mote según las instrucciones del envase. **Picar** la cebolla pluma **y los pimentones** en juliana. **Picar** el cilantro **y el resto** de la menta fina. **Mezclar todo** en un bowl **y aliñar** con la mayonesa de zanahoria.

# Entrada

## Tartar multicolor



### Ingredientes

- 2 **betarragas** medianas
- 1 **mango grande**
- 2 **paltas**
- 2 **cucharaditas de aceite de oliva**
- 2 **cucharaditas de jugo de limón**
- Media **cebolla morada pequeña, picada finamente**
- pimienta a gusto**
- un **pequeño puñado de brotes o microvegetales**
- 1 **cucharadita de mostaza de Dijon**

# Entrada

## Tartar multicolor

### Preparación

Iniciar **lavando las betarragas, no es necesario pelarlas. Córtarlas en cuartos y cocínelos al vapor en una canasta vaporera sobre una olla con agua hirviendo.** Mientras, **pele y corte el mango en cubos muy pequeños.**

**Cuando las betarragas estén listas, retírelas y déjelas enfriar.**

Una **vez que las betarragas estén lo suficientemente frías para manipularlas, frótelas con una toalla de papel para quitarles la piel y luego córtelas en cubos muy pequeños.** Combina las **remolachas con la cebolla morada picada y aliña con 2 cucharaditas de aceite de oliva, 1 cucharadita de jugo de limón y pimienta al gusto.** Corta las **paltas en cuadritos y mézclalos con 1 cucharadita de jugo de limón.**

**Construya su tartar montando el mango, la palta y la betarraga en una taza poco profunda e invirtiéndola en un plato.** Adorne cada uno con una **cucharada de mostaza de Dijon y brotes.**

# Plato de fondo

Pastel de vegetales y mix de hojas verdes con nueces

## Ingredientes

- 500 g de Brócoli
- Tomates cherrys
- 1 unidad de Cebolla
- 100 g de pechuga de pollo cocido
- 4 ud de Huevo
- Queso ricotta
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

## Preparación

**Precalentamos el horno a 180 °C. Lavar, cortar y cocinar el brócoli. Pincelamos el molde con aceite de oliva y colocamos el brócoli bien repartido.**

**Pelamos, lavamos y picamos muy fina nuestra cebolla (previamente amortiguada y salteada). Hacemos lo mismo con la pechuga de pollo cocida, los tomates cherrys , luego distribuir todo a lo largo de nuestro molde.**

**Por último, añadimos el queso ricotta rallado a gusto.**

**Batir los huevos, agregar condimentos y cubrir todos los ingredientes, llenando el molde con ellos. Horneamos durante 40 minutos, hasta que el huevo haya cuajado por completo.**



# Plato de fondo

Curry de lentejas y arroz  
basmati



## Ingredientes

- 2 tazas de lentejas (no cocidas)
- 400 cc de leche de coco
- 1 taza de salsa de tomates
- 1 cebolla grande cortada en cuadrillos
- 1 zanahoria rallada
- 1 zapallo italiano cortado en cubos
- 1-2 diente de ajo picado fino
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de curry y cúrcuma
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- Pimienta
- Aceite de oliva extra virgen

# Plato de fondo

Curry de lentejas y arroz  
basmati

## Preparación

**Remojar las lentejas toda la noche**

**Calentar una olla a fuego medio y agregar un chorrillo de aceite de oliva, saltear el ajo y la cebolla por unos 10 minutos**

**Incorporar la zanahoria y el zapallo italiano, saltear por unos 5 minutos revolviendo de vez en cuando**

**Agregar todas las especias: cúrcuma, curry, jengibre, ají, pimienta y sal**

**Agregar las lentejas sin el agua del remojo**

**Incorporar la leche de coco y salsa pomodoro y si hace falta un poco de agua para tapar las lentejas**

**Dejar cocinar por 30 minutos o hasta que las lentejas estén blandas**

**Retirar del fuego y agregar el cilantro para terminar**

**Y listo!! Servir caliente, yo acompañé de arroz basmati**

# Postre

## Vasitos con Budín de Chia

### Ingredientes

3 cucharadas de chia

9 cucharadas de leche de almendras

2 cucharaditas de panela rallada o

manjar de dátiles

Mantequilla de maní casera

Frutillas y maní tostado para decorar

### Preparación

Mezclar la chia, con la leche y la panela.

Llenar los vasitos hasta la mitad y alusar.

Dejar reposar en el refrigerador toda la noche (o por unas 8 horas aprox.)

Al otro día, armar poniendo una capa de frutillas hechas puré (tipo mermelada), luego otra capa de mantequilla de maní, y decorar con trozos de frutilla y maní tostado.

# Postre

## Panqueques con manzana y canela



### Ingredientes

- ½ taza de **avena**
- ½ taza de **quinoa cocinada**
- 1 plátano**
- 1 cdta de aceite vegetal**
- 2 huevos**
- ½ cdta **bicarbonato**
- ½ cdta de **canela en polvo**
- ½ taza de **leche descremada**

### Preparación

Mezcla la **Avena**, la **quinoa**, el **plátano**, una cucharadita de **aceite**, **huevos**, **bicarbonato**, **canela** y **leche** en una **licuadora**. En un **sartén** antiadherente calienta una cucharadita de **aceite vegetal** y **agrega** un **cucharón** de la mezcla. **Cocina** alrededor de **2 minutos**. Cuando **comiencen** a **salir burbujas** en el **panqueque**, **voltea** y **cocina** alrededor de **1 minuto** más del **otro** lado. **Repite** con el **resto** de la mezcla. **Sirve** con **manzanas picadas**, **nueces** y **miel** a **gusto**.

# Recomendaciones

**Planificar con tiempo sus preparaciones**

**Aprovechar los ingredientes que tenemos en casa, para evitar exposición a multitudes en supermercados o tiendas**

**No olvidarnos de la presencia de vegetales y frutas en nuestras recetas**

**Preferir comidas caseras en base a ingredientes naturales**

# Finalmente... **NO** **OLVIDAR**

**Compartir con amor, alegría, gratitud y esperanza junto a nuestra familia para llenar de sentido esta noche tan especial por esto y más**

**Les deseamos una  
¡Feliz navidad!**

