

¡RECETARIO NAVIDEÑO!

Cuidar de nuestra salud y de la de nuestros seres queridos es un compromiso en esta y cualquier época del año. Por eso, queremos compartirte una **variedad de recetas navideñas saludables** para que disfrutes en familia.



PREPARACIÓN:

- 1 Tuesta el pan a tu gusto.
- 2 Rebana el aguacate y espárcelo sobre la tostada.
- 3 Prepara el huevo (revuelto o frito) y colócalo encima de la tostada y el aguacate.
- 4 Agrega sal y pimienta al gusto.

DESAYUNO

TOSTADAS DE
AGUACATE Y HUEVO
(UNA PORCIÓN)

INGREDIENTES:

- 1 rebanada de pan integral.
- 1/2 aguacate.
- 1 huevo.
- Sal y pimienta al gusto.



PLATO FUERTE

FILETE DE CARNE EN SALSA DE CHAMPIÑONES

(4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 4 filetes de res.
- 1 taza de champiñones.
- 1/2 taza de vino tinto.
- 1/2 taza de caldo de carne.
- 1 taza de crema de leche.
- 1/4 de cebolla cortada finamente.
- 1 diente de ajo cortado finamente.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de mantequilla.
- Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN:

- 1 Sella los filetes de res por ambos lados en un sartén con aceite de oliva.
- 2 Agrega mantequilla, ajo, cebolla y champiñones al mismo sartén y espera unos minutos a que se sofrían.
- 3 Agrega vino tinto y cocina hasta que se evapore.
- 4 Agrega caldo de carne, crema de leche, sal y pimienta.
- 5 Por último, añade los filetes de res y cocina a fuego medio durante aproximadamente 5 minutos.



ACOMPañANTE PURÉ DE PAPA

(5 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 4 papas grandes.
- 1 cucharadita de mantequilla.
- 3 cucharadas. soperas de leche tibia.
- 250 gr. de queso parmesano.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN:

- 1 Llena la olla hasta la mitad con agua fría y agrega una pizca de sal.
- 2 Agrega las papas peladas y cortadas en cuatro trozos y deja hervir por 25 minutos.
- 3 Tritura las papas en un tazón profundo con un tenedor.
- 4 Agrega mantequilla y leche tibia al puré y mezcla bien.
- 5 Agrega queso parmesano y una pizca de sal y mezcla hasta que la textura esté suave.
- 6 Espolvorea perejil picado antes de servir.



ENSALADA DE MANZANA Y ZANAHORIA

(5 PORCIONES)



INGREDIENTES

- 1 taza de crema.
- ½ taza de leche condensada.
- ½ taza de nueces en mitades.
- 1 taza de piña en almíbar.
- 2 manzanas rojas.
- ½ taza de cerezas en almíbar para decorar.

PREPARACIÓN:

- 1 Pela y pica las manzanas finamente.
- 2 En un tazón, mezcla la crema con la leche condensada. Bate hasta que queden bien integradas.
- 3 Añade las manzanas y combina con la crema. Incorpora la piña y la zanahoria, cubre bien.
- 4 Sirve en una charola o en porciones individuales.
- 5 Agrega la nuez y las cerezas.





POSTRE

Arroz con leche/ Manjar blanco

(6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de agua (500 ml.)
- 1 taza de arroz (250 gr.)
- 1 astilla de canela (5 gr.)
- 2 tazas de leche (500 ml.)
- 1/2 taza de leche condensada (140 gr.)
- 1 taza de crema de leche (240 gr.)
- 3 cucharadas de uvas pasas (30 gr.)

PREPARACIÓN:

- 1 Pon a cocinar, a fuego bajo, durante 15 minutos el agua, la astilla de canela y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido.
- 2 Agrega la leche y revuelve constantemente con una cuchara.
- 3 Añade la leche condensada y sigue revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa.
- 4 Adiciona la crema de leche y cocina, sin dejar de revolver, por cuatro minutos más.
- 5 Por último, agrega las uvas pasas y revuelve para integrar todo.
- 6 Vierte la mezcla en ocho porciones iguales y decora con canela molida.

Puedes servir esta receta fría o caliente.



ARGOS