

Sabores **NAVIDEÑOS**

RECETAS PARA CUIDARTE Y DISFRUTAR

POR: MAMEN PALOMO

WWW.TUESPACIODENUTRICION.COM



TU ESPACIO DE NUTRICIÓN

Mamen Palomo

¡Hola! Soy Mamen Palomo, nutricionista y educadora en diabetes.

Este año hice este ebook con mucho cariño para ti. En él encontrarás recomendaciones para unas navidades saludables. Espero que puedas disfrutar de la comida sin culpa, pero también sin excesos que te alejen de tus objetivos .

Aquí tienes una selección de 4 menús navideños y 16 recetas muy especiales que espero que te encanten y te ayuden a planificar unas navidades deliciosas y saludables.

WWW.TUESPACIODENUTRICION.COM

INDICE

NAVIDADES SALUDABLES:

- Navidades sin culpa
- Navidades sin alcohol
- Navidades sin azúcar
- Los 3 básicos

MENÚS:

- Menú para Nochebuena
- Menú para Navidad
- Menú para Nochevieja
- Menú para Año Nuevo

RECETAS

- Navidades sin culpa
- Navidades sin alcohol
- Navidades sin azúcar
- Los 3 básicos

APERITIVOS

- Carpaccio de ternera con parmesano, rúcula y pistachos
- Vasito de curry de calabaza
- Tabla de quesos, embutidos y patés saludables
- Saquitos filo de bechamel de setas y jamón

PRIMEROS PLATOS

- Mini tartar de aguacate, salmón flambeado y mango
- Tosta de burrata y sardina ahumada
- Consomé
- Ensalada templada de langostinos

SEGUNDOS PLATOS

- Merluza gratinada con bechamel
- Solomillo a la plancha con puré de patata y trufa
- Rollitos de lubina con langostino y espinacas
- Carrilleras con puré de patata

POSTRES

- Brocheta de frutas con chocolate negro
- Hojaldre de manzana
- Vasito de mousse de chocolate con frutos rojos
- Vasito de tiramisú

Navidades Saludables

Te deseo que esta Navidad puedas disfrutar de un estilo de vida saludable que no gire en torno a la comida



DISFRUTA DE LA COMPAÑÍA

Este año te animo a que disfrutes de la Navidad sin culpa, son fechas en las que compartimos a través de la mesa y de la comida y aunque disfrutar más de la compañía y menos de la comida es lo más importante, es inevitable que en las mesas de Navidad abunden la grasa, el alcohol y el azúcar.

En estos días es normal que comas cosas que no comes el resto del año y no tienes por qué sentirte culpable.

SIN CULPA

No pasa nada, si te apetece una copa de vino, un dulce, un frito, un polvorón, roscón... permítete ese alimento, disfrútalo despacio y no sientas culpa.

Si no te apetece, no lo comas porque sea Navidad y todo el mundo lo haga o porque pienses que es de mala educación rechazarlo...



SON CINCO DÍAS

¿Crees que cinco días podrán tirar por la borda ese estilo de vida que estas creando y que te hace sentir tan bien? Si tienes claro cuál es tu objetivo, te aseguro que no.

Céntrate en el resto de días que no son festivos para seguir manteniendo una alimentación equilibrada y mantener una vida activa. Organiza las comidas y cenas del resto de días para mantener una rutina saludable.

Sin exceso de alcohol

Recomendaciones para unas Navidades saludables



NO OLVIDES EL AGUA

No dejes de lado el agua por beber alcohol y refrescos azucarados que no te quitan la sed. Recuerda que hay que beber 2 litros de agua a lo largo del día.

Primero vaso de agua y después el vino o cerveza.

SI BEBES ALCOHOL

Toma pequeñas cantidades de vinos y cerveza antes que licores o bebidas destiladas.

El vermut de antes de la comida, el vino blanco para el pescado, el tinto para la carne, el champagne para brindar... Son muchas calorías que aportan pocos nutrientes y mucho alcohol.



SIN ALCOHOL, SIN AZÚCAR, SIN TABACO

Otras opciones serían la cerveza sin alcohol, cerveza con gaseosa, agua con gas y una rajita de limón, kombucha o algún refresco sin azúcar.

Evita los licores (también los sin alcohol que tienen grandes cantidades de azúcar) y opta por tomar un café o infusión.

Sin exceso de azúcar

Recomendaciones para unas Navidades saludables



MODERACIÓN

Consume de forma moderada los dulces navideños (turrónes, polvorones, mazapanes...) o elige opciones que aporten menos azúcar y grasa como puede ser una onza de chocolate negro con algún fruto seco.

Evita el picoteo de dulces de las bandejas comunes.

NO TE ENGAÑES

No te engañes comprando dulces navideños "sin azúcar", no suelen ser una opción saludable por su exceso de grasa y calorías.



POSTRES CASEROS

Sustituye postres dulces procesados por postres caseros de elaboración sencilla a base de frutas o yogur sin azúcar.

No olvides que casero no es sinónimo de libre. Las versiones tradicionales también aportan grasa y azúcar.

Los 3 Básicos

Recomendaciones para unas Navidades saludables



BAJO EN GRASA

Elige pescados o mariscos antes que carnes. Elimina la grasa visible y acompaña con ensalada o verdura.

DE TODO PERO POCO

Come de todo, pero en menor cantidad. Si la ración que te sirven es demasiado grande no hace falta que la termines, haz caso a tu sensación de saciedad.



EJERCICIO

No olvides realizar ejercicio físico para compensar el extra de calorías y sentirte bien. Te ayudará a reducir esa inflamación post consumo de azúcar, grasa y alcohol.

Organiza en tu agenda las horas que vas a dedicar estas semanas al ejercicio físico y dale prioridad.



MENÚS

Navidad

WWW.TUESPACIODENUTRICION.COM

MENÚ NOCHEBUENA



ENTRANTE

Carpaccio de ternera con lascas de parmesano, rúcula, pistachos y aceite de oliva

PRIMER PLATO

mini tartar de aguacate, salmón marinado y flambeado y mango

SEGUNDO PLATO

merluza gratinada con bechamel

POSTRE

Brocheta de futas con chocolate negro

SOBREMESA

Café o infusión agua con gas, rajita de limón, canela y cardamomo

VER RECETA 

MENÚ NAVIDAD



ENTRANTE

Vasito de curry de calabaza

PRIMER PLATO

Tosta de burrata y sardina ahumada

SEGUNDO PLATO

Solomillo a la plancha con puré de paTata y TrUfa

POSTRE

Hojaldre de manzana

SOBREMESA

Café o infusión kombucha sabor mojito

VER RECETA 

MENÚ NOCHEVIEJA

ENTRANTE

tabla de quesos, embutidos y patés

PRIMER PLATO

Consom

SEGUNDO PLATO

Rollitos de lubina con langostino y espinaca

POSTRE

Vasito de mousse de chocolate con frutos rojos

Brocheta 12 uvas

SOBREMESA

Café o infusión, champagne , mini gintonic y feliz 2025



VER RECETA 

MENÚ AÑO NUEVO



ENTRANTE

Saquitos Filo de bechamel de setas y jamón

PRIMER PLATO

ensalada templada de langostinos

SEGUNDO PLATO

carrilleras con pure de patata

POSTRE

CHEeSeCAKE DE MANGO

SOBREMESA

Café o infusión

VER RECETA 

Entrantes

TU ESPACIO DE
NUTRICIÓN

Mamen Palomo

WWW.TUESPACIODENUTRICION.COM



CARPACCIO DE TERNERA CON RÚCULA Y PISTACHOS

INGREDIENTES:

- Carpaccio de ternera. En todos los supermercados lo tienes ya preparado
- Parmesano (suele venir ya preparado en lascas junto con el carpaccio)
- Rúcula
- Pistachos molidos y aceite de oliva virgen extra

EMPLATADO:

Distribuye el carpaccio en forma de círculo alrededor de un plato llano, por encima coloca las lascas de parmesano y en el círculo que quedó en el centro pon la rúcula. Aliña con aceite de oliva, escamas de sal y pistachos molidos. Puedes dar un toque navideño poniendo un poquito de granada sobre la rúcula.

TABLA DE QUESOS, EMBUTIDO Y PATÉS

INGREDIENTES:

- Quesos variados
- Jamón ibérico o serrano (según presupuesto)
- Frutas (yo pondré uvas blancas y negras)
- Verdura (yo pondré cherrys de colores y crudites de zanahoria y pepino como alternativa a los panes)
- Patés: cuenquitos de guacamole, humus y pate de pimientos
- Panes variados (yo pondré grises de sésamo, picos y regañas)
- Frutos secos (yo pondré nueces)

EMPLATADO:

En una tabla gigante coloca los cuenquitos de patés y alrededor de ellos todo lo demás.



PATÉ DE PIMIENTOS ASADOS

INGREDIENTES:

- 200g de pimientos asados
- 70g de nueces molidas
- 2c soperas de pan rallado
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de zumo de limón
- Pimentón dulce, comido (1c sobera o al gusto)
- 2c soperas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Batir todos los ingredientes con una batidora.

Decora con semillas de sésamo, calabaza y un chorrito de aceite de oliva ¡A disfrutar!

VER RECETA





VASITOS DE CURRY DE CALABAZA



INGREDIENTES:

- 200g de calabaza
- 1 puerro
- 100g de calabacín
- 150-200ml de leche de coco (de lata)
- 1c de curry
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso feta y pipas de calabaza para decorar

PREPARACIÓN:

- Cocer las verduras con sal. Puedes rehogarlas antes de añadir el agua con aceite de oliva
- Cuando esté bien blandita la calabaza retira el agua de cocción y bate hasta que quede finito
- Es momento de añadir el toque Thai > añade la leche de coco y el curry y déjalo a fuego lento 5-10 minutos para que se integren bien los sabores.
- Ajusta sal, curry y leche de coco según gusto
- Si te queda muy espesa puedes añadir el caldo que retiraste de la cocción

SAQUITOS FILO DE BECHAMEL DE SETAS Y JAMÓN



INGREDIENTES:

- Pasta filo
- Cebolla o puerro
- Setas (las que más te gusten)
- Jamón cocido o serrano
- Harina (1c soperas de 15g)
- Leche (100ml de leche)
- Aceite de oliva, nuez moscada y sal

PREPARACIÓN:

Cocina la cebolla hasta que esté blandita, en ese momento añade las setas bien picadas y cuando estén cocinadas añade el jamón. Cuando esté todo bien integrado añade la harina primero y después la leche. Por último añade la nuez moscada y ajusta con sal.

Pincela con aceite de oliva la masa filo (yo utilizo 2 capas) y las divido en 6 partes. Cuando ya tengas los cuadrados de pasta filo pon un poquito de relleno en el centro y cierra juntando las 4 esquinas. Ata con un hilo de puerro o cebollino, pinta con huevo batido y hornea según instrucciones de tu pasta filo (unos 10 minutos). Te dejo vídeo receta en instagram.

EMPLATADO: Coloca el saquito sobre una cama de compota de manzana y queso crema.

Compota de manzana y queso

INGREDIENTES:

- 1/2 manzana
- 50 ml de agua
- 1c sobera de queso crema

PREPARACIÓN:

Cocina la manzana en microondas con un poquito de agua, retirar el agua y batir junto con queso crema

VER RECETA

PRIMEROS

Platos

TU ESPACIO DE
NUTRICIÓN

Mamen Palomo

WWW.TUESPACIODENUTRICION.COM

TARTAR DE AGUACATE Y SALMÓN MARINADO Y FLAMBEADO



INGREDIENTES:

- Aguacate
- Limón
- Cebolla
- Cilantro
- Salmón (previamente congelado)
- Zumo de naranja
- Salsa de soja
- Mango
- Sésamo

PREPARACIÓN:

Haz guacamole: Bate el aguacate con la cebolla, el zumo de limón, sal y aceite de oliva (cilantro opcional).

Marina taquitos de salmón en salsa de zumo de naranja con soja. Deja marinar 3 horas.

Con la ayuda de un soplete flambea el salmón marinado.

EMPLATADO:

Pon un cilindro de emplatador redondo en un plato. Coloca una base de guacamole, otra de mango y por último el salmón flambeado. Adorna con semillas de sésamo.

ALTERNATIVA FÁCIL

Cambia el salmón marinado y flambeado por langostinos cocidos o salmón ahumado

VER RECETA 

TOSTADA DE TOMATE, BURRATA Y SARDINA AHUMADA CON GERMINADOS, ACEITE DE OLIVA Y PATÉ DE ACEITUNA NEGRA



INGREDIENTES:

- Burrata. Si quieres una opción más económica utiliza mozzarella
- Tomate. Yo he utilizado tomate rosa
- Germinados. Yo he utilizado brotes de alfalfa
- Sardina ahumada o anchoa
- Aceite de oliva virgen extra
- Paté de aceituna negra. Yo lo he comprado preparado pero puedes batir las aceitunas con un poquito de aceite de oliva si lo quieres casero

PREPARACIÓN / EMPLATADO:

Sobre un buen pan integral de barra tostado pon los ingredientes en el siguiente orden: el pateé de aceituna, una rodaja de tomate, la burrata, la sardina ahumada o anchoa y adorna con germinados

VER RECETA



CONSOMÉ DE NAVIDAD



INGREDIENTES:

300g de carne picada
700g de carne tipo jarrete o morcillo
1 carcasa de pollo
1 hueso con tuétano (o rodilla si quieres que aporte menos grasa)
2 cebollas
1 tallo de apio (opcional)
3 zanahorias
2 puerros
Hierbas aromáticas (perejil y laurel)
1 diente de ajo
Especias: 5 granos de pimienta y 2 clavos
Sal
Clara de huevo
3 litros de agua

PREPARACIÓN:

Pon en una cazuela todos los ingredientes salvo la carne picada y la clara de huevo y déjalo hervir a fuego suave (espumando el caldo de vez en cuando) durante 2 horas.

Filtra el caldo con un paño de algodón muy fino. Colócalo otra vez en la olla y dejarlo cocer otra hora y media.

Mientras tanto, coloca la carne picada en un recipiente con la clara de huevo, zanahoria, puerro y cebolla cortado en rodajitas.

Cuando el caldo haya terminado de cocer y esté FRÍO, añade el preparado de carne picada poco a poco mientras remueves bien con varillas para que todo quede bien integrado.

Nota: es importante que el caldo esté frío antes de añadir la clara de huevo (la clara hará que el caldo clarifique ... es un paso importante si quieres un consomé muy claro)

Hervir nuevamente a fuego lento durante 1h y transcurrido ese tiempo volver a colar con el paño fino de algodón.

ALTERNATIVA FÁCIL:

Haz solo la primera parte, sin el clarificado del caldo

ENSALADA TEMPLADA DE LANGOSTINOS



INGREDIENTES:

PREPARACIÓN:

EMPLATADO:

SEGUNDOS

Platos

TU ESPACIO DE
NUTRICIÓN

Mamen Palomo

WWW.TUESPACIODENUTRICION.COM

ROLLITOS DE LUBINA CON LANGOSTINO Y ESPINACAS



INGREDIENTES:

- Filetes de lubina sin espinas
- Langostino fresco (2 o 3 para cada 1/2 lubina)
- Hojas de espinaca baby
- Aceite de oliva, sal

Los filetes de lubina son sin espinas y sin piel. Pide a tu pescadero de confianza que te lo prepare... no todos los pescaderos de los supermercados saben hacerlo.

PREPARACIÓN:

Coloca sobre el filete de lubina bien limpio hojas de espinacas y 2 o 3 langostinos crudos. Enrolla la lubina para formar un rollito (con la ayuda de un film). Cocina los rollitos bien cerrados en film al vapor durante unos 15 minutos.

Para la salsa: Haz un fumet concentrado de pescado (con la espina de la lubina y verduras) el fumet de pescado es rápido, solo necesita cocer 30 min.

En una cazuela o sartén pon las cabezas de los langostinos con aceite de oliva. Fríe y aplasta para que salga el jugo y cuando estén bien aplastadas añade el fumet. Deja cocinar unos minutos para que se mezclen los sabores. Cuela el fumet y reserva.

En el vaso de la batidora ponemos espinacas crudas, aceite de oliva y el fumet. ¡Batimos y listo!

EMPLATADO:

Poner la salsa sobre el plato junto con una hojas de espinacas crudas (opcional) colocar el rollito y rallar limón (este punto cítrico final es importante)

Es entretenido, pero es un recetón que merece mucho la pena. Os dejaré el video en instagram para que no quede ninguna duda.

ALTERNATIVA FÁCIL

Hacer las lubinas a la sal y acompañar con patatas asadas con plantas aromáticas o ensalada con granada y frutos secos

VER RECETA

CARRILLERAS CON PURÉ DE PATATA



INGREDIENTES: 4 personas

- 500 g de carrilleras de cerdo o ternera
 - 2 zanahorias
 - 1 puerro
 - 1 cebolla
 - 2 dientes de ajo
 - 1 tomate
 - 1 hoja de laurel
 - perejil fresco
 - harina integral
 - 1 copa de vino tinto
 - Agua hasta cubrir
-
- 500 g de patata
 - 180/200 ml de leche (ajusta según la consistencia de la patata)
 - 60 g mantequilla
 - sal y pimienta

PREPARACIÓN CARRILLERAS:

- En un olla expres con aceite de oliva sellamos las carrilleras pasadas por harina previamente hasta que estén doradas. Las sacamos y reservamos
- En esa misma olla ponemos todas las verduras(zanahoria, puerro, cebolla, ajo,1 tomate) laurel, perejil fresco y el vino tinto.
- Deja que se evapore el alcohol del vino, añade de nuevo las carrilleras y cubre con agua
- Cierra la olla expres y cocina 1h
- Saca la carrilleras y bate el resto para hacer la salsa. Deja la salsa en el fuego para que se reduzca y quede espesa
- Desmenuza las carrilleras y mezcla con la salsa

PREPARACIÓN PURÉ :

Cocer las patatas, las machacamos con un tenedor y añadimos la mantequilla y la leche caliente. Batimos hasta que quede una textura de puré espeso

EMPLATADO:

En un plato pon el puré y coloca encima las carrilleras desmenuzadas. Añade un poquito mas de salsa y adorna con perejil

SOLOMILLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PATATA Y TRUFA



INGREDIENTES:

- Solomillo de ternera o cerdo
- Patatas (400g) ágata o bintje (las mejores para este tipo de puré)
- Leche entera (100ml). Añade más si quieres una textura más líquida
- Parmesano rallado (50g)
- Salsa tartufo (2 cucharadas) o 1 trufa
- Sal y aceite de oliva o trufa

PREPARACIÓN:

Para el puré:

Cuece las patatas con piel en agua y sal hasta que estén bien blanditas. Cuando estén cocidas, pélalas y aplasta con el tenedor. Coloca este puré en la cazuela de nuevo, añade el resto de ingredientes y bate con batidora.

Para el solomillo:

Impregna el solomillo con un poquito de aceite de oliva y ponlo sobre una sartén o plancha (el aceite en la carne, no en la plancha) y cocina a tu punto preferido. Pon la sal en el momento de emplatar (la sal hace que los alimentos pierdan agua y en este caso no nos interesa).

EMPLATADO:

Pon el solomillo en el centro del plato y añade sal gorda o en escamas. En un ladito coloca el puré de patata decorado con lascas de trufa o parmesano y unas gotitas de aceite de trufa o salsa tartufo.

ALTERNATIVA LIGERA

Cambia el puré de patata por una ensalada de canónigos, granada, nueces y miguitas de queso de cabra

VER RECETA

MERLUZA GRATINADA CON BECHAMEL



INGREDIENTES:

- 4 lomos de merluza (o bacalao)
- 1 puerro grande
- 20 g mantequilla
- 500 ml leche
- 30 g maicena
- Sal
- Nuez moscada
- Almendras picadas
- Cebollino

PREPARACIÓN:

Para la bechamel:

Rehoga el puerro con la mantequilla. Añade 300 ml de leche y calienta. Diluye la maicena en la leche restante y mezcla todo. Fuego medio y removiendo hasta que espese. Un poco de sal y nuez moscada, tritura y reserva

Para el pescado:

Añade sal a los lomos de merluza. Ponles un poco de la bechamel por encima y unas almendras picadas. Chorrillo de aceite de oliva y al horno precalentado (importante) a 200° 10-12 minutos.

EMPLATADO:

Pon una base de bechamel en el plato, los lomos de merluza encima y decora con cebollito picado

Postres

TU ESPACIO DE
NUTRICIÓN

Mamen Palomo

WWW.TUESPACIODENUTRICION.COM



HOJALDRE DE MANZANA

INGREDIENTES:

- Hojaldre
- Mantequilla
- Manzanas
- Azúcar

PREPARACIÓN:

Corta el hojaldre en círculos y con el hojaldre sobrante haz el borde de la tartaleta. Pincha el centro del hojaldre, pincela con mantequilla y espolvorea un poquito de azúcar. Coloca la manzana sobre la base y hornea.

Opcional. Una vez horneado pon un poquito más de azúcar sobre la manzana y quema el azúcar con un soplete.

EMPLATADO:

Coloca en un plato con un pelín de azúcar glas y nueces.



ALTERNATIVA RÁPIDA BAJA EN CALORIAS

Vasito de yogur con manzana asada, canela y nueces molidas

VER RECETA 



VASITO DE TIRAMISU



PARA LA BASE:

PARA EL RELLENO:

EMPLATADO:

ALTERNATIVA RÁPIDA BAJA EN CALORÍAS

Vasito de yogur con mango batido y 1 barquillo

VASITO DE TIRAMISU

INGREDIENTES:

PREPARACIÓN:



ALTERNATIVA RÁPIDA

Onza de chocolate negro 85%

BROCHETA DE FRUTAS



INGREDIENTES:

- Tus frutas preferidas
- Chocolate 85 %
- Coco rallado (opcional)

PREPARACIÓN:

- Disuelve la tableta de chocolate al baño maría o en el microondas con una cucharadita de aceite de coco (opcional).
- Monta la brocheta de fruta.
- Añade el chocolate fundido.
- Espolvorea con coco.
- Mantén las brochetas en la nevera.

ALTERNATIVA RÁPIDA

Macedonia de frutas con zumo de naranja

Tu espacio de **NUTRICIÓN**

TE DESEA UNAS NAVIDADES DELICIOSAS
Y SALUDABLES



POR: MAMEN PALOMO

WWW.TUESPACIODENUTRICION.COM