



RECETAS NAVIDEÑAS SALUDABLES

barré
loft

Rollo navideño

De pistache y arándanos

Ingredientes:

- 1 taza de pistaches
- 1 taza de arándanos deshidratados
- 1 taza de queso de cabra
- 1 taza de queso ricota
- Sal al gusto
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de hojas de romero fresco
- ½ cucharadita de tomillo fresco



Preparación:

En un procesador, licuadora o con un cuchillo tritura los arándanos primero y después agrega los pistaches y tritura también.

Reserva $\frac{3}{4}$ partes de esta mezcla para el Topping.

En un bowl mezcla los quesos perfectamente, agrega la mezcla de arándanos y pistaches, sal, tomillo, romero y canela. Mezcla bien.

En un papel film de plástico agrega la mezcla y haz un rollo o una esfera. Refrigerera durante al menos dos horas. Saca y cúbrelo con la mezcla que reservaste de Topping.

Sirve rociando con miel de abeja y acompaña de pan pita tostado.

Zanahorias rostizadas

sobre dip de queso feta



Ingredientes:

- 1 cucharadita de paprika en polvo
- 1 cucharadita de pimienta cayenne en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- Sal al gusto

Preparación:

Precalienta el horno a 180 grados centígrados. Mezcla las zanahorias en un Bowl con la paprika, pimienta cayenne, jengibre en polvo, aceite de oliva, miel y sazón con un poquito de sal.

Coloca en una charola para hornear y hornea por 15 minutos.

Licua todos los ingredientes del dip.

Para servir coloca una cama de dip en el plato, encima las zanahorias rostizadas y decora con la granada, perejil y nuez.

Para el dip

- 1 taza de queso feta o una barra
- 1 taza de yogurt griego sin endulzar fage 0%
- Jugo y ralladura de 1 limón amarillo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- ½ diente de ajo

Toppings

- 3 cucharadas de granos de granada
- 1 cucharada de perejil picado finamente
- 1 cucharada de nuez picada

Ensalada navideña

De vegetales
rostizados

Ingredientes:

- 1 camote cortado en cubos de 2 cm
- 2 tazas de coles de brusselas cortadas a la mitad
- 1 trocito de shallot o un diente de ajo machacado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de kale, sin tallo, picada en trozos grandes para ensalada
- ½ taza de arándanos deshidratados
- ½ taza de queso feta desmoronado
- Jugo de 1 limón

Aderezo:

- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- ½ cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación:

Precalienta el horno a 180 grados centígrados. Corta el camote y las coles de Bruselas, mezcla con el shallot o ajo, aceite, sal y pimienta.

Hornea por 25 minutos hasta que las verduras estén suaves.

Para el aderezo mezcla todos los ingredientes en un Bowl.

Agrega sal y jugo de un limón en un Bowl con el kale y mezcla, masajea con las manos hasta que se suavice.

Agrega las verduras rostizadas, pon aderezo al gusto y decora con los arándanos y el queso feta.

Berenjenas rostizadas

Con salsa de tahini

Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas cortadas en rebanadas de 1 cm de ancho
- 1 cucharada de p  prika
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Eneldo, cebollín y perejil picado
- 2 cucharadas de nuez picada
- 1 taza de granos de granada

Salsa Tahini:

- 3 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de pasta de miso
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de miel
- Agua para ajustar consistencia



Preparación:

Mezcla P  prika, Miel, sal, pimienta y aceite de oliva. Haz cortes con un cuchillo a lo largo de las rodajas de las berenjenas para permitir que se impregnen con el marinado. Con una brocha o una cuchara embarra muy bien esta mezcla en las berenjenas. Precalienta un sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva. Asa las berenjenas hasta que se doren por completo SIN que se quemen. No encimes una rebanada encima de otra, hazlo por tandas. En otro Bowl mezcla los ingredientes de la salsa. Agr  gala encima de las berenjenas y decora con las hierbas picadas, granada y nuez.

Chocolate brownie cookies



Ingredientes:

- ½ taza de harina de almendras
- ½ taza de cocoa en polvo
- 1/3 taza de Monk Fruit o stevia
- ½ taza de chispas de chocolate 70% cacao o más.
- ½ cucharadita de polvo para hornear.
- 1 huevo
- ½ taza de almond o peanut butter
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- ½ taza de chocolate sin azúcar derretido en el micro (calienta 15 segundos, saca y mueve. Repite hasta que este derretido completamente).
- Una pizca de sal.

Preparación:

Precalienta el horno a 180 grados centígrados. En un Bowl mezcla todos los ingredientes menos las chispas de chocolate y la pizca de sal agregando la peanut butter y el chocolate derretido hasta el final.

Forma bolitas y coloca en una charola para hornear, decora con una mini pizca de sal y 3 o 4 chispas de chocolate.

Hornea por 10 a 12 minutos.

Snow energy balls



Ingredientes:

- 2 tazas de nueces de la india
- $\frac{3}{4}$ de taza de dátiles
- 1 taza de arándanos deshidratados
- 2 cucharadas de coco sin endulzar rallado
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- $\frac{1}{4}$ de taza de avena

Preparación:

Remoja las nueces con agua caliente por lo menos media hora. Sácalas del agua y licúalas con el resto de los ingredientes. Pulsa en el procesador o licuadora hasta lograr la consistencia de una masa. Ten paciencia, revuelve y vuelve a pulsar. Toma unos minutos lograr esa consistencia.

Forma bolitas con tus manos, si está muy pegajosa solamente mójate las manos cada vez que vas a formar una bolita para que no se te pegue. Pásalas por el coco rallado.

Toppings

- 4 cucharadas más de coco rallado

Rollo de canela

Individual sabor pumpkin spice.

Ingredientes:

- ½ plátano muy bien machacado
- 1 cucharada de puré de calabaza
- 1 cucharada de yogurth griego sin endulzar fage 0%
- ½ taza de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Relleno:

- 1 cucharadita de mantequilla derretida
- 1 cucharada de Monk Fruit
- ½ cucharada de pumpkin spice

Para el glaseado:

- ¼ de azúcar glass
- 1 cucharadita de pumpkin spice
- 1 cucharadita de agua.



Preparación:

Precalienta el horno a 180 grados.

En un Bowl mezcla el plátano machacado, el puré de calabaza, yogurt, harina y pumpkin spice.

Agrega harina en una superficie, y forma un rectángulo con el rodillo. Agrega harina si es necesario para que quede la consistencia de la masa.

Haz el relleno y espárcela sobre la masa. Corta la masa en dos tiras, acomoda una encima de otra y enrolla las tiras formando el roll de canela.

Acomoda tu rollo en una taza y hornea por 15 minutos.

Para hacer el glaseado simplemente mezcla los ingredientes y agrégalo encima de tu roll.

Mimosas de granada y arándano

Ingredientes:

- 1 taza de Prosecco
- 1 rodaja de naranja
- 1 ramita de romero fresco
- ½ taza de jugo de arándano
- 1 cucharada de granos de granada
- Muchos hielos

Preparación:

Sirve en una copa los hielos, el prosecco, jugo de arándano y decora con la rodaja de naranja, la granada y la hoja de romero.



Bark navideña de yogurt



Ingredientes:

- 1 taza de chispas de chocolate blanco
- 1 cucharada de aceite de coco
- 3 tazas de yogurt griego endulzado con Monk Fruit (vitalinea triple cero)
- 1 cucharada de matcha en polvo
- 1/2 taza de pistaches picados
- 1/2 taza de arándanos picados

Preparación:

Derrite las chispas de chocolate blanco con el aceite de coco en el microondas. 30 segundos y mezclas, si se necesita vuelves a meter otros 30 segundos más. Coloca tapete de silicón o papel para hornear sobre una charola de horno. Esparce el chocolate formando una placa y congela. En un Bowl mezcla el yogurth y el matcha en polvo sin que queden grumos. Coloca sobre la capa de chocolate congelada formando otra capa, agrega encima los pistaches y arándanos y vuelve a congelar por lo menos 4 horas. Rompe la placa en trozos y disfruta.

Peras horneadas con nuez



Ingredientes:

- 4 peras partidas a la mitad

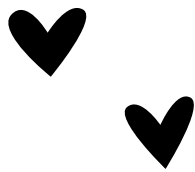
Relleno

- 3 cucharadas de avena en copos
- ½ taza de nueces picadas
- ½ taza de pasas o arándanos deshidratados
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite de coco derretido

Preparación:

Pre calienta el horno a 180 grados centígrados. Corta las peras a la mitad y con una cucharita quitas el centro. En un Bowl mezcla todos los ingredientes del relleno y agrégalo sobre las peras. Mete al horno por 20 min aproximadamente dependiendo de lo duras que estén tus peras. Cuida que se doren pero que no se aguaden de más. Acompaña con helado de vainilla.

Enjoy



Susy y Buby

barré
l o f t