



# Navidad Cardiosaludable



# Menü I

Ensalada de piña  
Pavo al horno al aroma de naranja  
Brownie de chocolate



## CARDIOCONSEJO:

No olvides caminar un mínimo de 30 minutos diarios a paso ligero.

**TURRONES:** Elegir siempre los de almendras blando o duro, en pequeñas cantidades.

**MANTECADOS:** Mejor evitarlos, si se toman, se aconsejan cuando hayan pasado por lo menos 2 horas de la comida, a media tarde.

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS:** Entre una y dos copas máximo de vino o cava. Preferiblemente vino tinto por contener antioxidantes.

# Menú I

## Ensalada de piña

**Ingredientes:** 2 piñas, 2 tomates maduros, 2 latas de atún, queso fresco, mezclum de lechuga y salsa de yogurt.

**Elaboración:** Mezclar todos los ingredientes en un bol, más una piña troceada. Añadir la salsa de yogurt. Vaciar las piñas y servir en media piña para cada comensal.

## Pavo al horno al aroma de naranja

**Ingredientes:** 1 pavo de 4 kg., ½ taza de zumo de naranja, ½ taza de aceite de oliva, 4 ajos triturados, 1 pizca de pimienta negra, 250 g de queso fresco, 1 ramita de perejil picado, 2 cucharadas de cáscara de naranja rallada y sal.

**Elaboración:** Limpiar el pavo. Mezclar el zumo con la cáscara de naranja, aceite, ajos, pimienta y sal. Sazonar con esta mezcla el pavo. Rellena el pavo con el queso, las pasas y el perejil. Cierra la obertura del pavo con hilo fuerte. Envuélvelo en papel de aluminio y ponlo en el horno 4 horas. En la última hora, retira el papel de aluminio para que se dore por fuera.

## Brownie de chocolate

**Ingredientes:** 75 ml de leche descremada, 1 cucharada de azúcar blanco, 1 taza de azúcar moreno, 5 claras de huevo, 5 cucharadas de cacao, ¾ taza de harina integral, ¾ taza avena y 1 cucharadita de vainilla.

**Elaboración:** Poner en un bol el cacao, azúcar y leche, aparte batir las claras y añadir el resto de ingredientes. Ponerlo en el horno 25 min a 180 °.

# Menü 2

Tartaletas de brandada de bacalao con olivada  
Zarzuela de pescado  
Manzanas navideñas



## CARDIOCONSEJO:

Toma seis nueces al día, son ideales para prevenir todo tipo de riesgo coronario.

**TURRONES:** Elegir siempre los de almendras blando o duro, en pequeñas cantidades.

**MANTECADOS:** Mejor evitarlos, si se toman, se aconsejan cuando hayan pasado por lo menos 2 horas de la comida, a media tarde.

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS:** Entre una y dos copas máximo de vino o cava. Preferiblemente vino tinto por contener antioxidantes.

# Menú 2

## Tartaletas de brandada de bacalao con olivada

**Ingredientes:** 16 tartaletas de pasta brisa, 300g de bacalao desmigado, 1 patata, 4 dientes de ajo, 150g de aceitunas negras deshuesadas, 150 ml de leche, sal, pimienta, orégano, tomillo, romero y perejil.

**Elaboración:** Cocer la patata. Poner las aceitunas en un bol, el orégano, el tomillo, el romero, la pimienta y 3 ajos, cubrir con aceite y poner a sazonar para el día siguiente, triturarlas. Con un ajo laminado, rehogar el bacalao, y juntamente con la patata y la leche, triturarlo para rellenar las tartaletas que se adornan con la olivada.

## Zarzuela de pescado

**Ingredientes:** 400 g de pescado blanco o azul a elegir, 1 zanahoria, 1 cebolla, 2 rebanadas de pan, 1 puerro, tomillo, albahaca y unas hojas de laurel.

**Elaboración:** Hacer el caldo con las verduras, las hierbas aromáticas y las cabezas del pescado, cocer durante 40 min y colarlas. Cocer en este caldo las patatas cortadas a cuartos durante 10 min., añadir el pescado durante 5–10 minutos más.

## Manzanas navideñas

**Ingredientes:** 4 manzanas, 50 g de azúcar moreno, canela, 25 g de nueces peladas, 40g de uvas pasas, 1 cucharada de mantequilla.

**Elaboración:** Poner en un bol el azúcar, la canela, y las nueces troceadas. Descorazona las manzanas para rellenarlas con la mezcla, añadiendo una pizca de mantequilla en la superficie. Hornea las manzanas 30-45 min. a 190 °.

# Menü 3

Sopa de castañas  
Besugo al horno  
Mezclum de frutas y frutos secos



## CARDIOCONSEJO:

Los arándanos nos ayudan a bajar el nivel de colesterol en la sangre.

**TURRONES:** Elegir siempre los de almendras blando o duro, en pequeñas cantidades.

**MANTECADOS:** Mejor evitarlos, si se toman, se aconsejan cuando hayan pasado por lo menos 2 horas de la comida, a media tarde.

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS:** Entre una y dos copas máximo de vino o cava. Preferiblemente vino tinto por contener antioxidantes.

# Menú 3

## Sopa de castañas

**Ingredientes:** 40 castañas, 3 setas secas, 1 cebolla, 1 chorro vino, 1 chorro de leche, aceite, sal, pimienta.

**Elaboración:** Pelar las castañas y hervirlas 10 minutos, quitarles la segunda piel. Sofreír la cebolla y añadir las castañas hasta que estén blandas (30-45 min), salpimentar y pasar por la batidora hasta que quede una crema muy fina añadiendo un chorrito de leche.

## Besugo al horno

**Ingredientes:** 1 besugo, aceite, zumo de limón, pan rallado, 2 dientes de ajo, 1 guindilla, vinagre y perejil.

**Elaboración:** Colocar el besugo abierto a la espalda en la fuente del horno, rociarlo con aceite, zumo de limón y espolvorearlo con pan rallado. Ponerlo al horno 150 ° unos 25 minutos. En una sartén saltear los ajos laminados con la guindilla, y al retirarla del fuego añadir un chorro de vinagre y perejil. Colocar el besugo en la fuente de servir y verter la salsa por encima.

## Mezclum de frutas con frutos secos

**Ingredientes:** 2 manzanas, 2 naranjas, arándanos, frambuesas, nueces y almendras.

**Elaboración:** Trocear las manzanas y las naranjas, añadir en un bol el resto de frutas. En el momento de servir, agregar los frutos secos troceados por encima.