

¡Estas fiestas, elige cuidarte!

Navidades Saludables 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>¡Hidrátate! hazlo con 8 vasos de agua</p> <p># 23</p> <p>Comparte tú foto con agua</p>	<p>Prepara postres caseros más saludables</p> <p>¡Noche buena!</p> <p>24</p>	<p>Disfruta de las comidas Come despacio y sirve raciones pequeñas</p> <p>¡Navidad!</p> <p>25</p>	<p>¡Prioriza tu descanso! Duerme mínimo 8 horas cada noche</p> <p>26</p>	<p>¡Mejora los sabores! Sazona con hierbas tus platos y reduce la sal</p> <p>27</p>	<p>Llena la mitad de tú plato de vegetales</p> <p>28</p>	<p>Aprovecha para caminar y visita mercados y luces navideños</p> <p>29</p>
<p>¡Festeja tus avances! Celebra un logro, por pequeño que sea</p> <p>30</p>	<p>¡Disfruta con moderación! No repitas porciones</p> <p>¡Noche vieja!</p> <p>31</p>	<p>Prepara entrantes y platos ligeros</p> <p>¡Año nuevo!</p> <p>1</p>	<p>Si sientes hambre prueba un yogur con 2 c.s de REDUNAT FIBRA</p> <p>2</p>	<p>¡Relájate! Desconéctate de las pantallas 1 hora antes de dormir.</p> <p>3</p>	<p>¡Más natural, más saludable! Cambia dulces por frutas</p> <p># 4</p> <p>Comparte tú foto con fruta</p>	<p>Elige snacks saludables para picar entre horas</p> <p>¡Noche de Reyes!</p> <p>5</p>
<p>Disfruta el roscón con moderación Camina 20 minutos al aire libre y disfruta del entorno</p> <p>¡Día de Reyes!</p> <p>6</p>	<p>¡El 7 de enero marca el REINICIO!</p> <p>07</p>	<p>Recuerda tu cita en tu centro NATURHOUSE</p>	<p>No te quedes con las sobras, evitarás tentaciones</p>	<p>#NavidadSaludableNaturhouse</p>		

TUS COMPLEMENTOS ALIADOS

STUFF DETOX



Recupera tú bienestar tras los excesos

INFUNAT DETOX



El detox que tu cuerpo necesita

REDUNAT OPUNTIA



Compensa los excesos de las comidas y favorece tú digestión

CÓCTEL BERLIN



Evita la retención de líquidos y ayuda a la eliminación de toxinas

BARRITAS SLIMBEL SNACK NATURHOUSE



Perfectas después del entrenamiento o como snack

PACK EXPRESS



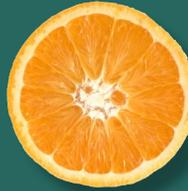
Pierde hasta 2 kg en 2 días

Plan Navidad 2024

SEMANA 1 - NAVIDAD

SEMANA NAVIDAD

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	DOMINGO 29
CHOQUE antiinflamatorio de Naranja 	COMIDA		COMIDA		COMIDA	
	<ul style="list-style-type: none"> Lombarda rehogada con manzana Pollo a la plancha <p>Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA , Infusión</p>	<p>COMIDA LIBRE NAVIDAD</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena asada, aliñada con vinagreta de jugo de tomate y ajo Dorada al papillote <p>Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA , Infusión</p>	CHOQUE antiinflamatorio de Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Crema calabacín y puerro Cinta de lomo fresca a la plancha <p>Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA , Infusión</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de rúcula + cebolla+ pepino y mandarina Conejo al ajillo <p>Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA , Infusión</p>
CENA		CENA		CENA		CENA
<p>CENA LIBRE NOCHEBUENA</p> 		<ul style="list-style-type: none"> Crema depurativa NATURHOUSE Barrita SLIMBEL <p>Infusión</p>	<ul style="list-style-type: none"> Huevos en cazuela con verduras asadas <p>Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA , Infusión</p>	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos blancos Tortilla francesa con gambas <p>Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA , Infusión</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alcachofas rehogadas Bacalao encebollado <p>Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA , Infusión</p>	

DESAYUNOS

Té o café con leche o bebida soja/avena y elegir entre:

- 4 - 6 galletas FIBROKI
- 2 biscottes FIBROKI mermelada, queso fresco o fiambre pavo
- Yogur natural + 2 c.s cereales FIBROKI CLA



MEDIAS MAÑANAS

- Fruta de temporada



MERIENDAS

- Fruta de temporada

Crema depurativa Naturhouse



Cortar la cebolla y el puerro

Rehogar con un poquito de aceite

Cubrir con agua, dejar cocer aprox 12-15 minutos

Añadir queso, gotas de limón

Triturar y servir

Ingredientes: 1 cebolla, 1 puerro, 1 queso, unas gotas de limón y aceite de oliva (AOVE).

NOTAS



Ejercicio: Complementa tu plan con ejercicio regular. EJ: andar 40-45 minutos + 15 minutos ejercicios de fuerza



AOVE: 2 c.s de aceite de oliva (repartir 1 c.s en la comida y 1 c.s en la cena).



Beber: 1.5-2 litros de agua al día.



Proteínas: Cantidades recomendadas 100 - 150 g de pollo o pavo/ 200 g de pescado blanco / 100 g de queso blanco/ 3 - 4 lonchas de pavo.



Evitar: Bebidas azucaradas, frituras, alcohol y alimentos ultraprocesados.

c.s : cucharada sopera

TUS COMPLEMENTOS ALIADOS PARA ESTAS NAVIDADES

Recomendados por tu dietista

Plan Navidad 2024

SEMANA 2 - AÑO NUEVO Y REYES



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SÁBADO 4
CHOQUE Piña 	COMIDA <ul style="list-style-type: none"> Dados de pavo con brócoli y manzana Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA, Infusión		COMIDA LIBRE AÑO NUEVO 	COMIDA <ul style="list-style-type: none"> Parrillada de verduras Bacalao con salsa de piquillos Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA, Infusión	
	CENA CENA LIBRE NOCHEVIEJA 			CENA <ul style="list-style-type: none"> Crema depurativa NATURHOUSE Barrita SLIMBEL Infusión	

DOMINGO 5	LUNES 6	MARTES 7
COMIDA <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Salmón a la plancha Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA, Infusión		CHOQUE Coliflor 
CENA <ul style="list-style-type: none"> Crepe de tortilla francesa rellenos de espárragos verdes y tomates cherry Yogur natural + 2 c.s de REDUNAT FIBRA, Infusión		

DESAYUNOS	MEDIAS MAÑANAS
Té o café con leche o bebida soja/avena y elegir entre: <ul style="list-style-type: none"> 4 - 6 galletas FIBROKI 2 biscottes FIBROKI mermelada, queso fresco o fiambre pavo Yogur natural + 2 c.s cereales FIBROKI CLA 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta de temporada MERIENDAS <ul style="list-style-type: none"> Fruta de temporada 

NATURCONSEJOS Después de las fiestas:

Recuerda tu cita en tu centro NATURHOUSE

No te quedes con las sobras, evitarás tentaciones.

NOTAS
 **Ejercicio:** Complementa tu plan con ejercicio regular. EJ: andar 40-45 minutos + 15 minutos ejercicios de fuerza

 **AOVE:** 2 c.s de aceite de oliva (repartir 1 c.s en la comida y 1 c.s en la cena).
 **Beber:** 1.5-2 litros de agua al día.

 **Proteínas:** Cantidades recomendadas 100 - 150 g de pollo o pavo/ 200 g de pescado blanco / 100 g de queso blanco/ 3 - 4 lonchas de pavo.
 **Evitar:** Bebidas azucaradas, frituras, alcohol y alimentos ultraprocesados.

TUS COMPLEMENTOS ALIADOS PARA ESTAS NAVIDADES
 Recomendados por tu dietista

CHOQUE DE NARANJA

ANTIINFLAMATORIO



DESAYUNO

- Infunat té rojo con canela/ café con leche o bebida soja/avena
- Yogur o kéfir con 2-3 c.s cereales FIBROKI CLA

MEDIA MAÑANA

- Naranja + infusión

COMIDA

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
• Espinacas salteadas con cebolla y tomates Cherry	• Tacos de salmón a la plancha con limón.	• INFUNAT Detox

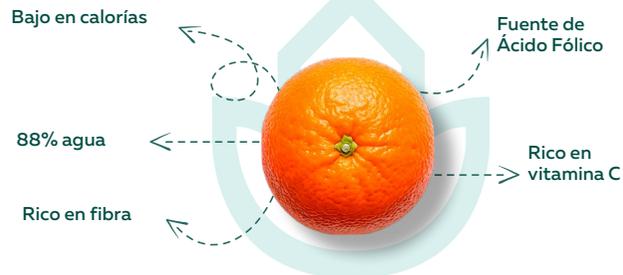
MERIENDA

- Macedonia de naranja y kiwi

CENA

PLATO ÚNICO	POSTRE
• Merluza con calabacín a la plancha	• Yogur natural o kéfir + 2 c.s de REDUNAT FIBRA + infusión

Propiedades Naranja



Pruébame en: crudo, ensaladas, repostería, smoothies ..

CHOQUE DE PIÑA



DESAYUNO

- Té o café con leche o bebida soja/avena
- 2 biscotes FIBROKI con queso Cottage o queso fresco y trocitos de piña

MEDIA MAÑANA

- INFUNAT detox

COMIDA

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
• Caldo de verduras	• Pollo salteado con cebolla y piña	• Yogur natural o kéfir + 2 c.s de REDUNAT FIBRA + infusión

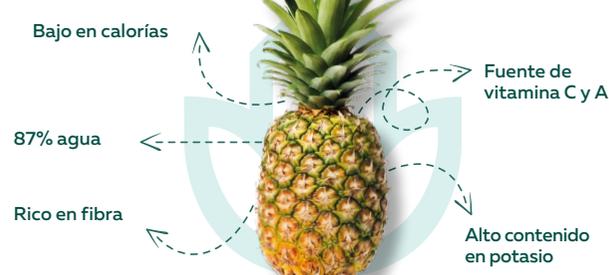
MERIENDA

- Dados de piña con queso fresco y canela

CENA

PLATO ÚNICO	POSTRE
• Ensalada templada de rúcula, gambones y piña (rúcula, cebolla, gambones y piña a la plancha)	• INFUNAT Detox

Propiedades Piña



Pruébame en: crudo, ensaladas, repostería, smoothies ..

CHOQUE COLIFLOR



DESAYUNO

- Té o café con leche o bebida soja/avena
- Bol de yogur con 2 c.s cereales FIBROKI CLA + arándanos

MEDIA MAÑANA

- 2 mandarinas + infusión

COMIDA

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
• Crema de coliflor	• Lomo de merluza al horno	• Yogur natural o kéfir + 2 c.s de REDUNAT FIBRA + infusión

MERIENDA

- Pera

CENA

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
• Crema de coliflor	• Sepia a la plancha	• Infusión

Ingredientes: 1 coliflor, 1 puerro, 1 cebolla, 1 L agua + 1 pastilla caldo DIETTESSE, aceite de oliva, pimienta y sal.

1. Cortar las verduras, dorar el puerro y la cebolla.
2. Añadir la coliflor y cubrir con agua + pastilla caldo.
3. Cocer aprox 20 minutos. Triturar y salpimentar.



Propiedades Coliflor



Pruébame en: sopas, cremas, asada, a la brasa, al vapor y cocida.

Alternativa para una Navidad saludable

APERITIVOS	PRIMEROS	SEGUNDO PLATO	POSTRE
<ul style="list-style-type: none"> • Brochetas de langostinos con salsa de yogur • Tartar de gambas con mango y aguacate • Cogollos con crema de pimientos de piquillo y anchoa • Bolitas de salmón y queso crema • Palitos de zanahoria con salsa de yogur • Huevos rellenos de aguacate y huevas de salmón 	<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos rellenos • Canelones de calabacín con verduras y langostinos 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrilleras con setas • Lomo de Merluza en costra de pistacho y espárragos 	<ul style="list-style-type: none"> • Natillas de chocolate • Vasitos de mango y mousse de coco • Roscón de Reyes light

Recetas NH



SORBETE DE MANDARINA

Ingredientes:

- 6-8 mandarinas (peladas y sin semillas)
- 1/2 taza de yogur natural o bebida vegetal de almendras
- Hojas de menta para decorar

Preparación:

1. Pela las mandarinas y congélaslas durante al menos 4 horas o hasta que estén completamente congeladas.
2. En una licuadora, añade las mandarinas congeladas, incorpora el yogur natural o bebida vegetal de almendras.
3. Procesa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
4. Sirve inmediatamente en vasos o copas y decora con hojas de menta.

Consejo: para un sabor más intenso, añade ralladura de mandarina antes de licuar.



MAYONESA PROTEICA LIGERA NH

Ingredientes:

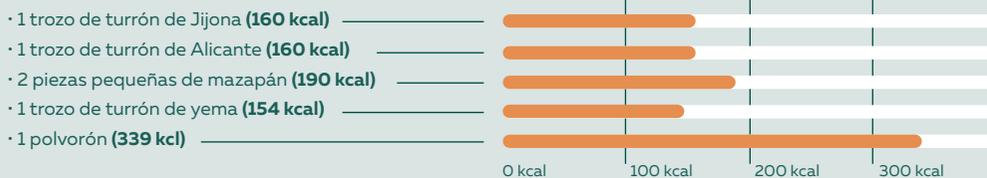
- 2 huevos cocidos, pelados
- 150 g de queso fresco
- Zumo de limón
- Sal, pimienta

Preparación:

1. Coloca en el vaso de la batidora los huevos cocidos, el queso fresco y el zumo de limón.
2. Añade sal y pimienta al gusto.
3. Agrega un poco de agua según la consistencia que desees lograr.
4. Tritura la mezcla hasta obtener una textura homogénea.

Nota opcional: Si buscas un sabor más intenso, puedes incorporar un diente de ajo antes de triturar. Ajusta la cantidad de agua para obtener la consistencia que prefieras.

Dulces navideños sí, pero con moderación



¿Sabías cuántas calorías tienen las bebidas alcohólicas?





Recetario Navideño

🏠 NATUR HOUSE 🏠

¡Os desea Felices Fiestas!

1

APERITIVOS

Brocheta de langostinos y huevo de codorniz con salsa de yogur



6 raciones

Ingredientes:

- * 12 Langostinos cocidos
- * 12 Huevos de codorniz
- * 12 Tomates Cherry
- * 12 Bolitas de mozzarella
- * 250 g de yogur griego natural
- * Un limón
- * Unas hojas de eneldo fresco
- * Sal

Elaboración:

1. Pelamos los langostinos
2. Cocemos los huevos de codorniz y retiramos la cáscara
3. Insertamos en los palos de brocheta cada uno de los ingredientes en el orden deseado.

Ejemplo: un langostino, una bolita de mozzarella, un tomate Cherry y un huevo de codorniz

Para la salsa:

1. Exprimimos el zumo de medio limón.
2. En un bol, añadimos el zumo de limón al yogur griego natural.
3. Añadimos unas hojas de eneldo y una pizca de sal a la mezcla.
4. Mezclamos todo hasta que quede homogéneo.

Se puede tomar las brochetas solas o mojando las mismas en la salsa de yogur según el gusto del comensal.

2

APERITIVOS

Tartar de gambas con mango y aguacate



4 raciones

Ingredientes:

- * 200 g de gambas frescas
- * 1 mango maduro
- * 1 aguacate
- * 1/2 jalapeño (opcional, al gusto)
- * Jugo de 1 limón
- * Sal y pimienta al gusto
- * Aceite de oliva virgen extra
- * Cilantro fresco picado (opcional)

Elaboración:

1. Pela las gambas y córtalas en pequeños trozos. Si prefieres un tartar más fino, puedes triturarlas un poco.
2. Pela y corta el mango en cubos pequeños. Haz lo mismo con el aguacate.
3. Opcional si te gusta el toque picante, corta el jalapeño en rodajas finas y luego en pequeños trozos.
4. Mezcla en un tazón grande, las gambas, el mango, el aguacate y el jalapeño. Añade el jugo de limón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Si deseas, agrega cilantro fresco picado para un toque fresco.
5. Deja reposar el tartar en la nevera durante unos 10-15 minutos.
6. Sirve el tartar frío, idealmente con tostas de pan o como parte de una ensalada fresca.

3

APERITIVOS

Cogollos con crema de pimientos y anchoas



Ingredientes:

- * Cogollos de lechuga
- * Anchoas
- * Sal
- * Pimienta negra molida
- * Aceite de oliva (AOVE)

Para la salsa:

- * 150 g de pimientos del piquillo
- * 50 g de anacardos
- * 1 diente de ajo
- * Perejil fresco

Elaboración:

1. Corta los cogollos, condimenta con pimienta y aceite de oliva (AOVE)
2. Pasa los cogollos por la plancha hasta que estén dorados. Retíralos y reserva.
3. En el vaso de la batidora, echa los pimientos de piquillo, los anacardos, el diente de ajo, el perejil, la sal y el aceite de oliva (AOVE).
4. Tritura.
5. Monta el plato con los cogollos, la salsa de los piquillos por encima y corona con una anchoa.

4

APERITIVOS

Bolitas de salmón y queso crema



6 raciones

Ingredientes:

- * 300 g de salmón ahumado
- * 300 g de queso crema light
- * Eneldo fresco
- * Pimienta molida
- * Semillas de sésamo

Elaboración:

1. En un bol, añadimos el salmón y el queso crema
2. Picamos las hojas de eneldo fresco.
3. Añadimos el eneldo y la pimienta molida al bol.
4. Mezclamos todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea y moldeable.
5. Hacemos bolitas con la mezcla, del tamaño de una nuez aproximadamente
6. Pasamos las bolitas por las semillas de sésamo para que se adhieran formando una fina capa externa.

5

APERITIVOS

Palitos de zanahoria con salsa de yogur



Ingredientes:

- * 6 zanahorias
- * Especias al gusto
- * Una pizca de sal
- * Aceite de oliva (AOVE)

Para la salsa:

- * Yogur natural, puede ser un griego ligero, sin azúcar
- * Zumo de ½ limón
- * Eneldo 1 c.c
- * Ajo en polvo y una pizca de sal

Elaboración:

1. Lavamos y pelamos las zanahorias, cortamos en bastones y condimentamos con las especias que queramos (ajo en polvo, curry, pimienta, pimentón...)
2. Añadimos un chorrito de aceite.
3. Metemos al horno a 180 grados hasta que estén blandos por dentro y crujientes por fuera.
4. Para la salsa de yogur removemos los ingredientes hasta que queden bien integrados y dejamos enfriar un poco.
5. Emplatamos.

Consejo

Podemos servir la salsa de yogur como base y poner encima los bastones de zanahoria o poner por separado la salsa de yogur en un cuenco.

6

APERITIVOS

Huevos rellenos de aguacate y huevas de salmón



6 raciones

Ingredientes:

- * 6 Huevos
- * 1 Aguacate
- * 1 c.s salsa de soja
- * 1 yogur griego
- * Huevas de salmón

Elaboración:

1. Cocer los huevos y partir por la mitad. Retirar las yemas.
2. Preparar la crema de aguacate. En el vaso de la batidora poner el aguacate pelado, la salsa de soja, el yogur y las yemas.
3. Triturar.
4. Poner la mezcla en una manga pastelera y rellenar los huevos.
5. Decorar con las huevas de salmón.

7

PRIMEROS PLATOS

Espárragos rellenos



Ingredientes:

- * 10 Espárragos
- * ½ cebolla fresca
- * ½ pimiento rojo
- * ½ pimiento amarillo
- * ½ pimiento verde
- * 1 c.c mostaza
- * 1 c.s salsa de soja
- * 1 c.s alcaparras
- * 1 c.s aceite de oliva
- * Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

1. Pica todas las verduras en cuadraditos pequeños.
2. Prepara la vinagreta con mostaza, soja, aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla con las verduras ya picadas.
3. Abre los espárragos de forma longitudinal con ayuda de un cuchillo y con cuidado de no cortarlos hasta el final.
4. Rellena cada uno de los espárragos con la mezcla antes preparada.

8

PRIMEROS PLATOS

Canelones de calabacín con verduras y langostinos



4 raciones

Ingredientes:

- * 2 calabacines
- * 6 langostinos pelados y cortados en trocitos.
- * 2 cebollas
- * 1 pimiento rojo cortado en dados
- * 2 zanahorias
- * 6 espárragos verdes
- * 150 ml de salsa de tomate
- * 400 ml de caldo de verduras
- * 2 c.s de harina de maíz
- * Aceite de oliva virgen extra
- * Sal y perejil

Elaboración:

1. Para la salsa: Calienta aceite en un cazo añade una cebolla picada y el pimiento rojo. Sazona y rehoga a fuego medio.
2. Agrega 1 c.s de harina de maíz y rehoga bien. Vierte el caldo y cocina las hortalizas a fuego medio aprox. 15 minutos. Tritura hasta conseguir una salsa homogénea.
3. Calienta agua en una cacerola. Lava los calabacines y con ayuda de una mandolina corta 16 lonchas finas
4. Introduce las lonchas de calabacín en la cacerola con agua hirviendo y escáldalas durante 30-34 segundos. Retíralas, escurre y reserva.
5. Calienta en un wok aceite de oliva, saltea brevemente los langostinos y reserva.
6. Introduce en el wok la cebolla y 2 zanahorias cortadas en trozos pequeños. Pica los espárragos verdes y añade. Agrega los restos de calabacín picados. Sazona y rehoga a fuego medio.
7. Añade la salsa de tomate y los langostinos salteados. Cocina todo junto durante un par de minutos. Deja que temple.
8. Extiende las tiras de calabacín sobre una tabla de cocina, pon un poco de la mezcla cocinada sobre cada tira de calabacín y enróllala
9. Coloca los canelones de calabacín sobre una bandeja de horno y hornea a 200° durante 5 minutos.
10. Sirve la salsa de verduras en el fondo de los platos, coloca los canelones encima y decóralos con unas hojas de perejil.

9

PLATO PRINCIPAL
O SEGUNDO

Carrilleras con setas



Ingredientes:

- * 600 g de carrilleras de ternera o cerdo
- * 300 g de setas variadas (rebozuelos, shitake, etc.)
- * 200 g de cebolla
- * 1 zanahoria
- * 1 pimiento rojo
- * 2 dientes de ajo
- * 1 tomate entero
- * 1 vaso de vino blanco
- * 3 cucharadas de aceite (AOVE)
- * Sal, pimienta y una o dos hojas de laurel

Elaboración:

1. Lavamos con agua y un chorro de vinagre las carrilleras, escurrimos, secamos y salpimentamos.
2. En una olla con una cucharada de aceite marcamos las carrilleras por ambos lados y las retiramos.
3. En la misma olla agregamos el resto de aceite, sofreímos el ajo y después añadimos la cebolla cortada en cuadraditos al igual que el pimiento y la zanahoria.
4. Después añadimos el tomate cortado y las setas. Cuando veamos que la verdura está un poco hecha, añadimos el vaso de vino y dejamos evaporar.
5. Integramos al guiso de verduras las carrilleras y cubrimos lo justo con agua para facilitar la cocción de la carne.
6. Nos llevará 40 minutos en olla tradicional o 20 minutos en olla rápida.

10

PLATO PRINCIPAL
O SEGUNDO

Lomo de merluza con costra de pistacho y espárragos



Ingredientes:

- * 4 lomos de merluza fresca
- * 80 g de pistachos sin sal triturados
- * 1 c.s de pan rallado integral
- * 1 clara de huevo
- * 1 manojo de espárragos verdes
- * 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- * 1 pizca de sal y pimienta

Elaboración:

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Mezclar los pistachos triturados con el pan rallado en un bol.
3. Pintar los lomos de merluza con clara de huevo y cubrir con la mezcla de pistachos presionando ligeramente.
4. Colocar los lomos en una bandeja de horno junto con los espárragos. Rociar los espárragos con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta.
5. Hornear durante 12-15 minutos, hasta que la merluza esté hecha y los espárragos tiernos.

11

POSTRES

Natillas de chocolate saludables NH



Ingredientes:

- * 2 boniatos pelados y cocidos
- * Bebida vegetal o leche
- * 50 g de APINAT CACAO
- * Un puñado de nueces picadas
- * 5-6 galletas FIBROKI Rolin trituradas
- * Canela molida al gusto

Elaboración:

1. Vierte la bebida vegetal o leche, el boniato cocido y el cacao en un vaso de batidora.
2. Espolvorea con canela molida.
3. Bate la mezcla hasta que quede completamente homogénea.
4. Vierte la preparación en pequeños recipientes y refrigérala durante 12 a 24 horas.
5. Al momento de servir, espolvorea nueces picadas y galletas trituradas sobre cada porción.

Nota:

La cantidad de bebida vegetal o leche puede ajustarse según la consistencia del boniato cocido



12

POSTRES

Vasitos de mango y mousse de coco



8 raciones

Ingredientes:

- * 1 mango
- * 1 lima
- * 7 hojas gelatina
- * 100 ml agua
- * 300 g leche de coco
- * 30 g coco rallado
- * 150 g clara pasteurizada
- * Hojas de menta para decorar

Elaboración:

1. Deja en remojo 4 de las 7 hojas de gelatina.
2. Pela y trocea el mango, y ponlo en el vaso de la batidora.
3. Reserva la ralladura de lima y exprime su jugo en el vaso.
4. Calienta 100 ml de agua en el micro y disuelve las 4 hojas de gelatina hidratadas.
5. Tritura el mango, el jugo de lima y el agua con gelatina.
6. En una bandeja con sal pon los vasitos para que queden inclinados, rellena hasta la mitad con la mezcla de mango y déjalos en la nevera 3-4 horas, hasta que esté frío y espeso.
7. Para la mousse de coco, pon en un cazo la leche de coco, el coco rallado y la ralladura de lima, calienta sin que llegue a hervir.
8. Hidrata las 3 hojas de gelatina restantes y disuélvelas en la leche de coco caliente, tritura la mezcla. Deja atemperar sin que llegue a cuajar.
9. Monta las claras a punto de nieve y añade la leche de coco poco a poco haciendo movimientos envolventes para que no se baje la emulsión.
10. Pon la mousse en una manga o bolsa de congelación y reserva en la nevera hasta cuando se vaya a consumir el postre.
11. Rellena lo que queda de vasito y decora con unas hojas de menta.

NATUR RECETA NAVIDAD

Roscón de Reyes NH

Análisis nutricional:

Energía: 238,5 kcal/8 personas (total: 1908 kcal).
Hidratos de carbono: 54%
Proteínas: 14%
Lípidos: 32%

Ingredientes:

- * 400 g de harina integral
- * 40 g de levadura de cerveza
- * 8 cucharadas de leche desnatada
- * Edulcorante PECVA líquido
- * 2 cucharaditas ralladura de limón
- * 2 cucharaditas de agua de azahar
- * 120 g de mantequilla
- * 2 huevos
- * Una pizca de sal.



Elaboración:

Para la masa:

1. Diluir la levadura con la leche y el edulcorante (6 gotas de PECVA líquido).
2. Añadir después el agua de azahar, la piel de limón rallada, la mantequilla, los huevos y la sal.
3. Echar la harina poco a poco, siempre removiendo para que salga bien.
4. Amasar bien la mezcla, tapar y dejar que repose a temperatura ambiente hasta que tenga el doble de su tamaño.
5. Dar la forma tan típica que tiene, la de rosca, y después poner en un recipiente que esté engrasado para que no se pegue.

Antes de hornear:

1. Poner un regalito, dentro de la masa, que esté bien centrado y envuelto en papel de aluminio.
2. Pintar la parte superior con huevo batido, dejando que repose unos minutos.
3. Introducir el molde en el horno a 180° y deja que se haga durante 35-40 minutos.
4. Colocar unas nueces o anacardos naturales, o bien unas láminas de fruta al gusto.



8 raciones