



Dossier de Navidad "5 al día" 2016





Introducción

Por fin llegaron las fiestas más especiales del año, no sólo por su significado si no también, por todos los acontecimientos que las rodean.

Llega la ansiada Lotería de Navidad, las vacaciones de los peques de la casa, las comidas con los amigos, las reuniones familiares y sobre todo, ese espíritu navideño que nos hace vivir estas fiestas de manera distinta.

Desde “5 al día” queremos darle a la Navidad un toque más saludable. Por eso te ofrecemos algunas ideas para que incorpores las frutas y hortalizas a vuestras fiestas: en forma de decoración, deliciosos cócteles y muchas más propuestas para una Navidad diferente.





Índice



Esta Navidad, regala salud



Trucos con Frutas y Hortalizas en Navidad



La Navidad en el mundo



Cócteles de frutas y Hortalizas



¿Cómo aprovechar los restos de las comidas de Navidad?



Decálogo. Consejos para unas Navidades Saludables



Esta Navidad, regala salud



En estas fechas tan señaladas, es época de ir pensando en los regalos de Navidad para nuestros familiares y amigos. La salud es nuestro bien más preciado, ¿Qué te parecería regalarla? Aquí te dejamos algunas propuestas para regalar salud y vitalidad.

Ideas para hacer de estos regalos navideños, regalos saludables!

- **Cambia los bombones por fruta.** Es muy habitual que en estas fechas se regalen cajas de dulces, ya sea bombones, turrone, etc. Te proponemos enviar una original cesta de frutas, de temporada, exóticas, que bien presentadas con algún adorno navideño, harán que el receptor quede encantado.



- Existen infinidad de aparatos que nos ayudan a cocinar de una manera más saludable, como por ejemplo una vaporera eléctrica para que los alimentos conserven mejor sus nutrientes al cocinarlos, o una **licuadora para poder hacerte zumos y smoothies** de tus frutas preferidas, por ello, ¿qué te parece poder regalar un pequeño electrodoméstico que haga la vida más saludable?



- La alimentación también cambia en estas fechas, se pasa de recetas más ligeras a comidas más copiosas, por eso una buena opción es aprender a adquirir hábitos saludables de alimentación y que mejor

forma de hacerlo que regalando **clases de cocina**, aperitivos de verduras, cocina mediterránea, cocinar con los peques, etc...



- ¿Y regalar un masaje o un spa? Existen muchas opciones de **regalar bienestar**, ya sea un circuito en un spa, un masaje, o un tratamiento corporal, podrás encontrar en el mercado infinidad de opciones para ello, que pueden hacerse de manera individual o en pareja y que sin duda ayudará a sentirse más sano y vital a quien lo recibe.



- Es importante empezar el día con energía, para ello puedes obsequiar con un **desayuno saludable a domicilio**, además de sorprender conseguirás que el agasajado comience el día con una sonrisa.



Cualquiera de estas opciones puede ser un buen regalo, un buen momento de **regalar salud o bienestar a las personas que más queremos** en estos días tan entrañables y dejarles un saludable recuerdo.



Trucos con Frutas y Hortalizas en Navidad



La Navidad es esa época de paz, amor, felicidad, encuentros familiares...y también de mucho estrés si te ha tocado ser el anfitrión en alguna comida o cena navideña.

Aquí te dejamos varios trucos y consejos que puedes poner en práctica en estas fechas que te facilitarán la elaboración de tus platos y hacer de esa noche la velada perfecta donde todos tus invitados queden encantados.

Naranja para limpiar el horno de olores

Asados de carnes, pescados o verduras hacen que el horno sea uno de los electrodomésticos que más se ensucia y llena de olores diversos en navidad. Una opción rápida y eficaz para eliminar los olores consiste en utilizar una naranja. Una vez apagado y con la puerta del horno abierta introduce la cascara de la naranja que absorberá de forma natural los olores.



Endivia que no amarguen

La hermana pequeña de la lechuga, la endivia, normalmente se come cruda como complemento en ensaladas, junto a escarolas, tomate, o zanahoria pero también podemos degustarlas cocidas, asadas y a la brasa. Para quitar el amargor característico de esta hortaliza antes de prepararlas debemos lavar las hojas con agua fría y quitar el exceso de humedad con un paño por dentro y por fuera.



Madurar aguacates en casa

El aguacate se ha convertido en los últimos años en un incondicional en nuestras mesas navideñas. En caso de que tengamos que prepararlos y no estén en su punto se pueden envolver en papel de periódico o guardar junto a plátanos o manzanas a temperatura ambiente para acelerar su maduración. Eso sí, una vez madurado y abierto, conviene consumirlo de inmediato ya que la pulpa se oxida. Para evitarlo, rocíalo con unas gotas de limón, que actuará de antioxidante natural.



Evitar olor al cocer verduras

La lombarda es un plato típico navideño, ya que era costumbre cenarla en Nochebuena antes de asistir a la misa del gallo.

Algunas de las formas en la que podemos degustarla es rehogada con ajo añadiéndole, piñones, manzana... para evitar olores al cocerla introduce en el agua de cocción una ramita de apio y ya no tendrás excusa para vestir tu mesa de morado.



Limón

Para limpiar las tablas de cortar comida, rocíalas con el zumo de un limón, frotando con el limón durante un par de minutos, después deja reposar una hora y friega como de costumbre. Tus tablas quedaran limpias para cortar lo que le echen estas navidades.





La navidad en el mundo: tradiciones y curiosidades



En cada país hay ritos, preparativos y costumbres distintas.

Vamos a hacer un viaje por diferentes culturas en el que podamos descubrir como celebran la navidad en diversos países. ¿Te apuntas al viaje?

NORUEGA: Nieves y frutos del bosque.

Los noruegos decoran sus casas en esas fechas con coronas de tallos de lino, piñas secas y nueces. En sus mesas no falta el arroz, salmón, crema de bayas o paté de reno con arándanos.



AUSTRALIA: Navidad en pleno verano.

En Australia luce el sol en navidades y alcanzan los 35°. La celebración la realizan en parques o en la playa con platos compuestos por carne fría, ensaladas y budín.



ALEMANIA: Asados con frutas y hortalizas. Durante estas fiestas, las casas se engalanan con musgo y nueces pintadas, y las mesas

se llenan de gansos rellenos de manzanas y carne de cerdo asada con guarnición de col.



MÉXICO: Piñatas saludables.

Celebran las fiestas con los niños que rompen una piñata llena de naranjas, mandarinas y maní. También es tradición celebrar una gran cena en familia compartiendo viandas de todo tipo.



RUSIA: Pescado y sopa de remolacha.

En los hogares rusos la cena de Nochebuena está compuesta por 12 platos, uno por cada apóstol. El pescado acompañado por una sopa de remolacha es el plato estrella de las mesas navideñas de este país.



Cócteles de Frutas y Hortalizas

Celebra estas navidades de forma saludable con estos cócteles preparados con frutas y hortalizas

Aprovechando ésta celebración con nuestra familia y amigos ¿a quién no le apetece un cóctel? Disfruta preparando cócteles saludables hechos con frutas y hortalizas como colofón de tus cenas y comidas. Desde “5 al día” os dejamos algunas recetas de cócteles saludables de frutas y hortalizas para toda la familia:



CÓCTEL DE MELÓN Y KIVI CON MENTA

Ingredientes

- 500gr de melón
- 2 Kivis
- Hojas de menta
- Hielo (cubitos)
- Vasitos

Preparación

1. Cortamos y pelamos el melón y el kiwi.
2. Metemos en el vaso de la batidora toda la fruta además de algunas hojas de menta.
3. Tritura todo hasta que quede una mezcla compacta, añade 500gr de hielo al vaso y vuelve a triturar.
4. Sírvelo en vasitos y listo!

CÓCTEL SAN FRANCISCO

Ingredientes

- 1 Naranja
- 2 cl zumo de limón
- 1 cl de zumo de piña
- Soda
- Hielo triturado

Preparación

1. Corta unas rodajas de naranja.
2. Exprime el zumo de la naranja.
3. Vertemos en la coctelera 2 cl de zumo de naranja, 2 cl de zumo de limón, 1 cl de zumo de piña, hielo triturado y agitamos.
4. Lo servimos en vaso de tubo y rellenamos con soda.
5. Por último para decorar ponemos una rodaja de naranja y una sombrillita.



Cócteles de Frutas y Hortalizas



CÓCTEL DE PIÑA COLADA

Ingredientes

- 35 cl de crema de coco
- ½ piña
- 1 vaso de leche desnatada
- Hielo triturado
- Copitas

Preparación

1. Corta una rodajas de piña para decoración.
2. Batimos el resto de la piña junto con 35cl de crema de coco, 1 vaso de leche desnatada y un vaso con hielo picado.
3. Sírvelo en copitas y adórnalas con una rodaja de piña

CÓCTEL DE ZANAHORIA

Ingredientes

- 5 Zanahorias
- 4 naranjas
- Hielo picado
- Soda
- Vasitos

Preparación

1. Pelamos y batimos las 5 zanahorias y las 4 naranjas.
2. Añadimos el hielo.
3. Servir en vasitos añadiendo por último un poquito de soda y listo!



CÓCTEL DE PLÁTANO Y FRESAS

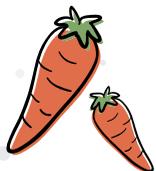
Ingredientes

- Medio plátano
- 2 fresas grandes
- 2 cucharadas de yogurt desnatado
- Hielo triturado

Preparación

1. Batimos el medio plátano, 2 fresas grandes, 2 cucharadas de yogurt desnatado y hielo triturado.
2. Sírvelo en vasitos y listo para disfrutar.





¿Cómo aprovechar los restos de las comidas de Navidad?



- En caso de saber que hay alimentos de sobra, apartarlos antes de servir a la mesa, dejar enfriar y guardar en la nevera.

- Si te ha sobrado algo de pollo puedes usarlo en algún tipo de guiso de legumbres o desmenuzarlo para una sopa, mientras que la carne puedes volver a utilizarla para elaborar un pastel de carne, una salsa para la pasta, unas croquetas o albóndigas. Si te han sobrado verduras, una buena opción, es hacer un salteado con ellas, añadirles una vez picadas a una sopa o hacer con ellas un puré.

- Si te han sobrado entrantes como embutidos simplemente guárdalos en un tapper o envueltos en papel de film; si son mariscos, úsalos lo antes posible para añadir a ensaladas o sopas.

- En el caso de las frutas cortadas, puedes tomarlas a lo largo del día siguiente o hacer un batido con ellas.

- En todo caso las sobras deben guardarse en envases herméticos y no más de 4 días. Si los alimentos aún están calientes, debes esperar a que se enfríen a temperatura ambiente antes de meterlos en la nevera.

- Extrema las medidas de higiene en estos pasos para evitar contaminaciones: manos limpias, superficies y utensilios bien limpios y recipientes aptos para uso alimentario.

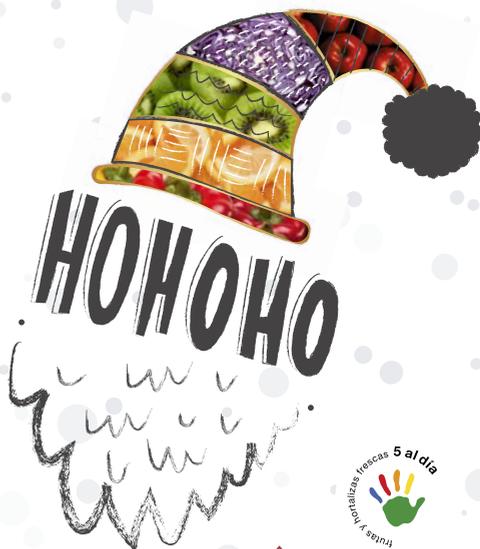
Cómo debes recalentar las sobras

- Recalienta sólo la cantidad de alimento que vayas a consumir, el resto es mejor congelarlo.

- Si has congelado las sobras y las vas a consumir, no debes descongelarlas a temperatura ambiente, hazlo en la nevera y consúmelas en el mismo día; otra opción es el microondas o calentar directamente.

- Cuando uses el microondas para recalentar las sobras, remueve bien los alimentos para evitar que hayan zonas frías.

- En el caso de que vayas a recalentar sopas, guisos o cremas, debes llevarlas al punto de ebullición y mantenerlas al menos 3 minutos.





Decálogo. Consejos para unas Navidades Saludables



Las comidas navideñas no deben suponer un quebradero de cabeza para nuestro organismo ni para nuestra salud. Se pueden pasar unas navidades saludables y disfrutar de las comidas de esos días.

 Elabora un menú que intercale platos ligeros con platos más fuertes, y así probar de todos.

 Sal de casa con la lista de la compra hecha.

 No te pases con los entrantes y selecciona entre ellos algunos de verduras como palmitos, cogollos, espárragos, setas, cardo, endivias, etc.

 Intentar colocar en un plato todo lo que vayas a comer, de esta manera podrás controlar la cantidad de comida que vayas a tomar.

 Como primeros elige entre ensaladas variadas, verduras salteadas, cremas y sopas de verduras con toques de legumbres, crudités o sopas o caldos especiales de mariscos o aves, para contrarrestar a los platos principales que suelen ser más pesados.

 Para los platos principales, da prioridad a las aves y pescados ya que son más fáciles de digerir y dejan menos sensación de pesadez. Si optas por carnes, intenta que sean poco grasas y sirve raciones adecuadas.

 Las guarniciones, mejor si son de verduras en ensaladas, asadas, parrilla o en purés. No abuses de las salsas.

 Para el postre, decántate por frutas crudas en gajos y cortes vistosos, o bien por alguno más elaborado como macedonias, batidos, sorbetes, frutas asadas, etc.

 Para beber, lo mejor es el agua, pero si optas por vino, modera su consumo y mejor si los reservas para los brindis.

 Los dulces típicos de estas fechas, son una opción adecuada siempre que se tomen en pequeñas cantidades y no se abuse de ellos en los días anteriores y posteriores a las fiestas. Lo mejor, es comprar solo para los postres especiales.

