

**Edición Especial**  
**Fiestas**  
**Felices y**  
**Ligeras**

**Navidad Saludable: Jugos,  
Ensaladas, Cenas y Mucho  
Más**

Una celebración llena de sabor,  
salud y alegría para compartir con  
quienes más amas.





# Bienvenidos a una Navidad Diferente

Las fiestas no tienen que ser sinónimo de excesos. Este libro te invita a celebrar la Navidad de una manera especial: con recetas deliciosas, saludables y llenas de amor.

Aquí encontrarás jugos refrescantes, ensaladas vibrantes, cenas espectaculares y dulces que cuidan de ti. Cada receta está pensada para que disfrutes sin culpa, celebrando la vida y el bienestar.

¡Que estas fiestas sean el inicio de una vida más saludable y feliz!



## Cocina con Libertad y Creatividad

Las recetas de este libro son **súper versátiles e inspiradoras**. Siéntete en la libertad de adaptarlas según lo que tengas en casa, tus preferencias y tu creatividad.

Puedes ajustar las cantidades según el número de personas, tus rutinas diarias y la duración que necesites conservar los alimentos.

Respecto a los aliños, puedes cambiarlos si algún ingrediente no te gusta, pero siempre utilízalos. Cada uno aporta propiedades beneficiosas para tu salud.



## Un Regalo Hecho con Amor

Hemos puesto mucho cariño al escribir este libro, seleccionando recetas de jugos, cremas, platos principales, acompañamientos y postres que son veganas, fáciles de preparar, saludables y deliciosas.

Nuestro deseo es que este libro les ayude a mantener un estilo de vida más saludable durante las fiestas y todo el año. **Estamos seguros de que una alimentación balanceada y basada en productos naturales tendrá un impacto enorme en su vida.**



# Tu Guía para Navegar Este Libro

01

## Jugos y Cremas

Bebidas energizantes y cremosas para empezar el día con vitalidad

02

## Ensaladas

Coloridas, nutritivas y perfectas como acompañamiento o plato principal

03

## Acompañamientos

Guarniciones saludables que complementan tus comidas festivas

04

## Cenas

Platos principales impresionantes para tu mesa navideña

05

## Dulces

Postres deliciosos sin remordimientos para cerrar con broche de oro

# Jugos y Cremas

En cremas y licuados, utiliza plátano congelado, pues deja todo súper cremoso. Es posible prepararlos con el plátano a temperatura ambiente, pero el resultado no es igual.

"Trata los alimentos como tratas a las personas... Elige los que te hacen bien y evita los que no."



# Jugo Rosado Energizante

## Ingredientes

- 1 manzana roja con cáscara
- 1 betarraga cruda pequeña o 1/2 grande sin cáscara
- 1 rodaja de kion (jengibre) sin cáscara
- 200 ml de agua de coco o agua filtrada

## Preparación

01

### Lava los Alimentos

Lava cuidadosamente la manzana, la betarraga y el kion bajo agua corriente.

02

### Vierte en la Licuadora

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y procesa hasta obtener una mezcla homogénea.

03

### Sirve y Disfruta

Vierte en un vaso y consume inmediatamente para aprovechar todos los nutrientes.

#### Tip

¿Por qué este jugo es una buena opción antes de actividades físicas? El kion y la betarraga son **antiinflamatorios y antioxidadores**. Además, la betarraga es rica en óxido nítrico, una sustancia que mejora la circulación sanguínea y potencializa el transporte de oxígeno y nutrientes hacia los músculos. ¡Así tendrás más energía, fuerza y mejor desempeño!





# Jugo Verde Detox

## Ingredientes

- 1 manzana verde con cáscara
- 1 hoja de acelga
- Hojas de menta
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharita de semilla de linaza dorada
- 200 ml de agua de coco o agua filtrada

## Preparación

01

Lava todos los alimentos cuidadosamente y viértelos en la licuadora. Procesa hasta obtener una textura suave y homogénea.

02

Este jugo verde es **perfecto para depurar tu organismo** y llenarte de energía natural. La combinación de vegetales verdes con la manzana proporciona fibra, vitaminas y minerales esenciales.

03

La linaza aporta ácidos grasos omega-3 y ayuda a la digestión, mientras que la menta refresca y mejora la absorción de nutrientes.



# Crema de Palta

## Ingredientes

- 1 palta (aguacate)
- 1 plátano congelado
- 1 porción de yogur sin sabor y sin azúcar o 100 ml de bebida vegetal de coco, almendra o castaña
- 1 cuchara de miel, miel de caña o agave (opcional)

## Preparación

01

### Mezcla

Coloca todos los ingredientes en la licuadora

02

### Procesa

Licúa hasta obtener una crema suave y sedosa

03

### Sirve

Decora con castañas, granola, frutos secos o cacao



### Tips

La palta es una fruta rica en **ácido oleico**, una grasa con alto poder antiinflamatorio. Esta grasa ayuda en el control de los niveles de colesterol en la sangre. Su consumo por las noches puede ayudar a mantener la masa muscular y a adelgazar.

¡No tengas miedo a consumir grasas buenas como la palta! Jamás he conocido a alguien que sea obeso porque le gusta comer palta, sino porque le encanta el fast food. Recuerda: debemos comer en cantidades adecuadas, sin excesos ni deficiencias.

# Crema de Frutos Rojos

## Ingredientes

- 1/2 taza de frambuesa, arándano, moras, fresas o un mix de frutos rojos congelados
- 1 plátano congelado
- 100 ml de bebida vegetal de coco, almendra o castaña
- 1 cuchara de miel, miel de caña o agave (opcional)

## Preparación

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora o en el procesador de alimentos. En el procesador es más fácil, queda más cremoso y no hace falta mucho líquido para girar la hélice.

En la licuadora, será necesario abrirla y mezclar los ingredientes con una cuchara para acomodarlos bien. **Mientras menos líquido adiciones, más cremoso te quedará.**

Puedes servir con castañas, granola, frutos secos, aguaymanto o cacao en trocitos.

### Tips

Los frutos rojos son ricos en **antioxidantes**. Protegen las células sanas del cuerpo de la acción de los radicales libres, que las dañan y causan problemas de salud. Debemos consumir cada día porciones de distintos antioxidantes para mantener el equilibrio.





## Ensaladas

Deja los granos en remojo. Los frijoles, garbanzos y lentejas contienen sustancias llamadas "**factores anti nutricionales**" que causan gases y dificultan la absorción de nutrientes. Al dejarlos en remojo en agua filtrada, parte de estos factores pasan al agua.

Desecha el agua del remojo y cocina los granos con agua fresca. Deja frijoles y garbanzos en remojo por 8 horas, y las lentejas por 2 horas.

*"La pasión por la vida comienza con la salud. ¡Cuídate!"*

# Ensalada de Quinoa con Pasas y Nueces

## Ingredientes

- 3/4 de taza de quinoa cruda
- 1/2 cebolla blanca picada
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de nueces picadas por la mitad
- Poro al gusto
- Azafrán o cúrcuma al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Aceite de oliva extravirgen al gusto
- Sal al gusto



# Ensalada de Quinoa con Pasas y Nueces

## Preparación

01

### Cocina la Quinoa

Lava bien la quinoa y cocínala con la cebolla como si fuera arroz, usando menos agua de lo habitual

02

### Enfría

Lleva al refrigerador por 10 minutos para que se enfríe completamente

03

### Mezcla

Incorpora las pasas, nueces, poro, especias y aceite de oliva

#### Tips

¡La quinoa es considerada un **súper alimento**! Contiene carbohidratos de buena calidad y es una excelente fuente de proteínas de origen vegetal, ideal para vegetarianos y veganos.



# Ensalada de Lentejas

## Ingredientes

- 1/2 taza de lentejas crudas
- 1 tomate picado en cubitos
- 1/4 de cebolla blanca picada bien chiquita
- Perejil y cebollita china al gusto
- Aceite de oliva extravirgen al gusto
- Sal al gusto



# Ensalada de Lentejas

## Preparación

01

Deja las lentejas crudas en remojo en agua filtrada por 2 horas. Desecha el agua del remojo y cocina las lentejas en agua fresca hasta que los granos estén blandos, pero sin que se deshagan.

02

Cuela las lentejas y llévalas a la refrigeradora por 10 minutos para que se enfrien. Finalmente, mezcla con los otros ingredientes: tomate, cebolla, perejil, cebollita china, aceite de oliva y sal.

### Tips

La lenteja dobla su tamaño al quedarse en remojo, y al cocinarse vuelve a doblar. ¡Ten esto en cuenta al calcular las porciones!



# Ensalada de Repollo con Mayonesa de Palta

## Ingredientes

- 1 taza de repollo morado rallado o en tiras finas
- 1 taza de repollo verde rallado o en tiras finas
- 1/2 palta
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharita de mostaza dijon o amarilla
- Aceite de oliva extravirgen al gusto
- Sal al gusto



# Ensalada de Repollo

## Preparación

01

### Lava las Hojas

Lava cuidadosamente las hojas de repollo morado y verde

02

### Prepara la Mayonesa

Aplasta la palta con un tenedor hasta obtener un puré cremoso

03

### Mezcla Todo

Incorpora todos los ingredientes hasta integrar completamente

#### Tips

¡Puedes utilizar esta **mayonesa de palta** en otras ensaladas! Es una alternativa saludable a las mayonesas comerciales y aporta grasas beneficiosas para tu salud.



# Ensalada Detox de Berro con Mango

## Ingredientes de la Ensalada

- 2 tazas de hojas de berro picadas
- 1/2 taza de mango picado
- 1 cuchara de ajonjolí

## Ingredientes de la Salsa

- 1/2 taza de mango picado
- 1 rodaja fina de kion
- Jugo de 1/2 limón
- Agua filtrada
- Aceite de oliva extravirgen y sal al gusto



# Ensalada Detox de Berro con Mango

## Preparación

01

Mezcla todos los ingredientes de la salsa en la licuadora con la cantidad de agua suficiente para hacer girar la hélice. La consistencia debe ser líquida pero con cuerpo.

02

Una vez lista la salsa, viértela sobre las hojas de berro y el mango picado. Espolvorea el ajonjolí por encima para dar un toque crujiente y nutritivo.

03

Esta ensalada es **perfecta para depurar el organismo**. El berro es rico en vitaminas y minerales, mientras que el mango aporta dulzura natural y antioxidantes. El kion potencia las propiedades desintoxicantes.



# Ensalada Rusa

¡Super nutritiva, colorida y exquisita!

## Ingredientes

- 1 papa blanca grande
- 1 betarraga grande
- 1 zanahoria grande
- 1/4 de cebolla roja bien picada
- Jugo de 1 limón (o 2 si tienen poco líquido)
- Aceite de oliva extravirgen
- Sal al gusto



# Preparación: Ensalada Rusa

01

## Cocina los Vegetales

Cocina la papa, beterraga y zanahoria hasta que estén tiernos

02

## Pica en Cubitos

Corta todos los vegetales cocidos en cubitos del mismo tamaño

03

## Enfría

Lleva a la refrigeradora por 10 minutos

04

## Condimenta

Agrega la cebolla, limón, aceite de oliva y sal

05

## Sirve Fría

Mezcla todo y sirve bien fría para mejor sabor

### Tips: Cociñando la Beterraga

Lava y cocina la beterraga entera con la cáscara. Solamente después de cocinada, saca la cáscara y pica. **Esto preserva más sus nutrientes** y evita que pierda color durante la cocción.



# Ensalada de Garbanzo

## Ingredientes

- 1/2 taza de garbanzos crudos
- 2 tazas de lechuga americana picada
- 2 tomates picados
- 1 taza de brócoli cocido picado
- Cebollita china
- Aceite de oliva extravirgen al gusto
- Sal al gusto



# Ensalada de Garbanzo

## Preparación

01

Deja los garbanzos en remojo en agua filtrada por 8 horas.

Desecha el agua del remojo y cocina en olla a presión con agua fresca.

02

Cuando la olla empiece a silbar, calcula 15 minutos y apaga el fuego. **Saca toda la presión de la olla antes de abrirla.**

03

Cuela los garbanzos y colócalos en el refrigerador para que se enfrién completamente. Finalmente, mezcla todos los ingredientes: lechuga, tomates, brócoli, cebollita china, aceite de oliva y sal. Sirve fría.

### Tips

Después del remojo, el garbanzo triplica su tamaño. ¡Piensa en eso para decidir la cantidad que vas a cocinar!





## Acompañamientos

Algunas opciones deliciosas y saludables para acompañar tus comidas festivas

"No lograrás cambiar tu peso si no cambias tus hábitos."

# Rosti de Vegetales

¿Conoces el rosti de papa? ¡Hazlo más nutritivo añadiendo vegetales!

## Ingredientes

- 1 papa blanca grande
- 1 zapallo italiano pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cuchara de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



# Rosti de Vegetales

## Preparación



### Ralla los Vegetales

Usa el procesador de alimentos o rallador manual



### Esurre el Agua

Acomoda en un paño limpio y escurre hasta que salga bastante agua



### Mezcla y Condimenta

Combina con aceite de oliva y aliños



### Forma y Fríe

Crea bolitas aplanas y fríe hasta dorar de ambos lados



# Papa "Frita" al Horno

## Ingredientes

- 2 papas blancas o camotes picados en forma de palitos
- 2 cucharas de aceite de oliva
- Sal al gusto



# Papa "Frita" al Horno

## Ingredientes

Lava las papas, pela la cáscara y córtalas en palitos. Lava nuevamente hasta que salga toda el agua blanca (el almidón).

01

### Precocina

Hierve 4 minutos en agua

02

### Seca y Congela

Seca bien y lleva al freezer 10 minutos

03

### Hornea

Mezcla con aceite y hornea hasta dorar

#### Tips

Si las papas son orgánicas, puedes hacer la preparación con las cáscaras para aprovechar totalmente el alimento y generar menos basura. **Las cáscaras son súper nutritivas.**

Hornea a 200°C en horno convencional o a 180°C en freidora de aire (Airfryer) hasta que estén doraditas y crujientes.



# Bolitas de Lenteja

Perfecto como snack o acompañamiento

## Ingredientes

- 2 tazas de lentejas bien cocinadas
- 1/2 cebolla pequeña picada
- 1 cuchara de harina de linaza
- Sal y pimienta negra al gusto
- Semilla de ajonjolí o de girasol (opcional)



# Bolitas de Lenteja

## Preparación

01

Después de cocinar las lentejas, cuéllalas y aplástalas con tenedor o en el procesador de alimentos hasta que se vuelva pastoso. No hace falta que esté completamente homogéneo, pueden quedar algunos granos enteros.

02

Mezcla los demás ingredientes: cebolla picada, harina de linaza, sal y pimienta. Forma bolitas del mismo tamaño.

03

Lleva al horno precalentado a 200°C o a la freidora eléctrica por aire caliente (Airfryer) a 180°C hasta que estén doradas y crujientes por fuera.

04

Puedes agregar semillas de ajonjolí o girasol por encima antes de hornear para darles un toque extra de sabor y nutrición.



# Arroz Low Carb

¡Bastante similar al arroz tradicional y súper versátil!

## Ingredientes

- 1 coliflor de tamaño mediano (solo las flores)
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo aplastado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal al gusto



# Arroz Low Carb

## Preparación

01

### Prepara la Coliflor

Lava bien y pica solo las florecitas, sin utilizar el tallo

02

### Ralla o Tritura

Usa un rallador grueso o la función pulsar de la licuadora para crear trocitos pequeños

03

### Sofríe el Aliño

Fríe la cebolla y el ajo con muy poco aceite de oliva

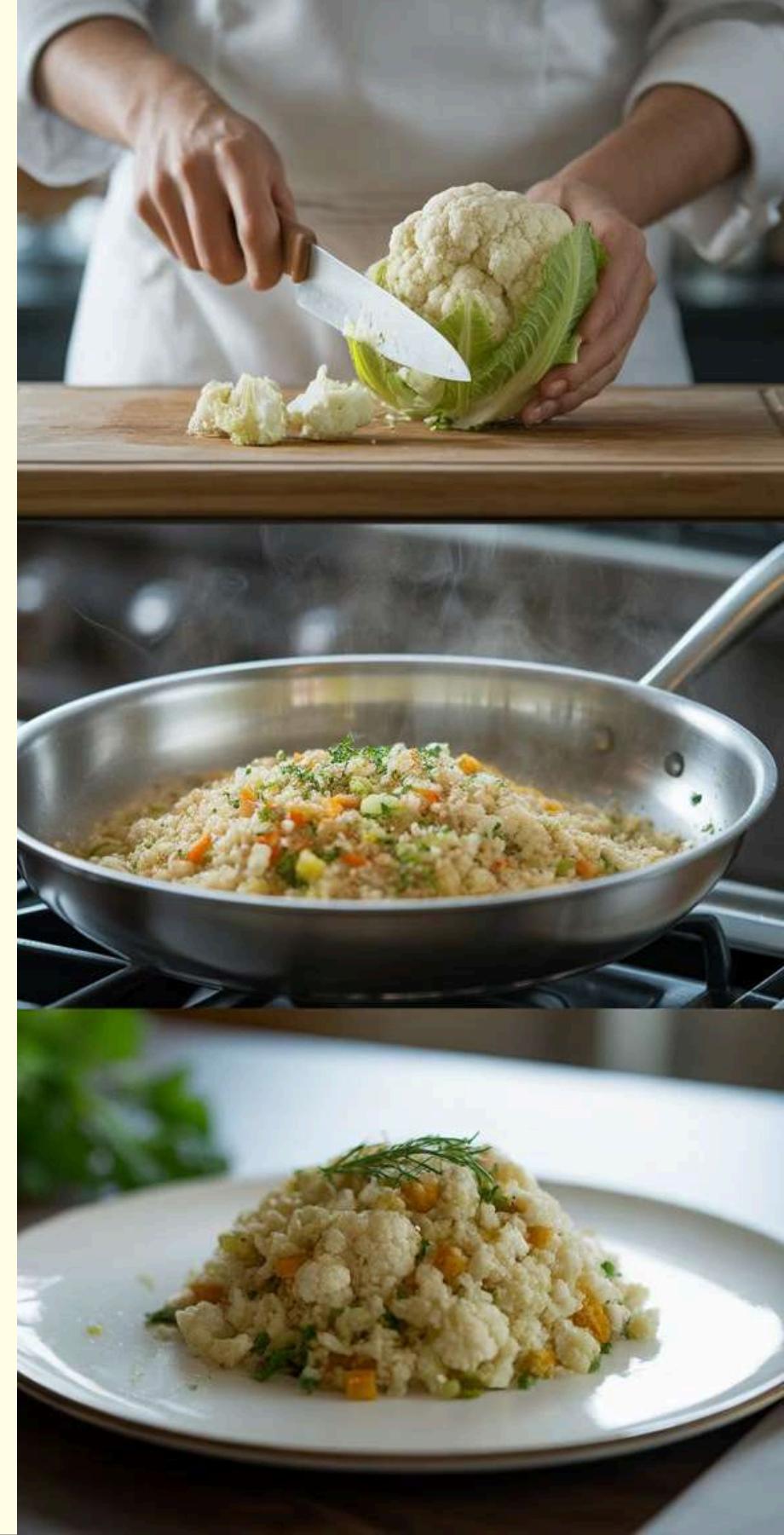
04

### Cocina la Coliflor

Agrega la coliflor rallada y mezcla sin cesar por cinco minutos

### Tips

El tallo de la coliflor no se desperdicia. Puedes utilizarlo para otras recetas como purés, fritos de vegetales, tartas y soufflés. ¡Aprovecha todo el alimento!



# Ratatouille

**¡Esta receta es tan linda que da ganas de comerla con los ojos!**

## Ingredientes

### Para el Ratatouille

- 1 berenjena de tamaño medio
- 1 zapallo italiano de tamaño medio
- 2 tomates maduros sin semillas
- Salsa de tomate casera
- Hierbas frescas al gusto
- Aceite de oliva extravirgen al gusto
- Sal al gusto

### Para la Salsa de Tomate

- 2 tomates maduros sin semillas
- 50 ml de agua filtrada
- 1/2 cebolla
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal al gusto



# Ratatouille

## Preparación Salsa de Tomate

Fríe los tomates y la cebolla en una cucharita de aceite de oliva a fuego bajo. Añade agua hasta cubrir los tomates, tapa la olla y espera que cocinen hasta deshacerse. Agrega más agua si es necesario. Finalmente, mezcla en la licuadora hasta obtener una salsa suave.

## Armado del Ratatouille

01

### Pica

Corta los vegetales en rodajas del mismo grosor

02

### Acomoda

Alterna las rodajas en una fuente

03

### Condimenta

Añade aceite, salsa, hierbas y sal

04

### Hornea

Cubre con papel aluminio y cocina hasta que estén tiernos





# Cenas

En algunas recetas, para evitar que la carne libere mucho líquido y quede dura, es aconsejable echar la sal al final y no llenar demasiado la olla.

*"La salud no es solo lo que comes, sino también lo que piensas y hablas."*

# Vitel Toné Saludable

## Ingredientes de la Carne

- 1 peceto de 1 kg
- Agua
- Sal gruesa

## Ingredientes de la Salsa

- 2 paltas
- 2 huevos cocidos
- 1 lata de atún en agua (escurrida)
- 1 cucharadita de mostaza suave
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de alcaparras
- Sal y pimienta al gusto



# Vitel Toné Saludable

## Preparación

01

### Cocina el Peceto

Coloca el peceto entero en una olla, cúbrelo con agua fría y agrega sal gruesa. Hierve, baja el fuego y cocina 1 hora y 30 minutos

02

### Enfría en su Jugo

Deja enfriar el peceto dentro del agua de cocción para que quede jugoso. Una vez frío, corta en rodajas finas

03

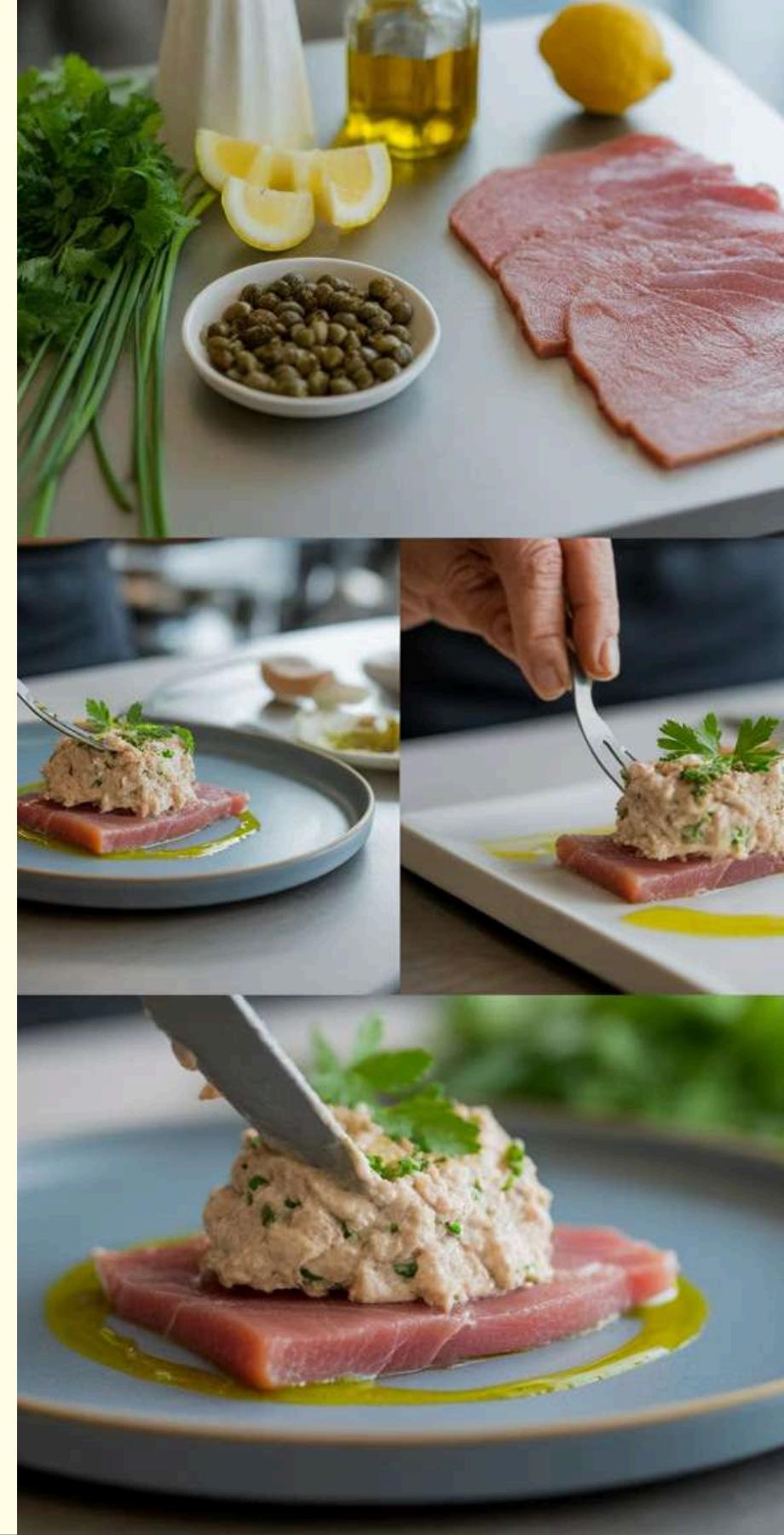
### Prepara la Salsa

Procesa la palta, los huevos y el jugo de limón hasta obtener una crema lisa. Agrega el atún, mostaza, sal y pimienta

04

### Arma y Refrigera

Cubre el peceto laminado con la crema. Esparce las alcachofas y refrigerá mínimo 1 hora antes de servir



# Pollo Relleno

**¡Elegante presentación, sabor impresionante!**

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de espinaca congelada picada (descongelada y escurrida)
- 1 taza de champiñones blancos picados finos
- 1 diente de ajo picado
- 4 pechugas de pollo sin hueso y sin piel (110 g c/u)
- 4 porciones de queso sin lactosa sabor ajo y hierbas
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 4 palillos de dientes



# Pollo Relleno

## Preparación

01

### Prepara el Relleno

Saltea la espinaca 3 minutos, agrega los champiñones y cocina 4-5 minutos más. Añade el ajo por 30 segundos y retira del fuego

02

### Aplana las Pechugas

Cubre cada pechuga con film y estírala golpeando con un palo de amasar hasta 5 mm de espesor

03

### Rellena y Enrolla

Unta queso sobre cada pechuga, agrega 1/4 taza de la mezcla de espinaca y champiñones. Enrolla y asegura con un palillo

04

### Hornea

Condimenta con pimienta y pimentón. Hornea 30-40 minutos a 177°C. Retira los palillos y corta en rodajas para servir





# ¡Felices Fiestas Saludables!

Has llegado al final de este libro especial de Navidad. Espero que estas recetas te inspiren a celebrar las fiestas de una manera diferente: cuidando tu salud sin renunciar al sabor y la alegría.

- **Cocina con Amor**

Cada receta está hecha con cariño para ti y los tuyos

- **Come Saludable**

Disfruta sin culpa de platos nutritivos y deliciosos

- **Celebra la Vida**

Comparte momentos especiales alrededor de la mesa

¡Que tengas unas fiestas llenas de salud, alegría y deliciosos momentos!