



# RECETARIO NAVIDEÑO



*\* feliz navidad \**





# RECETARIO NAVIDEÑO

Han llegado las navidades, y como todos sabemos, el control de nuestra glucosa se verá un poco alterado. Son fechas donde las comidas y cenas copiosas son las protagonistas, además del alcohol, que suele estar siempre presente.

Durante las navidades, nos reencontramos con familiares y amigos que hace tiempo que no veíamos, además, entre todos se crea un ambiente precioso donde lo importante es celebrar. Por eso, durante estas fechas, debemos priorizar el disfrute con nuestros seres queridos, intentando que no siempre nos enfoquemos en las comidas y cenas copiosas.

Si que es cierto, que durante estas fechas las comidas y los platos típicos estarán presentes, ya que no lo están el resto del año, haciendo que formen parte de la celebración y el reencuentro de las navidades. Queremos que pongas toda tu atención en la ocasión, en el momento y en las personas en concreto, sin que todo pase por comida y bebida en exceso.

Lo que queremos decir antes de que des paso a las recetas navideñas que te traemos este año, es que la Navidad no es sólo para beber y comer, tiene otros fines que nos llevan a celebrar, reunirnos y compartir momentos especiales que hace un año que no celebrábamos.

En las siguientes hojas, podrás encontrar nuestro regalo de estas navidades. Os traemos un menú navideño, diferente para que podáis hacer en casa, podrás ver cantidades, diferentes opciones para todos los comensales y controlar mejor tus niveles de glucosa.

**¿Te animas?**







# Menú



## *Entrantes*

Crepes de borraja y marisco

Rollitos crujientes de  
verduras y langostinos con  
papel de arroz

## *Segundos*

Corvina con verduras en  
papillote

Solomillo de cerdo wellington

## *Postres*

Mousse de chocolate “Heston  
Blumenthal”

Recetas elaboradas por Eduardo López

[info@gutnutracion.es](mailto:info@gutnutracion.es) | 613 00 50 79



# Crepe de borraja y marisco



## INGREDIENTES

### PARA LA MASA

- 1 huevo.
- 100 g de harina de arroz.
- 150 ml de leche.
- 1 cucharadita de aceite.
- 1 pizca de sal.
- Aceite para hacer hacer los crepes.
- De las hojas de la borraja guardaremos unas cuantas que escaldaremos brevemente.

### PARA EL RELLENO

- 4 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 1 pimiento verde.
- Una docena de langostinos.
- 500 g de borraja.
- Sal y pimienta.
- 100 ml de cognac.
- Harina de maíz



# Crepe de borraja y marisco



## PASO A PASO

### PARA LA MASA

- Coloca la harina, la leche, el huevo, el aceite, la sal y las hojas de borraja escaldadas y escurridas en un bol.
- Bátelos hasta que queden perfectamente integrados.
- Deja reposar la masa (15')
- Pulveriza una sartén con un poco de aceite caliéntala y vierte un poco de masa.
- Espárcela bien y deja que se haga cuando empieza a despegarse, dale la vuelta.
- Repite la operación hasta terminar toda la masa.
- Reservamos los crepes hasta que tengamos el relleno.

### PARA EL RELLENO

- Pelamos los langostinos reservando las cabezas, las colas las marcamos en una sartén vuelta y vuelta y las reservamos.
- Picamos los ajos, la cebolla, el puerro y el pimiento verde y los rehogamos en la misma sartén de los langostinos.
- Limpiamos la borraja de hebras y la cocemos en agua hirviendo con sal unos 15'.
- Con las cabezas de los langostinos hacemos un caldo marcándolas en una sartén, flambeamos con el cognac y añadimos unos 250ml de agua, dejamos hervir unos 5' y colamos.
- Cuando el ajo, la cebolla etc estén rehogadas añadimos el caldo hecho con las cabezas de los langostinos y engordamos con harina de maíz hasta que tenga consistencia suficiente como para rellenar los crepes, ponemos a punto de sal y pimienta.

Extendemos los crepes y rellenamos con la masa, los langostinos y las pencas de borraja.

Le damos un calentón en el horno unos 5 minutos y servir.



# Crepe de borraja y marisco



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### LA MASA

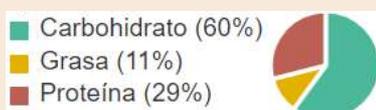
	Por 4 comensales	Por 100g	Por ración
• Kcal	555	176.2	138.75
• Grasa	15.35	4.87	3.83
• Carbohidrato	86.16	27.35	21.54
• Fibra	2	0.63	0.5
• Azúcar	8.77	2.78	2.19
• Proteína	18.52	5.87	4.63



RACIONES DE HC: **2.25 POR RACIÓN**

### EL RELLENO

	Por 4 comensales	Por 100g	Por ración
• Kcal	664	52.53	166
• Grasa	5.34	0.42	13.35
• Carbohidrato	72.99	5.77	18.24
• Fibra	11.3	0.9	2.8
• Azúcar	18.74	1.48	4.68
• Proteína	34.85	2.75	8.71



RACIONES DE HC: 0



# Recuerda...

## Esto también es cuidarse



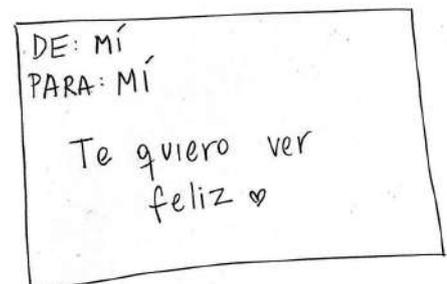
Menú degustación en algún sitio especial



Cesta con productos "gourmet"



Bonos regalos de sesiones o tratamientos



Autoregalos

# Corvina con verduras al papillote



## INGREDIENTES PARA 4 PERS

- 4 lomos de corvina de unos 175 grs aprox. Por persona.
- 2 zanahorias.
- Un manojo de espárragos trigueros.
- 2 unidades de Pak choi.
- 1 diente de ajo.
- 100 g de setas shitake.
- 150 ml de vino blanco.
- Sal y pimienta negra.
- Aceite de oliva (calcular cantidad)



# Corvina con verduras al papillote



## PASO A PASO

- Lavamos y pelamos las diferentes verduras, las zanahorias las cortamos en tiras o en rodajas, también se pueden hacer bolitas con un sacabocados. A los espárragos trigueros les quitamos la parte del final.
- En una sartén salteamos las verduras junto con el diente de ajo troceado, le daremos poco tiempo ya que después se terminarán de cocinar en el horno, después en un papel de horno o en papel de aluminio colocaremos las verduras formando una cama, encima podremos el pescado que lo sazonaremos con sal y pimienta (se puede añadir alguna hierba aromática fresca tipo perejil, cilantro, albahaca...). Añadimos un poco de vino blanco y lo cerramos formando un paquete, intentando evitar que durante la cocción se abra el paquete, ya que se escaparía el vapor que se genera dentro del papillote. Lo metemos al horno a 190 grados durante unos 7 minutos. Para servir ponemos el papillote en un plato, abrimos con una tijera con cuidado de no quemarnos con el vapor y a disfrutar!!!

La elaboración de un pescado con la técnica de papillote no es muy complicada, es una forma de comer pescado muy sana ya que el pescado se cocina en sus propios jugos sin necesidad de añadirle grasas.

**Para estos días navideños es una muy buena opción.**



# Corvina con verduras al papillote



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por 4 comensales	Por 100g	Por ración
• Kcal	1957	89.17	489.25
• Grasa	98.10	4.47	24.5
• Carbohidrato	67.82	3.09	16.95
• Fibra	16.8	0.76	4.2
• Azúcar	25.97	1.14	6.27
• Proteína	177.74	8.09	44.44



RACIONES DE HC: 1 RACIÓN

### PAK CHOI

Ingrediente muy común en la cocina asiática. La podemos encontrar con diferentes apelativos: pak choi, bok choy, col china, paksoi o repollo chino. Parece una especie de acelga pero en realidad es una col, y aunque cuando es muy joven se puede tomar cruda, conviene cocinarla brevemente. Es una verdura muy versátil con un sabor delicioso que combina muy bien con todo tipo de ingredientes y aromas.

Esta col se puede cocinar casi como cualquier otra verdura, pero es especialmente agradecida en salteados rápidos, al wok o cocida al vapor. Podemos añadirla a sopas y guisos siempre echando las hojas en el último momento, mejor si es ya fuera del fuego, como haríamos con unas espinacas. Una forma muy sencilla de preparar el pak choi es cocinando las hojas al vapor un máximo de 3 minutos y sirviéndolas con semillas de sésamo tostadas, un poco de salsa de soja y un aceite aromático. Las especias picantes también le van muy bien, así como otras semillas y frutos secos.



# Sabías que...

## 1 ración de HC



25g de turrón  
de jijona



25g de turrón  
de alicante



25g de turrón  
de yema



15g de  
polvorón



25g de  
mazapan



# Solomillo de cerdo Wellington



## INGREDIENTES PARA 4 PERS

- 1 Solomillo de cerdo en una sola pieza.
- 4 Chalotas.
- 600g Champiñones.
- 100ml Nata líquida para cocinar.
- 15ml Salsa Worcestershire.
- 200g Bacon curado en lonchas finas.
- Hojaldre (sin gluten) lámina rectangular.
- Huevo batido.
- 45ml aove
- Mostaza de Dijon.
- Pimienta negra molida



# Solomillo de cerdo Wellington



## PASO A PASO

- Comenzamos preparando la duxelle con la que envolver el solomillo. Picamos las chalotas. Limpiamos los champiñones de posibles restos de tierra y picamos. Calentamos el aceite en una sartén y pochamos la chalota. Cuando esté tierna añadimos los champiñones, salpimentamos y rehogamos hasta que no que quede nada de jugo. Añadimos la nata líquida, la salsa Worcestershire, cocemos un par de minutos, retiramos y dejamos enfriar.
- Salpimentamos el solomillo. Calentamos una plancha o sartén grande, añadimos un poco de aceite y sellamos el solomillo a fuego fuerte por todos sus lados. Retiramos y dejamos enfriar.
- Cuando el solomillo y la duxelle estén fríos procedemos con la receta. Untamos el solomillo con una capa fina de mostaza y lo colocamos en un lado.
- A continuación extendemos el hojaldre sobre una hoja de papel sulfurizado y colocamos encima las lonchas de bacon, encima de las lonchas ponemos la duxelle y colocamos el solomillo. Envolvemos, dejando la unión del hojaldre en la parte inferior y cerrando los lados, para lo que nos ayudamos de huevo batido . Pincelamos toda la superficie del hojaldre con huevo batido (si nos sobra hojaldre podemos decorar con tiras u otras formas).
- Transferimos el solomillo a una bandeja de horno. Cocemos durante 20/25 minutos (dependiendo del punto que queramos dar a la carne) en el horno, pre calentado a 210°C, colocando la bandeja en la parte inferior del mismo. De esta manera la unión del hojaldre se sellará rápidamente. Dejamos reposar 10 minutos antes de cortar y servir.



# Solomillo de cerdo Wellington



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por 4 comensales	Por 100g	Por ración
• Kcal	3852	194	963
• Grasa	252	12.7	63
• Carbohidrato	158	7.95	39.5
• Fibra	11.5	0.6	2.9
• Azúcar	18.18	0.91	4.5
• Proteína	245	12.3	61.25



RACIONES DE HC: 4 RACIÓN

Puedes realizar esta receta y cambiar los ingredientes para hacerla tuya, o para hacerla un poco más "light" en cuanto a calorías se refiere. Por ejemplo, cambiando la nata por leche evaporada y rebajando la salsa con un poco de agua.



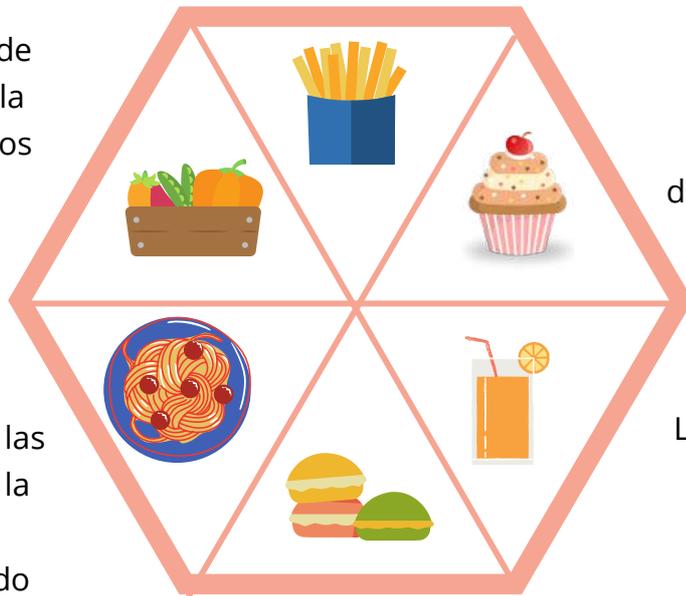
# Ten en cuenta que..

## Factores de absorción

La presencia de grasa o proteína hace la digestión más lenta, disminuyendo la velocidad con la que la glucosa llega a la sangre

La presencia de fibra retrasa la digestión de los HC

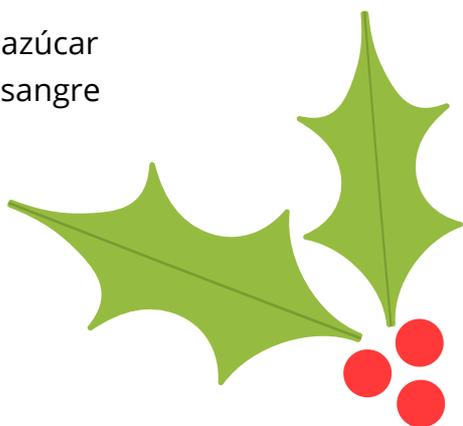
Los alimentos refinados se encontrarían dentro del IG alto



El arroz, la pasta o las verduras pasan a la sangre más lentamente cuando están poco cocidos

Lo líquido pasa más rápido a sangre que lo sólido

Alimentos ricos en azúcar pasa muy rápido a sangre



# Mousse de chocolate “Heston Blumenthal”



## PARA LA MOUSSE

- 250 g de agua.
- 370 g de chocolate negro sin azúcar.

## PARA LA COMPOTA

- 400 g frutos rojos, pueden ser frescos o congelados.
- 100 g de azúcar o equivalente en edulcorante (p. ej. eritritol)
- Ralladura de lima y de limón.
- Zumo de media lima.



# Mousse de chocolate “Heston Blumenthal”



## PASO A PASO

### PARA LA MOUSSE

- En una olla ponemos el agua a hervir, se le pueden añadir algunos aromáticos como canela, vainilla etc.
- En un bol amplio ponemos el chocolate cortado en trocitos, cuando el agua llegue a ebullición la juntamos con el chocolate (siempre echar el agua al chocolate, no al revés) remover hasta que se disuelva todo el chocolate y entonces pondremos el bol dentro de otro bol más grande con hielo en el fondo (baño maría invertido) empezamos a batir toda la mezcla hasta que emulsione y se forme una mousse.

### PARA LA COMPOTA

- Ponemos todos los ingredientes en un cazo y le damos un ligero calentón para que se integren, enfriamos y reservamos.
- En unas copas pondremos la compota en el fondo y encima completamos con la mousse de chocolate, para decorar se pueden derretir en el microondas o en el horno unos caramelos halls sin azúcar y después extender en un papel sulfurizado para formar una especie de teja crujiente



# Mousse de chocolate "Heston Blumenthal"



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### PARA LA MOUSSE

	Por 4 comensales	Por 100g	Por ración
• Kcal	1721	465	430
• Grasa	123.8	33,5	30.95
• Carbohidrato	178.18	48.16	44.5
• Fibra	37.5	10.1	9.37
• Azúcar	1.9	0.5	0.47
• Proteína	22.5	6	5.63

#### Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (37%)
- Grasa (58%)
- Proteína (5%)



### PARA LA COMPOTA

	Por 4 comensales	Por 100g	Por ración
• Kcal	553	110	138.25
• Grasa	0.07	0	0
• Carbohidrato	125.51	25.1	31.37
• Fibra	7.7	1.54	1.54
• Azúcar	121.28	24.25	30.32
• Proteína	3.83	0.76	0.95

#### Desglose de Calorías:

- Carbohidrato (97%)
- Grasa (0%)
- Proteína (3%)



# Que no se te olvide que...





## ¿Qué debemos tener en cuenta en navidades para controlar nuestra glucemia?

- Evita el exceso de alimentos azucarados presentes en estas fechas. Como consejo, una vez que hayas comido tu ración, apártalos de la mesa.
- Planifica todos los menús navideños antes de acudir, te será más fácil para ajustar tus niveles.
- Ten en cuenta el contenido de fibra y grasa.
- Detecta los alimentos que contienen hidratos de carbono.
- Cuantifica las raciones para distribuir la cantidad de comida o bien modificar la dosis de insulina adecuada para la cantidad de hidratos de carbono que vas a consumir.
- Recuerda la importancia del ejercicio físico en diabetes y no te olvides realizarlo también en navidades.
- Comprueba tus valores de glucosa de manera habitual.
- Modera la cantidad de bebidas alcohólicas que ingieres durante estos días.
- Disfruta de la compañía y no te agobies si el control no es perfecto, es normal



FELICES FIESTAS

---

