

3 RECETAS ESPECIALES

para pasar una dulce
y balanceada Navidad



¡Ho, ho, ho!

Ya está aquí la temporada de fiestas decembrinas y con ella llegan los sabores navideños que se mezclan con la alegría de compartir momentos en familia.

Pero, ¡alto ahí! Porque el que estemos cuidándonos, no significa renunciar a los deliciosos sabores de la temporada.

En esta ocasión, te traemos 3 recetas navideñas saludables que te harán sentir el espíritu festivo, sin sacrificar tu bienestar.

Ensalada de Manzana

Transformemos la clásica ensalada de manzana navideña en una experiencia saludable para compartir en familia. Con pequeñas modificaciones en la receta tradicional, podemos disfrutar de su sabor mientras nos cuidamos.

Añadiendo ingredientes más saludables, como el yogur griego, no solo elevamos el sabor, sino que creamos una opción más equilibrada. Así, podemos saborear cada bocado, creando recuerdos inolvidables con un toque de bienestar para todos.



Haz [clic aquí](#) para ver el video de esta receta.

¿Qué vamos a necesitar?

- De media a 1 taza de yogurt griego sin azúcar
- Extracto de vainilla
- Endulzante natural
- ½ taza piña fresca en cubos
- 1 - ½ manzana en cubos
- 1 puño de nuez picada
- 1 puño de pasas

¿Cómo lo preparamos?

1. Lava y desinfecta las frutas frescas.
2. Corta en cubos la piña y la manzana.
3. Mezcla el yogurt griego sin azúcar con el extracto de vainilla y el endulzante natural de tu preferencia.
4. Añade a la mezcla las frutas picadas, las pasas y las nueces.
5. Mezcla bien hasta que se incorporen todos los ingredientes.

¡Y a disfrutar!

Ensalada Fresca

Descubre la frescura de las ensaladas en esta temporada navideña, ofreciendo una opción saludable para tus cenas festivas. Mantén el equilibrio entre el cuidado de tu bienestar y los sabores característicos de estas fechas. Las ensaladas se convierten en una elección deliciosa que nutre tanto el cuerpo como el espíritu, permitiéndote disfrutar plenamente de la temporada sin renunciar a tus objetivos de salud.



Haz [clic aquí](#) para ver el video de esta receta.

¿Qué vamos a necesitar?

- 1 - 2 puños de espinaca
- 1 puño de arúgula
- 1 manzana verde o 1 pera madura
- 40 - 60 gr queso de cabra
- 1 - 2 cdas arándanos secos
- 1 puño de nuez en mitades

Para la Vinagreta (opcional)

- 3 cdas aceite de oliva
- ½ cda mostaza dijon
- 2 cdas vinagre balsámico
- 1 cdita miel de abeja
- Sal y pimienta

¿Cómo lo preparamos?

1. Lava y desinfecta las frutas y verduras.
2. Corta la manzana o pera en rodajas.
3. Añade en un bowl la espinaca como base, la arúgula y la manzana en rodajas o la pera.
4. Añade pedazos de queso de cabra, arándanos y nuez en mitades.

Chocolate caliente

¿Sabías que la mayoría de los productos para hacer chocolate contienen mucha azúcar?

Por eso te invitamos a sumergirte en la calidez de la temporada con una deliciosa taza de chocolate caliente, con una opción más saludable: cacao sin azúcar. Experimenta el placer reconfortante de esta bebida clásica, pero con un giro saludable.



Haz [clic aquí](#) para ver el video de esta receta.

¿Qué vamos a necesitar?

- 1 taza de leche de tu preferencia
- 1 cda cacao en polvo sin azúcar
- Canela al gusto
- Endulzante (monk fruit) al gusto
- Crema batida reducida en grasa (opcional)

¿Cómo lo preparamos?

1. Agrega a un procesador la leche, el cacao, la canela y el endulzante de tu preferencia.
2. Licua por algunos segundos hasta que los ingredientes se mezclen correctamente.
3. Una vez licuado, agrégalo a una olla hasta que hierva.
4. Sirve en tu taza preferida con crema batida reducida en grasa por encima (opcional)

Tal vez pienses que esta temporada es de mucha comida y dulces, **pero existen tips que pueden ayudarte a vivir una temporada decembrina más saludable**, aquí te dejamos algunos:

1. Hidrátate correctamente durante el día con agua.
2. Realiza los 3 tiempos de comida principales.
3. Incorpora frutas y verduras en tus platillos.
4. Come despacio y en cantidades óptimas.
5. Realiza el ejercicio físico que más te guste y disfrutes durante el día.
6. Recuerda encontrar el balance en tus comidas, no existen alimentos prohibidos.
7. Disfruta la época navideña, disfruta de los alimentos, disfruta cada momento.

Visita **oladesalud.mx** mensualmente y continúa cuidando de tu salud con los tips que compartimos para ti y tu familia.



Un movimiento de  **TecSalud**

Un movimiento con un propósito claro:

cambiar la forma de ver la salud en nuestro país, de no solo curar y sanar sino prevenir y mantener. Motivar a la comunidad a tener un estilo de vida pleno y saludable.

tecsaludmx

Recetas y consejos por Nicole Flores,
nutrióloga que forma parte de Health4Life.
Conoce más de Health4Life en