

## El menú light de navidad, listo para tu mesa



Concurso A Perder Peso: Aquí tienes el menú light de navidad listo para preparar



Estas son las recetas que forman parte del menú light y navideño de A Perder Peso y que contó con la colaboración de ABC Dukan. Usa esta versión imprimible para tener en tu cocina todo lo que necesitas para pasar una noche maravillosa.

### Tomates rellenos de arroz integral y atún (Entrante)

- **Porciones de la receta:** 10
- **Calorías por porción:** 150
- **Tiempo de preparación:** 30-40 minutos
- **Dificultad:** Fácil

#### Ingredientes:

- 10 tomates medianos, de unos 100/150 gramos cada uno
- Dos tazas de arroz integral cocido
- Dos latas de atún al natural bien escurrido
- 10 aceitunas
- 5 cucharadas de mayonesa light
- Un chorro de leche desnatada
- El zumo de un limón
- Perejil y cebollino picado
- Hojas verdes para decorar
- Sal y pimienta

#### Preparación:

1. Córtales una especie de "tapita" superior a los tomates y ahuécalos. La pulpa puedes picarla y luego añadirla al relleno en pasos posteriores o simplemente reservarla para una salsa.
2. Mezcla el arroz integral ya cocido con el atún al natural bien escurrido.
3. Añade, ahora sí, si quieres la pulpa del tomate, un chorro de leche desnatada, el zumo de limón y la mayonesa.
4. Mezcla bien la preparación, a medida que condimentas con sal, pimienta, perejil y cebollino picado.
5. Rellena los tomates ahuecados, disponiendo la misma cantidad de relleno en cada uno de ellos. Corona con una aceituna al tope y sirve sobre un colchón de hojas verdes (rúcula, lechuga, espinaca, etc.)
6. Lleva al refrigerador antes de servir. Trata de no tenerlos preparados con demasiada antelación, ya que los tomates comenzarán a ponerse feos.



# Pechuga de pollo o pavo marinada en hierbas y rellena con vegetales (Plato principal)

con **ABCDUKAN**

- **Porciones de la receta:** 10
- **Calorías por porción:** 320
- **Tiempo de preparación:** 1 hora y media (más el tiempo de la marinada)
- **Dificultad:** Media

## Ingredientes:

### Para el pavo o pollo marinado:

- 10 filetes de pechuga de pavo o pollo de unos 250 gramos cada uno
- Dos dientes de ajo
- Una ramita de tomillo
- Algunas hojas de salvia
- Abundante perejil picado
- El zumo de dos limones
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Para el relleno:

- Una zanahoria
- Una cebolla grande
- Un pimiento rojo
- Un puerro
- Algunos champiñones o setas frescas de tu agrado
- Una clara de huevo



## Preparación:



1. Corta (o pídele al carnicero que lo haga) las pechugas de pavo o pollo bien amplias y abiertas, lo más delgadas posible, ya que la idea luego es poder rellenarlas y atarlas.



2. Déjalas marinando por lo menos dos horas adentro de un recipiente con el ajo, las hierbas, el zumo de limón, sal, pimienta y un chorrito de oliva.



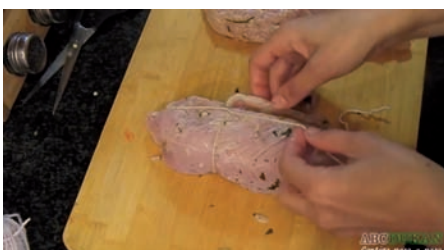
3. Mientras tanto, pica muy finamente la zanahoria, el pimiento, la cebolla, el puerro, las setas y liga todo con una clara de huevo. Condimenta con sal y pimienta.

4. Rellena las pechugas con esta mezcla de vegetales. Arróllalas y átalas bien para que queden como un paquetito.

5. Cocínalas al horno, rociándolas de tanto en tanto, con el líquido de la marinada.

6. Una vez que estén listas (te llevará unos 30-40 minutos, con temperatura de 180 grados), sírvelas con la ensalada caprese.

¿Tienes ganas de ver el paso a paso de la receta en formato vídeo? Entonces no tienes más que ver el genial paso a paso de la receta que ha preparado Claudia de ABC Dukan en: <http://youtu.be/2IDtayYHcyY>



## Ensalada Caprese (Guarnición del plato principal)

- **Porciones de la receta:** 10
- **Calorías por porción:** 170
- **Tiempo de preparación:** 10 minutos
- **Dificultad:** Fácil

### Ingredientes:

- Medio kilo de tomates bien firmes
- Medio kilo de queso tipo mozzarella reducido en grasas
- Albahaca al gusto
- Cinco cucharadas de aceite
- Cinco cucharadas de vinagre o zumo de limón
- Sal y pimienta



### Preparación:

1. Corta los tomates en cubos medianos y coloca en la ensaladera.
2. Procede de igual forma con el queso que hayas empleado para esta receta. Recuerda que debe ser un queso blando, tipo mozzarella, pero siempre light y reducido en grasas.
3. Mezcla el queso y unas cuantas hojas de albahaca (enteras o cortadas groseramente, como tu prefieras)
4. Para el aliño, mezcla el aceite (preferentemente de oliva), con el vinagre y el zumo de limón, además de sal y pimienta. Mezcla.
5. Muy importante: aliña la ensalada en el momento previo a llevar a la mesa. Esto es algo que debes tener en cuenta, ya que si no los vegetales empiezan a perder su textura.
6. Usa esta ensalada para acompañar tu pollo o tu pavo.

## Mousse light de melocotón (postre)

- **Porciones de la receta:** 10
- **Calorías por porción:** 105
- **Tiempo de preparación:** 30 minutos
- **Dificultad:** Media

### Ingredientes:

- 500 gramos de queso blanco light
- Edulcorante sin calorías en polvo al gusto
- 13 gramos de gelatina o grenetina sin sabor light
- 2 tazas y media de yogur 0% natural o sabor vainilla
- 2 cucharadas de crema ácida.
- Dos cucharaditas de esencia de vainilla
- Tres tazas de melocotones cortados en cubos pequeños, sin piel.



### Preparación:

1. Bate el queso light con la crema ácida, el yogur y la esencia de vainilla. Añade el edulcorante, bate enérgicamente y reserva.
2. Mientras tanto hidrata la grenetina o gelatina sin sabor con agua caliente (puedes hacerlo a baño maría o microondas).
3. Añádela bien caliente y mezcla. Agrega 3 tazas de melocotón cortado y mezcla en forma envolvente con una espátula.
4. Vierte la mezcla en 10 copas y refrigera por 3 ó 4 horas.
5. Antes de servir puedes decorar con el resto de los melocotones cortados que te han quedado. Si lo deseas puedes elegir otra fruta para decorar o para preparar el mousse.

A Perder  
A Peso.com

## Consejos para comer menos y reducir calorías a tus comidas navideñas:

### Tips antes de la cena:

- **No dejes de comer durante el día 24.** Es importante que durante el día comas normalmente, pero en porciones reducidas y cuidando lo que vas a hacer por la noche, aunque en este caso sea un menú light.
- **Sal a caminar.** Que mejor que aprovechar un día no laborable como el 24 para pasear, quemar grasas y recargar energías para pasar una noche divertida.

### Tips durante la cena:

- **Reduce la absorción de grasas y carbohidratos.** Si consumes alimentos ricos en azúcares, harinas o grasas, acompáñalos con vegetales. En este menú acompaña el pavo o pollo con ensalada caprese. De esta forma la fibra de dichos alimentos reducirá la absorción de grasas y carbohidratos.
- **Bebe con moderación.** Si te gusta el vino, elige el vino tinto para acompañar la carne, ya que tiene menos calorías (67 calorías/100 cc). Al terminar, si brindas, elige champagne brut que aporta menos calorías que las demás variantes de champagne (82.9 calorías/100 cc).



- **Reduce el uso de salsas.** Una forma de hacerlo es marinando la carne, como te proponemos en el menú ganador, cuyo plato principal es pavo o pollo marinado. A esta preparación no es necesario añadirle salsa, ya que tendrá un sabor especial producto del marinado.
- **No al azúcar con el café.** Aunque sientas que no vale la pena cuidarse con el azúcar, no la utilices para endulzar el café o té, ya que estás aportando calorías vacías a tu cuerpo. Endulza con edulcorante.
- **Elige que alimentos típicos de navidad consumir.** Si en la mesa navideña tienes para elegir entre turrón, frutos desecados, frutos secos, pan dulce y chocolates, elije frutos secos pero en forma moderada.

### Tips antes de la cena:

- **Diviértete en familia.** Que mejor que escuchar música alegre, movida y a bailar. Casi sin proponértelo estarás gastando parte de las calorías ingeridas, y además tus endorfinas subirán generando sensación de placer, lo cual te quitará el apetito. Si tienes niños invítalos a bailar, a compartir juegos con sus abuelos, y si se animan nada mejor que jugar a la Wii, de esta forma también quemarás calorías de más.
- **Comparte momentos alegres.** Que mejor que compartir recuerdos o anécdotas divertidas, está comprobado que la risa te ayuda a quemar calorías.
- **No dudes en hacer juegos familiares.** Esta es una excelente forma de quemar calorías, ya que te permitirá moverte y “bajar” la comida. Pueden probar con el popular “juego de la silla”, que es divertido y pueden jugarlo todos en la familia. O, qué mejor, poner música y hacer un buen concurso de baile en familia. Pueden sortear parejas, poner música divertida y así quemar unas buenas calorías de la mano de algo que los entretenga a todos.

La nochebuena es un momento para compartir con seres queridos, y que mejor que hacerlo generando alegría. En esta nochebuena, además de comer light no olvides disfrutar y divertirte. **Vamos que es una noche especial!**

Créditos postre: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mango\\_mousse\\_by\\_rhosoi.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mango_mousse_by_rhosoi.jpg) // rhosoi

Créditos pavo: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chicken\\_kiev.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chicken_kiev.jpg) // Jon Sullivan

Créditos ensalada caprese: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Caprese-1.jpg> // Rainer Zenz

Créditos tomates rellenos: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Filled\\_tomatoes.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Filled_tomatoes.JPG) // Dnor

Créditos velas: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Advent\\_wreath\\_4.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Advent_wreath_4.jpg) // SolLuna

**A**Perder  
**P**eso.com  
**ABCDUKAN**



¿Qué te ha parecido nuestro menú? ¿Te pareció fácil? ¿Ligero para compensar los atracones de estos días? Nos gustaría saber que tal te fue y si disfrutaste de este menú light para Navidad tanto como nosotros preparándotelo. Ven a ver nos y comparte tus impresiones:

<http://www.aperderpeso.com/el-menu-light-de-navidad-listo-para-tu-mesa/>



Código QR para  
movil y tablets

**A**Perder  
**P**eso.com