Cena navideña

Ideal

Diciembre, una época llena de magia y de paz, no es casualidad que se le llame el mes más lindo del año. Y es que nos da la oportunidad perfecta para hacer una pausa y compartir con las personas que realmente importan, amigos, familia, esas personas con las que el Amor y Paz nos llenan de buenos momentos.

Para celebrar y crear momentos especiales en estas fechas, ideamos este recetario lleno de dedicación y amor para compartir con tus seres queridos los platillos más deliciosos para consentirlos.

Son 7 recetas con un toque especial para cada ocasión del mes de diciembre, con el sabor de tu Aceite Ideal preferido.

Disfruta y celebra estas fechas con la mejor compañía y de una manera saludable para que este año nuevo que inicia, venga lleno de éxitos y bendiciones para ti y los tuyos.

Att. El equipo de Nutricionista Ideal.

NUTRICIONISTA Ideal®

Todas estas recetas están avaladas y aprobadas por nuestras nutricionistas como **Recetas Saludables.**

Ideal®
COMIDA SANA TODA LA SEMANA

Asesórate en línea totalmente GRATIS con nuestras expertas en nutrición.

Tendrás apoyo nutricional en todas las etapas de la vida, atención personalizada y un plan de seguimiento en temas de mal nutrición y patologías como diabetes, hipertensión, colesterol alto y otras.

Ingresa a:

www.aceiteideal.com

aquí además pueden encontrar diversas secciones :

- Calculadoras de salud
- Voces del experto
- Recetas saludables
- Rutinas de ejercicio
- Tips nutricionales

Cuidarte es Ideal

Arroz Festivo

Una rica receta llena de sabores para acompañar tu plato principal

TIEMPO	PORCIONES	DIFICULTAD	
30 min.	4	Baja	
CALORÍAS	**PROTEÍNA**	**CARBOHIDRATOS**	**GRASAS**
500	3 g	80 g	8 g

Ingredientes:

- ¼ Taza de cebolla
- 4 cucharadas de apio
- 75 gramos de **Aceite Ideal Premium Blend**
- 375 gramos de arroz de grano largo
- 2 cucharadas de perejil
- 375 gramos de caldo de pollo
- Pizca de curry o cúrcuma
- 175 gramos de agua
- Pimienta y pimienta al gusto
- 1 onza de pasas
- 1 onza de nueces

Preparación:

1. Fríe el arroz con Aceite Ideal Premium Blend.
2. Incorpora la cebolla y apio picados finamente, seguir cocinando, hasta que cristalicen los vegetales.
3. Agrega el caldo, agua, curry, sal y pimienta. Deja hervir y baja el fuego, hasta que se evapore el líquido.
4. Mezcla las pasas, nueces y perejil.
5. Sirve y disfruta.

Ensalada Navideña

TIEMPO	PORCIONES	DIFICULTAD	
20 min.	4	Baja	
CALORÍAS	**PROTEÍNA**	**CARBOHIDRATOS**	**GRASAS**
344	6 g	6 g	35 g

Ensalada navideña llena de nutrientes saludables como la vitamina A que ayuda a fortalecer tu vista y selenio que protege tu cuerpo de infecciones.

Ingredientes:

- 4 Tazas de Lechugas baby mixtas
- 4 onzas de nueces trituradas
- 2 onzas de queso azul
- 8 higos en conserva partidos en cuartos Vinagreta
- 1 cucharada de chalota o cebolla morada picada finamente
- 5 cucharadas de **Aceite Ideal Premium Blend**
- 2 cucharadas de vinagre de vino
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de miel de abeja
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. Bate el vinagre, chalot, mostaza, sal y pimienta.
2. Agrega en forma de hilo el Aceite Ideal Premium Blend, hasta emulsionar ligeramente y Reservar.
3. En una ensaladera colocar la lechuga, las nueces, higos y bolitas de queso gorgonzola o azul.
4. Cubrir con la vinagreta en el momento de servir.

Portobellos Rellenos
DE QUESO Y ESPINACA

Una receta muy practica para realizar, con pocos ingredientes puedes consentir a tus amigos o familiares, principalmente para un almuerzo o cena.

TIEMPO	PORCIONES	DIFICULTAD	
20 min.	4	Baja	
CALORÍAS	**PROTEÍNA**	**CARBOHIDRATOS**	**GRASAS**
110	10 g	11 g	3.5 g

Ingredientes:

- 4 hongos portobellos grandes
- 1 taza de espinaca
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de **Aceite Ideal Premium Blend**
- 2 onzas de queso mozzarella rallado
- 2 onzas de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de vino blanco

Preparación:

1. Precalienta el horno.
2. Corta los troncos del hongo y pícalos finamente.
3. Hornea los champiñones rociados con Aceite Ideal Premium Blend.
4. Saltea los tronquitos, la espinaca y ajo picados con Aceite Ideal Premium Blend.
5. Agrega el vino y agrega el queso parmesano, hasta hacer una mezcla y sazona a tu gusto.
6. Saca del horno los hongos y rellénalos.
7. Hornéalos cubiertos con queso mozzarella a 180 grados C. por 5 minutos.
8. Sirve y disfruta.

Ensalada de espinaca

Esta ensalada es una bomba de nutriente. El valor nutritivo de las espinacas radica en su contenido en vitaminas y minerales, contiene proteínas, fibra, hierro, potasio, folatos, vitamina C, A, E y β-carotenos

TIEMPO	PORCIONES	DIFICULTAD	
25 min.	6	Baja	
CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASAS
399	7 g	32 g	30 g

Ingredientes:

- 4 tazas de Espinaca baby
- 1 taza de Uvas Negras
- ½ taza de Semilla de marañón
- ½ taza de Manía con sal
- 1 taza Repollo morado
- ½ taza de Zanahoria rallada
- 1 taza de Hongos Champiñones en lascas
- 2 Manzana Royal en lascas
- ½ taza Retoño de soya

INGREDIENTES VINAGRETA :

½ taza de **Aceite Ideal Premium Blend**
4 dientes de Ajo picado fino
4 cucharadas de Paprika
½ taza de Vinagre
Sal, pimienta y orégano

Preparación:

1. Corta los vegetales de la siguiente manera: las uvas partirlas a la mitad y retirar la semilla, el repollo cortarlo en julianas finas, rallar la zanahoria, los champiñones en lascas finas y la manzana cortarla en gajo y agregar un poco de limón para evitar la oxidación.

2. Para la Vinagreta, grega el ajo, la sal, pimienta, paprika, orégano y mezcla. Agrega el vinagre y el Aceite Ideal Premium Blend en forma de Hilo. Rectifica la sazon.

3. Mezcla todos los ingredientes de la ensalada, colocando una cama de los vegetales, luego las semillas y la vinagreta al momento de servir.

4. Disfruta.

Ideal®
COMIDA SANA TODA LA SEMANA

Arvejas con tocino

Un platillo lleno de diferentes texturas y sabores, rica en antioxidantes por los beneficios que la arveja nos brinda y además que tiene beneficios para la vista.

TIEMPO	PORCIONES	DIFICULTAD	
25 min.	4	Baja	
CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASAS
536	31 g	61 g	19 g

Ingredientes:

- 4 onzas de tocino
- 3 cucharadas de **Aceite Ideal Canola**
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 taza de agua
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- ½ lbs. De alverja china
- ½ lbs. De alverja en bolitas
- 1cdita. De chile cobanero
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. Blanquea las arvejas
2. En un sartén con Aceite Ideal Canola fríe el Tocino
3. Agrega cebolla y ajo.
4. Agrega las arvejas
5. Agrega el vinagre y deja evaporar
6. Por último, sazona con sal, pimienta y chile cobanero.
7. Sirve y disfruta.

Sopa de Maíz
CON CILANTRO

TIEMPO	PORCIONES	DIFICULTAD	
30 min.	6	Baja	
CALORÍAS	**PROTEÍNA**	**CARBOHIDRATOS**	**GRASAS**
117	3 g	11 g	7 g

Una forma muy original de poder consumir el maíz. Esta sopa es rica en ácido fólico y antioxidantes.

Ingredientes:

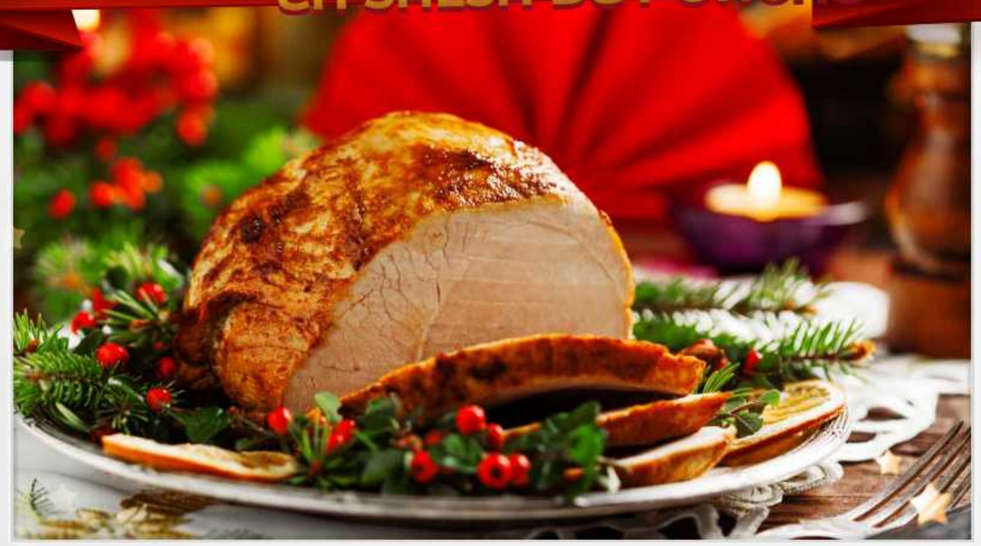
- 1 Taza de cebolla picada
- ½ taza de chile pimiento rojo
- 1/3 taza de apio en cuadritos
- 2 cucharadas de **Aceite Ideal Maíz**
- 3 tazas de elote dulce
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de harina dorada
- 1 ½ cucharadita de comino tostado
- 1 hoja de laurel
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de yogurt natural
- 3 cucharadas de hojas de cilantro
- ½ taza de Chips de tortilla

Preparación:

1. Sofreír con Aceite Ideal Maíz, Cebolla, chile pimiento, apio y el ajo, elote dulce, comino previamente tostado, raíz de culantro y harina dorada.
2. Licua la mezcla anterior.
3. Regresa a la olla y cocina unos minutos más.
4. Sazona al gusto.
5. Agrega el yogurt.
6. Sirve con tiras de tortilla frita y hojas de culantro.
7. Disfruta.

Ideal®
COMIDA SANA TODA LA SEMANA

Lomo de Cerdo
EN SALSA DE PONCHE



Este lomo de cerdo les encantará a tus invitados ya uqe la salsa de ponche le dara un toque dulce a tu plato

TIEMPO	PORCIONES	DIFICULTAD	
35 min.	4	Baja	
CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASAS
382	28 g	2 g	27 g

Ingredientes:

LOMO

- 1 libra de lomo de cerdo
- 4 chorizos copetines
- ¼ de taza de hierbas finas
- 1 taza de cerveza lager
- 5 cucharadas de **Aceite Ideal Maíz**
- ¼ de taza de crema de leche
- Sal y pimienta

SALSA

3 tazas de ponche
Jugos de cocción
1 cucharada de fécula de maíz disuelta en agua

PONCHE

- 1 piña mediana
- 1 papaya mediana
- 3 platanos maduros macizos
- 4 manzanas rojas gala
- 2 tazas uvas moradas
- 1 lata de caña
- 1 taza de ciruela
- ½ taza de pasas
- 30 gramos de coco
- 1 libra de azúcar
- 2 ajas de canela

Preparación:

1. Hacer incisiones en la pieza de cerdo e introducir cubos de chorizo copetín.
2. Marinar la pieza de cerdo con aceite vegetal IDEAL, las hierbas finas, sal y pimienta.
3. Reservar unas horas.
4. Sellar con aceite ideal.
5. Hornear tapado a 200 grados c. por 35 minutos.
6. Destapar y hornear otros 10 minutos más.
7. Rodajar.

Para la Salsa:

1. Licuar el ponche con los jugos de cocción.
2. Rectificar sazón Y dar consistencia con la fécula de maíz.
3. Agregar la crema y rectificar sazon.

Servir con la salsa, adornar con Romero y frambuesas.

Ideal®

COMIDA SANA TODA LA SEMANA

www.aceiteideal.com/nutricionista-ideal/