



# **MENÚ NOCHE BUENA**

## **ENTRANTES Y APERITIVOS**

Fingers de verduras

## **PRIMER PLATO**

Rulos de espinaca con salmón ahumado y queso

## **SEGUNDO PLATO**

Pollo (picantones) al horno acompañado de cebolletas

y patatas asadas con tomillo y orégano

## **POSTRE**

Mousse de mango



# FINGERS DE VERDURAS

(YO HE PREPARADO FINGER DE BERENJENA)



## INGREDIENTES

DIFICULTAD  
FÁCIL

TIEMPO  
30' APROX

RACIONES:  
A COMPARTIR

- 1 Berenjena grande cortada en forma de patatas fritas
- 200g de semillas de lino molidas
- 100g de semillas de sésamo tostadas
- 1Cs de Ajo en polvo
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 2 huevos (puedes sustituir el huevo por lino:agua 1:1)
- 1 Chorrito de leche de vaca o vegetal
- 2 cucharaditas de Sal

## ELABORACIÓN

1. Precalienta el horno a 160°
2. En un bol coloca las semillas de lino molidas, el sésamo, la pimienta, el ajo en polvo y la sal.
3. En otro bol coloca los dos huevos y un chorro de leche.
4. Una vez tengas la berenjena cortadita (no cortes los trozos demasiado pequeños) pásala por el bol 1, luego por el bol 2 y luego por el 1 otra vez.
5. Por último coloca las berenjenas rebozadas sobre papel de horno en una bandeja y mételas al horno durante 30-35 minutos hasta que estén doraditas (prueba alguna antes de sacarlas y comprueba que están bien hechas por dentro)

Notas: Acompaña de tu salsa favorita, por ejemplo, tzaziki, guacamole, salsa de tomate casero con albahaca, etc



# RULOS DE ESPINACA CON SALMÓN AHUMADO Y QUESO



## INGREDIENTES

DIFICULTAD  
**FÁCIL**

TIEMPO  
**15' APROX**

RACIONES:  
**2 RACIONES**

- 250g espinacas
- 3 huevos
- 150g salmón ahumado
- 100g requesón
- Nuez moscada y pimienta

## ELABORACIÓN

1. Hervir las espinacas unos 5 minutos. Escurrir muy bien procurando eliminar todo el líquido (puedes utilizar una venda o un trapo limpio).
2. Batir huevos con una pizca de nuez moscada y pimienta blanca, e incorporar las espinacas. Mezclar todo bien.
3. Precalentar el horno 5 minutos. Mientras tanto, cubrir una placa de horno con papel vegetal, extender la mezcla y hornear 25 minutos a 180°C.
4. Una vez cuajado el bizcocho, dejar enfriar.
5. A continuación, untar el requesón y colocar las lonchas de salmón ahumado.
6. Hacer un rulo apretando muy bien y cortar en rodajas de grosor medio.



# POLLO (PICANTONES) AL HORNO ACOMPAÑADO DE CEBOLLETAS Y PATATAS ASADAS CON TOMILLO Y ORÉGANO



## INGREDIENTES

DIFICULTAD  
**FÁCIL**

TIEMPO  
**50' APROX**

RACIONES:  
**2 RACIONES**

- 2 pollos picantones
- 2 cebollas o cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 2 patatas
- 250 mililitros de caldo de pollo
- 250 mililitros de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- Orégano, sal y pimienta negra molida
- 1 rama de tomillo (para decorar)

## ELABORACIÓN

1. Lava, pela y corta la patata en láminas finas.
2. Corta la cebolla en juliana.
3. Cubre la base de una bandeja para horno con las láminas de patata y reparte la cebolla por encima.
4. Coloca el pollo picantón sobre la cama de patatas y cebolla y frota la piel del pollo con un diente de ajo para darle sabor.
5. Agrega el caldo de pollo, el vino blanco y riega con un chorro de aceite de oliva. Agrega un poco de orégano y salpimienta al gusto.
6. Introduce la bandeja en el horno precalentado a 180°C durante 40 minutos. A mitad de tiempo abre el horno y dale la vuelta al pollo para que se cocine y dore por ambos lados.
7. Sirve el pollo picantón asado con patatas y cebolla y decora con una ramita de tomillo.



# Ésta Navidad... REGALA SALUD

Comparte éste recetario con todos tus amigos y familiares y ayúdales a tener una Navidad más saludable

**Anímate a preparar alguna de éstas recetas, comparte en tus redes sociales y etiquétame:**

 @victoriadiaznutricionista

 @clinicavidico

*¡Feliz Navidad!*

