



## RECETARIO NAVIDEÑO SALUDABLE

Lic. Julia Bolognani

Nutricionista

MP: 3799

📱 Instagram: @nutricionistajuliabolognani

“Estas Fiestas pueden ser una oportunidad para disfrutar desde un lugar más consciente y amoroso.

No se trata de “restringirse” ni de contar calorías, sino de elegir alimentos reales, de calidad, y conectar con el placer de nutrirnos bien.

Este recetario está pensado para que puedas compartir momentos lindos, ricos y saludables, sin culpa ni excesos”.

✦✦ Porque cuidarte también es una forma de celebrar.



## ☐ ÍNDICE

1. Entradas livianas y frescas
2. Platos principales saludables
3. Acompañamientos antiinflamatorios
4. Postres dulces sin azúcar refinada
5. Bebidas naturales y festivas
6. Tips para disfrutar las Fiestas sin excesos
7. Mensaje final 🌿

## ENTRADAS LIVIANAS Y FRESCAS

Ensalada festiva de pepino, manzana verde y nueces

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 manzana verde
- ½ palta
- 1 puñado de nueces picadas
- Jugo de limón, aceite de oliva, sal rosada y pimienta

Preparación:

Cortar todo en cubos pequeños. Mezclar y aderezar justo antes de servir.

Refrescante, alcalina y rica en antioxidantes.

---

Rollitos de jamón natural con queso untable y rúcula



#### Ingredientes:

- 8 fetas de jamón natural o de pechuga de pavo
- Queso untable descremado o de castañas
- Hojas de rúcula

#### Preparación:

Untar cada feta con queso, colocar rúcula y enrollar.

Ideal como entrada fría o picada saludable.

---

#### PLATOS PRINCIPALES SALUDABLES

*Lic. Julia Bolognani*

Pollo relleno con vegetales y almendras

NUTRICIONISTA

#### Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo abierta tipo "matambre"
- ½ zanahoria rallada
- ½ zucchini rallado
- 2 cdas de almendras picadas
- Aceite de oliva, sal rosada, cúrcuma y pimienta

#### Preparación:

Rellenar el pollo, enrollar y sujetar con hilo. Hornear 30-40 minutos.

Liviano, saciante y antiinflamatorio.



## Matambrito de cerdo con mostaza y hierbas

### Ingredientes:

- 1 matambrito de cerdo magro
- 2 cdas de mostaza
- Romero, tomillo, orégano fresco
- Aceite de oliva

### Preparación:

Untar el matambrito con mostaza y hierbas. Cocinar al horno 40 minutos.


Acompañar con ensalada tibia o puré de coliflor.

—

*Lic. Julia Bolognani*

NUTRICIONISTA

## ACOMPAÑAMIENTOS ANTIINFLAMATORIOS

 Ensalada tibia de calabaza, espinaca y semillas

### Ingredientes:

- Cubos de calabaza horneada
- Hojas frescas de espinaca o rúcula
- Semillas de zapallo y girasol
- Aceite de oliva y vinagre balsámico



#### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y servir tibio.

Rica en betacarotenos y grasas saludables.

Puré cremoso de coliflor

#### Ingredientes:

- 1 coliflor
- 1 cda de queso crema light o vegetal
- Nuez moscada, sal y pimienta

#### Preparación:

Hervir el coliflor, escurrir y procesar con los condimentos.

Ideal para reemplazar el puré tradicional de papa.



#### POSTRES DULCES SIN AZÚCAR REFINADA

🍫 Trufas saludables de cacao y almendras

#### Ingredientes:

- 1 taza de dátiles sin carozo
- ½ taza de almendras
- 2 cdas de cacao amargo
- 1 cda de aceite de coco



#### Preparación:

Procesar todo, formar bolitas y llevar a la heladera.

Sin azúcar, energéticas y riquísimas.

#### 🍷 Cheesecake frío de frutos rojos (sin horno)

Base: 1 taza de nueces + ½ taza de dátiles procesados

Relleno: yogur natural + queso crema light + gelatina sin sabor + stevia

Cobertura: mix de frutos rojos frescos o congelados

Fresco, liviano y con proteínas.

*Dr. Julia Bolognani*

NUTRICIONISTA

---

#### 🍹 BEBIDAS NATURALES Y FESTIVAS

Agua saborizada navideña

#### Ingredientes:

- Agua con gas
- Rodajas de naranja, pepino y hojas de menta
- Cubos de hielo

#### Preparación:

Dejar reposar unos minutos y servir.

Refrescante, digestiva y sin azúcar.



---

## 🍏 Mocktail de manzana y canela

### Ingredientes:

- Jugo natural de manzana sin azúcar
- Canela en rama
- Rodajas de limón
- Hielo

### Preparación:

Servir bien frío con canela y limón.

Alternativa saludable al brindis.

---

Lic. Julia Bolognani  
NUTRICIONISTA

### 🌿 TIPS PARA DISFRUTAR LAS FIESTAS SIN EXCESOS

- 🌿 Servite porciones pequeñas y comé despacio, masticando bien cada bocado.
- 🌿 Hacete un plato colorido: la mitad vegetales, el resto proteínas y algo de carbohidratos buenos.
- 🌿 Elegí postres con frutas o sin azúcar refinada.
- 🌿 Hidratate: intercalá mucha agua entre las otras bebidas.
- 🌿 Disminuí la atención en la comida: disfrutá de compañía, las charlas, la música y los momentos compartidos.

---



## *🌟 MENSAJE FINAL*

Estas Fiestas, regálate presencia.

Elegí nutrirte desde el disfrute, no desde la culpa.

Recordá que la salud no se trata de perfección, sino de equilibrio.

🌟 Que esta Navidad te encuentre liviana, en paz y conectada con tu bienestar.

Lic. Julia Bolognani

Nutricionista

M.P.:3799

*Lic. Julia Bolognani*

NUTRICIONISTA