



# ¡Por una navidad saludable!



30 recetas navideñas  
aptas para personas con diabetes



cookpad



# Índice

[30 Recetas por una Navidad saludable](#)

[Sobre Cookpad](#)

[Sobre FEDE](#)

[Primeros](#)

[Ensalada de melón con gambas](#)

[Volovanes rellenos de berenjena](#)

[Alcachofas con jamón fritas](#)

[Pimientos del piquillo en salsa de gambas](#)

[Ensalada de mango, higos y mejillones](#)

[Patatas con salmón](#)

[Aguacates rellenos de surimi](#)

[Empanada de atún crujiente y sabrosa](#)

[Tofu de Garbanzos con Verduras](#)

[Como hacer crema de calabaza, perfecta como entrante para Navidad](#)

[Segundos](#)

[Pollo asado estilo criollo](#)

[Gambas con sardinillas y pastel de cabracho](#)

[Mero relleno al horno](#)

[Merluza en salsa verde](#)

[Tallarines con pollo y jamón](#)

[Pechuga de pollo a la plancha con salsa de mostaza y curry](#)

[Tajine de cordero y cuscús](#)

[Calamares rellenos Thermomix](#)

## [Postres](#)

[Corona de gelatina de mandarinas](#)

[Arroz con leche ligero](#)

[Tarta de queso ligera y sin azúcar](#)

[Naranja Preparada](#)

[Crema de arroz vegano sin azúcar \(astringente\)](#)

[Bizcocho de boniato y chocolate sin azúcar](#)

[Gelatinas de frutas y verduras ecológicas \(sin azúcares\)](#)

[Tarta Ferrero Rocher sin azúcar](#)

[Cesta de melón](#)

[Masa de crepes](#)

[Flan de huevo aromático sin azúcar](#)

[Carpaccio de manzana con yogur, granada y nueces sin azúcar](#)

# 30 Recetas por una Navidad saludable

La Federación Española de Diabetes (FEDE) y Cookpad han vuelto a unir fuerzas para brindar ¡Por una Navidad saludable!

Y ahora que llegan las fiestas navideñas, somos muchos los que conocemos de la importancia de planificar adecuadamente los menús de estos días festivos para no descuidar nuestra diabetes. ¡Debemos prestar especial atención a todas las comidas y cenas, pues la mayoría de ellas diferirán de nuestra rutina habitual y debemos preverlo para poder disfrutar sin ningún problema de todas ellas!

Por todo esto, también queremos echar por tierra el tópico de que disfrutar comiendo y tener bajo control la diabetes es algo incompatible. Y lo hacemos compartimos contigo una gran selección de recetas con las que saborear la Navidad de una manera muy apetecible y saludable.

## Sobre Cookpad

[Cookpad](#) es la red social de recetas y cocina más grande del mundo, con sede en Alicante. Su misión es fomentar la cocina casera, resolver problemas relacionados con la cocina y fortalecer comunidades. La app con unas 200,000 recetas se puede descargar gratis [aquí](#).

## Sobre FEDE

[La Federación Española de Diabetes \(FEDE\)](#) es el órgano representativo del colectivo de personas con diabetes en España, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a unas 153 asociaciones de personas con diabetes, distribuidas por toda España. Entre sus principales objetivos

se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación.



 **Primeros**



## Ensalada de melón con gambas

*Una receta de jorbasmar*

### Ingredientes

2 rajas melón

1/2 cogollo lechuga

20 gambas cocidas congeladas

20 aceitunas rellenas

10 daditos de queso feta salado (queso fresco salado)

1 tomate

1 pimiento verde pequeño

Aceite de oliva

Vinagre

Escamas de sal ahumada

# Pasos

1. Comenzamos por trocear el medio cogollo de lechuga y lo repartimos entre ambos platos.
2. En el centro del plato colocamos los daditos de queso feta (en Mercadona te lo venden ya troceado y en salmuera, buen precio).
3. Desechamos la piel y las semillas del melón, troceamos este y lo colocamos alrededor del queso.
4. Lavamos y troceamos el tomate, colocando este a ambos lados de los taquitos de queso.
5. Colocamos las aceitunas arbitrariamente en nuestra ensalada.
6. Pelamos las gambas una vez descongeladas, colocándolas sobre la ensalada.
7. Aderezamos con aceite, vinagre y la sal ahumada.
8. Guardar en el frigorífico hasta el momento de servir.



## Volovanes rellenos de berenjena

*Una receta de Las Creaciones de María José*

### Ingredientes

- 6 volovanes
- 1 berenjena
- 200 ml leche
- 2 cucharadas harina
- 1 pizca sal
- 1 cucharadita ajo en polvo
- Queso rallado

### Pasos

1. Picamos las berenjena en cachitos muy pequeños (en la Monsieur

cuisine 10 segundos velocidad 7.

2. La hacemos en la sartén con un poco de aceite, le echamos la sal y el ajo en polvo.
3. Cuando este hecha la berenjena le echamos la harina y removemos bien, echamos la leche y vamos removiendo hasta que espese bien (un estilo a la masa para las croquetas), dejamos enfriar.
4. Rellenamos los volovanes, echamos queso rallado por encima y metemos al horno a 180° calor arriba y abajo hasta que este gratinado el queso.



# Alcachofas con jamón fritas

*Una receta de deliciousspanishfood*

## Ingredientes

400 g 12 alcachofas

100 g jamón

1 limón

3 dientes ajo

15 ml (1 cucharada sopera) aceite de oliva virgen extra

1 poquito sal

## Pasos

1. Pelar las alcachofas quitando bastantes hojas hasta llegar a la zona blanquecina que es cuando empiezan a estar tiernas. Ponerlas en una olla con agua y limón para evitar la oxidación, es decir,

evitamos que se pongan negras. En lugar de limón podemos poner perejil en el agua teniendo el mismo efecto antioxidante. Dejar las alcachofas enteras para que sea más bonita la presentación. Poner las alcachofas a cocer durante 10 minutos, hasta que cojan un poco de color.

2. Cortar el jamón en dados pequeños. Calentar una sartén a fuego medio con un buen chorro de aceite, picar los ajos con un cuchillo, poner a freír los ajos 1 minuto, entonces añadir el jamón y dejar a fuego medio moviendo de vez en cuando 3 minutos más, por último agregar las alcachofas durante 3 minutos hasta que se doren. Servir inmediatamente para comerlas calientes.
3. Soy Marta, y puedes encontrar ésta receta, y muchas más, en mi blog. ¡Gracias por visitarme! <https://deliciousspanishfood.com/>



Las alcachofas son una de las verduras con más fibra, lo que ayuda a que sus azúcares se asimilen lentamente y no supongan picos elevados de glucosa en sangre.



## Pimientos del piquillo en salsa de gambas

*Una receta de 95vandedg*

### **Ingredientes**

2 latas pimientos del piquillo enteros

6 pescadas

10 gambas

Leche

Harina

1 diente ajo

Pimienta

Sal

1/2 cebolla

1 hoja laurel

Aceite de oliva virgen extra

Salsa:

2 cebollas

4 pimientos verdes

1 berenjena

Tomate frito

Caldo de pescado

Sal

## Pasos

1. En una sartén con aceite de oliva pochamos la cebolla con una hoja de laurel, el ajo en trocitos.
2. Añadimos la merluza y luego las gambas. Salpimentamos.
3. Cuando lo tengamos todo lo pasamos por la batidora. Echamos la mezcla a la sartén y añadimos la leche y un poquito de harina.
4. Salpimentamos y reservamos. Rellenamos los pimientos y reservamos.
5. Salsa: hacemos un sofrito de cebolla, pimientos y berenjena.
6. Añadimos tomate frito y caldo de gambas (previamente hacemos el caldo con cáscaras de gambas).
7. Salpimentamos y molemos el sofrito en la batidora.



## Ensalada de mango, higos y mejillones

*Una receta de jorbasmarr*

### Ingredientes

- 1 mango maduro
- 1 lata mejillones en escabeche
- 4 higos
- 1 tomate
- 12 aceitunas rellenas
- 1 limón (su zumo)
- Aceite de oliva
- Escamas de sal negra (opcional)

# Pasos

1. Pelamos y troceamos el mango a daditos, colocándolos formando dos líneas junto los bordes de los platos donde serviremos nuestra ensalada.
2. Repartimos la lata de mejillones entre ambas ensaladas.
3. Lavamos y troceamos el tomate, colocando este en los bordes restantes de nuestra ensalada.
4. Colocamos seis aceitunas rodeando los mejillones que tenemos en el centro del plato.
5. Troceamos los higos, los colocamos entre el tomate y las aceitunas.
6. Rociamos con aceite y zumo de limón.
7. Decoramos con escamas de sal negra.
8. Nota: la sal negra, son escamas de sal normal mezcladas, con tinta de calamar.



## Patatas con salmón

*Una receta de VinoyMiel*

### Ingredientes

- 5 patatas grandes
- 500 g Salmón
- Azafrán
- 1 pimiento verde
- 400 g tomate triturado
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- 2 ajos
- 1 cebolla
- 1/2 vaso Vino blanco
- Perejil
- 1/2 litro Caldo de pescado

Sal

## Pasos

1. Picamos fino la cebolla, ajos y el pimiento.
2. Cortamos las patatas sin llevar a partirlas del todo con el cuchillo.
3. Limpiamos el salmón desprendiéndole la piel y quitándole las espinas.
4. En una sartén con un poco de aceite rehogamos la cebolla, cuando se haya pochado, incorporamos los ajos y el pimiento y los rehogamos.
5. Incorporamos las hebras de azafrán y damos vueltas para que se mezclen bien.
6. Echamos el tomate triturado, el vino blanco y sazonamos.
7. Añadimos las patatas, las rehogamos un poco y las cubrimos con el caldo de pescado. Las dejamos cocer a fuego lento hasta que estén tiernas, aproximadamente unos 20 minutos.
8. Mientras de hacen las patatas, en una plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra marcamos el salmón con ambos lados.
9. Incorporamos los dados de salmón a la cazuela y los dejamos que se terminen de hacer unos 5 minutos aproximadamente.



El salmón es uno de los pescados con más cantidad de Omega-3,6 ácidos grasos encargados de un correcto desarrollo neuronal

y funcionamiento hormonal.



# Aguacates rellenos de surimi

*Una receta de jorbasmar*

## Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- 6 varitas de surimi (palitos de cangrejo)
- 1 limón (su zumo)
- Mayonesa
- Kétchup

## Pasos

1. Cortamos por la mitad, longitudinalmente, ambos aguacates, desechamos su semilla y los vaciamos con la ayuda de una cuchara sopera, con cuidado de no romper su piel que la rellenaremos posteriormente para servir nuestros aguacates.

2. Rociamos los aguacates con zumo de limón al gusto y los aplastamos con la ayuda de un tenedor hasta que formemos una pasta con textura de mayonesa.
3. Cortamos a trocitos pequeños en surimi y lo mezclamos con el aguacate.
4. Rellenamos las pieles del aguacate con esta pasta.
5. Decoramos con mayonesa y kétchup.
6. Guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.



A pesar de que el aguacate es una fruta tropical con altos niveles de grasa, se trata de grasas más saludables que las animales y además con gran contenido en antioxidantes.



# Empanada de atún crujiente y sabrosa

*Una receta de deliciousspanishfood*

## Ingredientes

- 300 g cebolla
- 150 g pimienta roja
- 150 g pimienta verde
- 200 g tomate natural triturado
- 50 g aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita azúcar
- 1 cucharadita sal
- 200 g atún en aceite de oliva 2 latas
- 2 ud huevos cocidos

2 ud láminas de hojaldre

## Pasos

1. Precalentar el horno a 220°C en programa arriba y abajo. Extender en la bandeja del horno dejando la hoja en la que viene envuelta la lámina debajo. Pinchar con un tenedor muy bien la masa. Meter en el horno 10 minutos. Poner en el vaso de la Thermomix la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo troceados. Añadir el tomate natural triturado, el azúcar, la sal, y el aceite de oliva virgen extra. Trocear programando 4 seg a velocidad 5.
2. Programar 20 min, temperatura Varoma a velocidad 1 1/2. Añadir el atún escurrido y desmigajado, y a continuación los huevos cocidos troceados. Poner el relleno de la empanada sobre la lámina de hojaldre que hemos horneado previamente. Cubrir con la segunda lámina, aplastar ligeramente los bordes para unir las dos láminas.
3. Batir un huevo y pintar la empanada para que dore bien. Pinchar bien el hojaldre con un tenedor para evitar que la masa suba. Meter en el horno 15 min a 220°C hasta que esté bien dorada. Sacar del horno, déjala reposar un poco y a disfrutar. También se puede comer fría.
4. Soy Marta, y puedes encontrar ésta receta, y muchas más, en mi blog. ¡Muchas gracias por visitarme!  
<https://deliciousspanishfood.com/>



# Tofu de Garbanzos con Verduras

*Una receta de Veganamente*

## Ingredientes

Para el Tofu de Garbanzos o Tofu Birmano:

1 taza Harina de Garbanzo

1 taza y 3/4 de Agua

1/2 cucharadita Garam Masala

1 pizca Cúrcuma

1 Pizca Ajo en polvo

Al gusto Sal

Y las verduras que he usado son:

1/4 Pimiento Rojo

1 taza Guisantes

1/2 Calabacín

1/2 Cebolla Morada

1 Zanahoria grande

## Pasos

1. Lo primero que vamos a hacer es preparar una tarrina de cristal, pincelándola por dentro con aceite y espolvoreando semillas de sésamo en su interior.
2. Picamos las verduras que vayamos a usar.
3. En un cazo, a poder ser que tenga el fondo redondeado (sin esquinas), vertemos la Harina de Garbanzo, las Especias, la sal, mezclamos bien y le vamos incorporando todo el agua, poco a poco. Tenemos que evitar que queden grumos, si queda alguno, podéis aplicar una batidora.
4. El siguiente paso es rehogar las duraderas.
5. Ahora llevamos la mezcla que hicimos con la harina de garbanzos y las especias al fuego. A fuego medio. Tenemos que remover todo el tiempo hasta que solidifique.
6. Cuando haya solidificado, le incorporamos las verduras que hemos rehogado. Removemos un poco para que se mezclen bien y cuando ya esté todo bien mezclado, lo echamos en el molde, rápidamente y antes de que solidifique del todo, esparciendo bien.
7. Lo dejamos a temperatura ambiente, para que enfríe y posteriormente, ya fría, lo metemos en la nevera durante una hora, aproximadamente.
8. Pasado ese tiempo desmoldamos y ya estaría listo para servir.
9. Si queréis ver la video-receta, puedes hacerlo a través de este enlace [https://www.youtube.com/edit?o=U&video\\_id=WRCeSNMAFzk](https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=WRCeSNMAFzk)



Las legumbres son un excelente carbohidrato de absorción lenta, además de ser un ingrediente muy nutritivo y con gran cantidad de vitaminas y minerales.



## Como hacer crema de calabaza, perfecta como entrante para Navidad

*Una receta de My House Land*

### Ingredientes

2 patatas

1/2 puerro

400 g calabaza

2 zanahorias

Aceite y sal

Picatostes y puerro para decorar (OPCIONAL)

### Pasos

1. Empezamos a hervir 5 vasos de agua, mientras que se calienta pelamos y troceamos nuestras verduras.
2. Las añadiremos al agua, con sal y aceite durante unos 20 minutos aproximadamente.
3. Una vez hervidas las verduras sólo hace falta batirlas, os recomiendo reservar un vaso del caldo de verduras, por si nos queda muy caldoso.
4. Una vez batidas le podríamos añadir caldo al gusto según la textura que deseamos.
5. Espero que disfruten con este entrante tan fácil y riquísimo, os muestro otra receta para estas Navidades que es muy fácil y con un sabor increíble. A mi me asombró y la repito muchas veces porque me encanta, espero la disfruten.
6. Ya batido emplatamos, le añadimos picatostes y puerro laminado para decorar.



## Segundos



## Pollo asado estilo criollo

*Una receta de Rosalia Mena*

### Ingredientes

- 1 pollo asado
- Zumo de limón
- 2 pencas apio
- 1 cebolleta
- 1 chile rojo
- 4 rodajas piña
- 3 plátanos maduros
- Salsa de tabasco
- Perejil
- 1 vaso agua

# Pasos

1. Partimos el pollo asado en trozos y le dejamos la piel tostada y reservamos.
2. En una sartén con un poco de aceite ponemos la cebolla picada, el apio cortado finamente, la piña a trozos y el chile picado.
3. Pelamos los plátanos y preparamos un puré, lo rociamos con el zumo del limón y añadimos a la sartén.
4. Añadimos a la sartén los trozos de pollo asado, tabasco a nuestro gusto, perejil picado y un vaso de agua. Dejamos cocer tapado durante quince minutos, removiendo desde las asas para que la carne no se desarme.
5. Servimos caliente disfrutando de un pollo distinto.



# Gambas con sardinillas y pastel de cabracho

*Una receta de jorbasmar*

## Ingredientes

- 1/2 barra pan
- 12 gambas cocidas congeladas
- Pastel de cabracho
- 1 lata sardinillas en aceite
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- Sal

## Pasos

1. Dejamos descongelar las gambas.
2. Lavamos y troceamos el tomate, lo colocamos junto con un generoso chorro de aceite de oliva y sal en el vaso de la batidora, triturándolo.
3. Cortamos la barra de pan a rebanadas delgadas y untamos una de las caras de cada rebanada con la salsa de tomate que hemos preparado.
4. Abrimos las sardinillas en filetes, retirándole la espina y colocamos dos filetes de sardinillas sobre cada rebanada de pan.
5. Las rebanadas sobrantes las cubrimos con una rebanada de pastel de cabracho.
6. Repartimos tanto las rebanadas que hemos montado como las gambas entre dos platos.
7. Servir y comer.



## Mero relleno al horno

*Una receta de Elisa*

### Ingredientes

- 1 filete mero de 600gr
- 2 huevos
- 2 patatas
- 1 Pimiento rojo
- 1 trozo cebolla
- 1 puñado Gambas congeladas
- Sal
- Pimienta molida
- 4 ajos
- Perejil fresco
- 50 ml vino blanco

# Pasos

1. Lo primero que haremos es poner a cocer los huevos 10 minutos y reservamos. El filete de mero lo partimos por la mitad y le ponemos sal.
2. Pelamos las patatas y las cortamos a rodajas. En una fuente ponemos un poco de aove y las patatas con sal y pimienta. Cortamos la cebolla en juliana y el pimiento en tiras, otro chorrito de aceite y al horno precalentado a 180°.
3. Vamos a rellenar el mero. Pelamos los huevos y cortamos en rodajas y lo disponemos encima del mero. Luego ponemos las gambas y encima el otro filete de mero.
4. Pelamos los ajos y junto con el perejil y el vino lo trituramos. Le ponemos un poco a las patatas. Cuando pasen 30 minutos las sacamos y ponemos el mero encima con un chorrito de aceite y el resto del majao.
5. Cuando el pescado lleve unos 20 minutos estará hecho, yo le he puesto 5 minutos la gratinadora. Se puede poner un poco de limón o mayonesa y a chuparse los dedos.



## Merluza en salsa verde

*Una receta de Gelan*

### Ingredientes

- 1/2 merluza en rodajas
- 1 cabeza ajos
- Perejil picado
- 1 majono Espárragos
- 1 puñado Guisantes (valen de lata, prefiero de los pequeños)
- 1 cucharada Harina de trigo
- Sal
- 2 huevos

### Pasos

1. Preparar un fumet con las espinas, cabeza o restos de la merluza. Ver mi receta.
2. En una cazuela de barro poner al fuego un fondo de AOVE.
3. Dorar una cabeza de ajos fileteada o en picadillo y un puñado de perejil.
4. Verter una cucharada sopera de harina y rehogar.
5. Añadir el caldo escurrido y colado de pescado preparada previamente.
6. Cuando empiece a hervir, colocar las rodajas de merluza, los espárragos haciendo forma de flor, los guisantes y unos huevos duros cortados en rodajas que previamente habremos cocido.
7. Listo y a comer, ¡Que aproveche!



## Tallarines con pollo y jamón

*Una receta de VinoyMiel*

### Ingredientes

400 g Tallarines  
2 pechugas de pollo  
200 g jamón serrano  
2 o 3 dientes de ajo  
Pimienta negra molida  
Orégano  
Albahaca  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

### Pasos

1. Cocemos la pasta en abundante agua hirviendo con sal.
2. Mientras se cuece la pasta vamos cortamos las pechugas de pollo en pequeños trozos y los salpimentamos. Picamos el ajo y el jamón.
3. En un wok con un poco de aceite de oliva salteamos las pechugas de pollo salpimentadas y cuando lleven un par de minutos añadimos el jamón y el ajo
4. Continuamos salteando todo controlando el fuego para que no se nos queme el ajo.
5. Una vez cocida la pasta y escurrida, la añadimos al wok, sazonamos con orégano y albahaca, un hilillo de aceite de oliva, y removemos a fuego muy bajo durante un minuto. Emplatamos y... a disfrutar.



Cuando se trata de pasta o arroz es preferible escogerlos en su versión integral para favorecer que la glucosa en sangre no sufra picos y se mantenga estable.



## Pechuga de pollo a la plancha con salsa de mostaza y curry

*Una receta de Cecilia Lascaux "Cocina Hoy Con Cecilia "*

### Ingredientes

- 3 pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- 200 ml nata para cocinar (crema de leche)
- 1 cucharita para té de mostaza de Dijon
- 1 cucharada sopera mostaza dulce
- 1 cucharada curry en polvo
- 1/4 de cucharita para café de pimienta blanca molida
- Pimienta de molinillo
- Sal
- Aceite de oliva o de girasol

# Pasos

1. Preparar los ingredientes para la elaboración de la receta.
2. Filetear las pechugas de pollo. Salpimentar por ambos lados. Reservar.
3. En una cacerola pequeña, incorporar la nata, la mostaza de Dijon, la mostaza dulce, el curry, un poquito de pimienta de molinillo, pimienta blanca molida y sal. Revolver para mezclar todo y reservar.
4. En la plancha o en un sartén, calentar un buen chorro de aceite. Una vez que está bien caliente, poner a cocinar los filetes de pollo hasta que estén bien dorados por ambos lados.
5. Una vez que están dorados, calentar la salsa y salsear los filetes de pollo. Servir con una guarnición a vuestro gusto (patatas fritas, arroz, puré de patata etc.)
6. Si te gustan mis recetas, te invito a visitar mi blog y si me quieres seguir, yo encantada! Muchas gracias!  
<https://cocinahoyconcecilia.blogspot.com>



## Tajine de cordero y cuscús

*Una receta de aimizcoz*

### Ingredientes

- 1 pierna de cordero deshuesada
- 1/2 cebolla blanca
- 1 calabacín
- 8 tomatitos cherrie
- 1 zanahoria
- 2 dientes ajo
- 1 manojo perejil
- 1 manojo cilantro
- 250 g cuscús
- 1/2 litro caldo de carne
- Ras El Hanout

AOVE y sal

## Pasos

1. Deshuesamos la pierna de cordero y limpiamos bien la carne de telillas, tendones, grasa y demás. O le pedimos al carnicero que lo haga por nosotros. Cortamos la carne en trozos menudos y regulares, y la ponemos a macerar con un puñado de Ras El Hanout, aceite y sal.
2. Pelamos la cebolla y la zanahoria y las cortamos, como los tomatitos cherrie y el calabacín sin pelar, en trozos de tamaño parecido a los de la carne. Lo pochamos todo a fuego medio con un buen chorro de AOVE y los dientes de ajo sin pelar, ni partir.
3. Una vez pochada la verdura, añadimos la carne de cordero y la dejamos sofreír durante unos minutos, para que se selle.
4. Cubrimos con el caldo de carne y añadimos un bouquet de perejil y cilantro sin cortar, ni picar, para que nos sea fácil retirarlo. Dejamos cocer a fuego medio hasta que la carne esté blanda y el caldo se reduzca en dos tercios.
5. Mientras tanto, preparamos aparte el cuscús, siguiendo las indicaciones del proveedor. Como regla general, basta añadir 1,5 partes de caldo (o agua) bien caliente, por parte de cuscús. Como puse 250 gr., añadí 325 ml de caldo de carne. Y un par de cucharadas de aceite. Si no lo has comprado especiado, añádele dos cucharaditas de Ras El Hanout.
6. Aunque se pueden mezclar, una vez concluidas, las dos preparaciones, yo las presento siempre por separado. Y, ¡hala! a soñar con el desierto.



El cordero a pesar de ser una carne con mayor porcentaje graso, es también una de las carnes más proteícas.



# Calamares rellenos Thermomix

*Una receta de Jonas Cobos*

## Ingredientes

- 4 calamares grandes
- 2 patatas medianas
- 2 zanahorias medianas
- 4 huevos
- 50 g jamón
- 50 g aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas soperas pan rallado
- Perejil
- 1 pellizco pimienta negra
- Azafrán
- 1 cebolla mediana

2 dientes ajo  
50 g. vino blanco  
200 g. agua  
1 pastilla caldo de pescado

## Pasos

1. Cocer en un cazo los tentáculos y aletas de los calamares, junto con 2 huevos. Aprox. 10 minutos desde que el agua empiece a hervir.
2. En el vaso seco poner el pan, 1 ajo y perejil programar 15 seg/vel progresiva 5-10. Sacar del vaso y reservar.
3. Sin lavar el vaso triturar el jamón 30 seg/vel progresiva 5-10. Sacar y reservar. Repetir el mismo proceso con una de las zanahorias y reservar.
4. Poner en el vaso los tentáculos cocidos de los calamares, los huevos cocidos, y programar 5 seg/vel 5.
5. Añadir el jamón, los huevos crudos, la zanahoria picada, el pan rallado y la pimienta, mezclar todo 5 seg/vel 4. Verter en un cuenco y rellenar con esta masa los calamares, poniéndoles un palillo en el borde para que no se salga el relleno. Poner 2 calamares en el recipiente Varoma y 2 en la bandeja Varoma. Tapar y reservar.
6. Sin lavar el vaso poner la cebolla y el ajo y trocear 4 seg/vel 5.
7. Añadir el aceite y sofreír 7 min/Varoma/vel 2. Pelar las patatas y cortarlas en dados. Lavar la zanahoria restante y cortarla en trozos no muy gruesos.
8. Añadir el agua, el vino, la pastilla de caldo, la pimienta y el azafrán.
9. Poner el cestillo con las patatas y la zanahoria. Poner la cubierta y

colocar en su sitio el recipiente Varoma con los calamares rellenos.  
Programar 45 min/Varoma/vel 2.

10. Una vez pasado el tiempo programado poner los calamares en una fuente, verter las patatas, la zanahoria y por último regar con la salsa del vaso.



## Postres



## Corona de gelatina de mandarinas

*Una receta de Mila Reyes Marrero*

### Ingredientes

- 10-12 mandarinas (necesitamos ½ litro de zumo)
- 6 hojas gelatina neutra
- 1 palito canela en rama
- La cáscara de una naranja
- La cáscara de un limón

### Pasos

1. Pelamos las mandarinas. Las partimos más o menos a la mitad, con la misma mano. Lavamos las pieles de la naranja y del limón y las dejamos escurrir.

2. Luego cogemos una batidora (si tiene filtro podemos utilizarlo, pero si no lo hay no pasa nada). Las exprimimos y sacamos el ½ litro de zumo.
3. A continuación, metemos el zumo en un cazo o cazuela. Lo ponemos al fuego con la ramita de canela, con la cáscara de la naranja y del limón y dejamos que hierva por espacio de 10 minutos, a una temperatura media baja. (Si habéis optado por añadir azúcar, este es el momento). Pasados los 10 minutos, retiramos la cazuela del fuego y con mucho cuidado de no quemarnos, sacamos la ramita de canela, la cáscara de la naranja y la del limón y la reservamos en un plato.
4. A continuación, metemos las hojas de la gelatina en la cazuela con el zumo de naranja y la volvemos a poner al fuego a la misma temperatura y removemos hasta disolver la gelatina. Apagamos el fuego y retiramos la cazuela.
5. Elegimos un recipiente y con la ayuda de una servilleta de papel, lo untamos con una sola gota de aceite de girasol. Esto nos facilitará la labor al desmoldar la gelatina. Colamos el zumo hervido con la gelatina, en el recipiente elegido. (Por eso os decía antes que si no había filtro a la hora de hacer el zumo no pasaba nada, ya que después de hecha la gelatina, la íbamos a colar y asunto solucionado). A continuación, la dejamos enfriar. Y ya fría la metemos tapada en el frigorífico.
6. A la hora de emplatar, desmoldamos en un plato o bandeja y con la ayuda de un molde de emplatar, al cual, habremos mojado con agua previamente, le quitamos el centro de la gelatina y formamos la corona.
7. Lo que hemos quitado lo reservamos para otro postre. O lo podemos llevar a la mesa para repartirlo junto con la corona. Lo dejo a vuestra elección.
8. Ya hecha la Corona de gelatina de mandarinas, la decoramos al gusto con la ramita de canela, la cáscara de la naranja y la del

limón, que habíamos reservado.

9. La llevamos a la mesa. Servimos y buen provecho.

<https://recetasypoemas.com/>



## Arroz con leche ligero

*Una receta de Reme Ruiz*

### Ingredientes

- 1/2 l leche desnatada
- 1/2 vaso arroz
- 1-2 cucharadas edulcorante líquido
- 1 palito canela
- 1 piel de limón
- Canela molida

### Pasos

1. Hervimos la leche con el palo de canela y la piel de limón.
2. Añadimos el arroz y dejamos que cueza unos 10 minutos.

3. Servimos en recipientes adecuados y adornamos con canela molida.
4. Si se desea, puede suprimirse el edulcorante, o en lugar de echarlo en la cocción, lo podemos echar en el plato antes de adornarlo con la canela molida.



# Tarta de queso ligera y sin azúcar

*Una receta de Reme Ruiz*

## Ingredientes

- 100 g queso crema light
- 1 yogur natural desnatado
- 4 quesitos en porciones light
- 125 ml leche desnatada
- 2 cucharadas maizena
- 2 huevos
- 2-3 cucharadas edulcorante líquido
- 1/2 sobre levadura química

## Pasos

1. Precalentamos el horno. 170°C.
2. Mezclamos los ingredientes y batimos con la batidora.
3. Volcamos la masa en un molde forrado con papel vegetal.
4. Horneamos 45 minutos aproximadamente.



# Naranja Preparada

*Una receta de RebecaCocinitas*

## Ingredientes

- 3 Naranjas
- Azúcar o edulcorante
- Sal
- Aceite de Oliva

## Pasos

1. Pelamos las Naranjas y las cortamos en trozos no muy grandes y las ponemos sobre una fuente.
2. Exprimimos el zumo de una naranja o dos y se lo añadimos por encima. También pondremos azúcar al gusto o edulcorante, sal una poquita pero sin pasarnos y aceite de oliva un buen chorro.

3. Removemos para integrar. Rectificamos de dulce y de sal, dejamos reposar para que coja todo el sabor y listo!



## Crema de arroz vegano sin azúcar (astringente)

*Una receta de María Teresa Triñanes*

### Ingredientes

- 1 tazón arroz redondo
- 2 botes Leche de coco
- 2 vasos Agua mineral natural
- Al gusto Edulcorante líquido
- 4 Zanahorias
- 1 pizca sal rosa
- 1 piel de limón ecológico
- 3 cm jengibre fresco
- Rama canela

## Pasos

1. Cocer el arroz con la piel de limón, la rama de canela, la sal, el jengibre, el agua y la leche de coco durante casi una hora.
2. Cocer las zanahorias aparte en agua unos diez minutos y escurrirla.
3. Retirar la rama de canela y añadir dos o tres cucharones de arroz, con la piel de limón, el jengibre, el edulcorante líquido, las zanahorias y más agua si fuese necesario. Está riquísimo. El resto del arroz se puede comer así sin batir como arroz con leche vegano.



El jengibre que se encuentra en esta receta, evita la acidez y favorece las digestiones.



## Bizcocho de boniato y chocolate sin azúcar

*Una receta de Taincocinaencasa*

### Ingredientes

- 4 huevos
- 2 cucharadas sacarina líquida
- 100 g aove
- 250 g boniato asado chafado con el tenedor
- 300 g harina
- 1 sobre levadura
- 1/2 cucharadita bicarbonato
- 1 cucharadita vainilla
- 1 cucharadita canela

3 o 4 cucharadas de cacao puro en polvo sin azúcar añadido

1 chorrito leche

1 pizca sal

## Pasos

1. Primero batimos en un bol los huevos con la sacarina, añadimos el boniato y la vainilla.
2. Una vez integrado añadimos la harina junto con el bicarbonato, la canela y la pizca de sal. Batimos todo hasta hacer la masa.
3. Una vez hecha separamos un poco menos de la mitad y le añadimos el cacao y la leche hasta tener una mezcla homogénea.
4. Ponemos en un molde primero la parte del chocolate y encima la otra.
5. Metemos al horno precalentado a 180° unos 40 minutos.



El boniato es un tubérculo con grandes cantidades de betacarotenos, muy relacionados con la salud de la piel y la vista.



## Gelatinas de frutas y verduras ecológicas (sin azúcares)

*Una receta de Teresa Triñanes*

### Ingredientes

Para las de color rosa intenso:

100 ml zumo de remolacha ecológica

100 ml zumo natural de zanahoria ecológica

200 ml zumo natural de mandarina ecológica

Para las verde claro:

100 ml zumo aloe vera sin azúcar

200 ml de kiwis ecológicos limpios sin piel

Para las naranja:

300 ml zumo de mandarina ecológica

Para las naranja intenso:

200 g calabaza cocida ecológica

100 ml zumo de mandarina ecológica

Para las granates:

100 ml zumo de grosellas ecológicas

100 ml zumo de uvas negras ecológicas

100 ml zumo de Granada ecológica

90 hojas gelatina neutra

Edulcorante líquido unos 5 ml por cada color pero mejor al gusto de cada uno

## Pasos

1. Contar 18 hojas de gelatina neutra por cada color y dejar a hidratar en agua menos de cinco minutos si no se empapan de agua y necesitas más.
2. Hervir cada mezcla de zumos por cada color y retirar del fuego añadir las hojas de gelatina bien escurrida y revolver hasta que quede bien disuelta.
3. Verter en moldes previamente pinceladas con aceite de girasol para desmoldar bien y meter al congelador unos minutos pueden ser entre 10 y cuarenta dependiendo del grosor de las gelatinas.
4. Desmoldar y consumir en dos o tres días guardadas siempre en nevera y con papel film o tapa. Porque el azúcar es un conservante natural y al no tener se estropean con facilidad.
5. Por ello os recomiendo la regla de 6x1 es decir 6 hojas por cada 100 ml por lo que dependiendo de cuantos sois o os gustan vayáis haciendo. Si os pasa el tiempo y cogen teño se pueden desmoldar y lavar en agua fría para quitar el hielo sin problema.



# Tarta Ferrero Rocher sin azúcar

*Una receta de María Teresa Triñanes*

## Ingredientes

Para la cobertura:

300 ml nata líquida 18% mg

200 g chocolate negro 74% cacao

1 cucharadita vainilla líquida

8 bombones estilo Ferrero rocher

Para la base:

1 cucharadita cacao 100%

150 g mantequilla sin sal

100 g galletas digestive

Para la crema relleno:

200 g avellanas crudas

500 gr queso fresco batido 0%

Al gusto Edulcorante líquido

200 ml nata líquida 35 % mg

6 hojas gelatina neutra

## Pasos

1. Derretir la mantequilla y verter en un molde. Picar con la picadora las galletas y el cacao 100%. Echar encima de la mantequilla espolvoreamos bien para que quede todo igual y meter el molde a la nevera.
2. Hidratamos la gelatina. Montamos la nata menos medio vasito que llevamos a ebullición para derretir ahí la gelatina. Vertemos el queso fresco batido en una picadora con las avellanas y picamos bien. Vertemos la gelatina y picamos bien, mezclar con la nata y edulcorar al gusto. Vertemos esta mezcla encima del molde que tenemos en la nevera. Y metemos al congelador una hora o dejamos en el frigo una noche.
3. Derretimos el chocolate con la nata y la vainilla (para los más golosos volver a endulzar) verter encima de la crema ya compacta, poner los bombones haciendo la vez de marcar cada ración. Deja enfriar otras dos horas en nevera, desmoldar y a la hora de servir puedes rallar chocolate blanco para dar un contraste de color y dulzura.



## Cesta de melón

*Una receta de Cecilia Lascaux "Cocina Hoy Con Cecilia "*

### Ingredientes

- 1 melón
- 1 cereza o una uva para decorar

### Pasos

1. Cortar el melón como muestra la foto, vaciar. Cortar los trozos de melón y ponerlos dentro de la cesta.
2. Decorar con una cereza.
3. Si te gustan mis recetas, te invito a visitar mi blog y si me quieres seguir, yo encantada! Muchas gracias!  
<https://cocinahoyconcecilia.blogspot.com>



## Masa de crepes

*Una receta de Especial*

### Ingredientes

150 g harina  
2 huevos  
500 ml leche  
10 g mantequilla  
Sal

### Pasos

1. Batir los huevos y mezclar todo muy bien.
2. Pasarlo por un colador que no queden grumos, lo ponemos en una jarra.

3. Dejar hacerse bien y dar la vuelta con las manos para no romperlo, dejar hacerse y listo.
4. Ponemos un poco de mantequilla en una sartén antiadherente y ponemos un poquito.



# Flan de huevo aromático sin azúcar

*Una receta de María Teresa Triñanes*

## Ingredientes

- 1 l leche desnatada sin lactosa
- 6 huevos
- Al gusto Edulcorante líquido
- Caramelo sin azúcar
- Aceite esencial de naranja dulce
- Chorrito Vainilla líquida
- Rama canela

## Pasos

1. Calentar a fuego lento medio litro de leche con la rama de canela.

2. Añadir unas gotas del aceite esencial de naranja dulce, el edulcorante y el chorrillo de vainilla al otro medio litro de leche.
3. Batir toda la leche una vez retirada la rama de canela y los huevos, poner un poco de caramelo sin azúcar en cada molde y verter encima el líquido.
4. Poner al horno a 180 grados cubriendo casi hasta arriba la bandeja del horno de agua y cocer unos veinte minutos media hora, depende de los moldes.



En caso de no tener una intolerancia a la lactosa diagnosticada, lo más aconsejable será consumir la leche en su versión natural desnatada puesto que nuestro sistema digestivo está especialmente diseñado para digerir la lactosa sin ningún problema.



## Carpaccio de manzana con yogur, granada y nueces sin azúcar

*Una receta de RocíoF*

### Ingredientes

- 1 manzana mediana (del tipo que queráis)
- 1 cucharada sopera granada pelada
- 1/2 yogur natural (si es sin edulcorar lo endulzamos un poco al gusto)
- El zumo de una naranja
- 1 cucharada postre de canela molida
- 1 puñado nueces (podéis usar almendras o un mix de frutos secos)
- 1 cucharada sopera generosa de sirope de ágave o miel
- Pistachos molidos para decorar (nosotros usamos un poco de aduna en polvo, se aprecia en la foto. Básicamente sirve para dar

color al plato, así que se puede omitir)

1/2 vaso agua

## Pasos

1. En primer lugar exprimimos la naranja y vertemos el zumo en un cazo. Agregamos el agua, la canela molida y un poco de endulzante al gusto. Reservamos.
2. Sin pelarla, lavamos la manzana y la cortamos en rodajas bastante finas pero sin que llegue a romperse.
3. Calentamos bien la mezcla del zumo y cuando rompa a hervir incorporamos las rodajas de manzana. Cocinamos durante unos 2 minutos o hasta que la notemos blandita.
4. Apartamos del fuego y retiramos la manzana. Si se nos ha manchado mucho con la pulpa de la naranja, ponemos la manzana en un colador y vertemos un poco de agua fría para retirar la pulpa de la naranja. Dejamos que temple.
5. A continuación caramelizamos las nueces. En un recipiente apto ponemos el sirope de ágave o miel a fuego medio, cuando esté caliente (sin que se queme) agregamos las nueces o frutos secos y removemos bien.
6. Cocinamos durante un par de minutos hasta que veamos que el sirope se va secando. Apartamos del fuego y retiramos los frutos secos caramelizados. No os olvidéis de añadir agua al cazo vacío para que no se pegue el sirope.
7. En el recipiente elegido para presentar el plato colocamos las rodajas de manzana de forma decorativa. Agregamos el yogur y la granada. Por último, decoramos con los pistachos picados y con las nueces caramelizadas. Y listo.