

Medio: Vogue.es
Fecha: 17-12-2013

Centro Médico Lajo Plaza

VOGUE

PORTADA MODA PASARELAS BELLEZA CELEBRITIES LIVING NOW

Estás en Vogue Belleza Recetas (sanas) de Navid



Recetas (sanas) de Navidad

Porque sí, es posible preparar una cena de Nochebuena sin caer en los excesos. ¿Cómo? Teniendo en cuenta algunas reglas de oro como las que enumera **Valeria Castagna**, de **Clínica Ravenna**. "Utilizar lácteos desnatados y edulcorante (el líquido resiste mejor a la alta temperatura), así como la mínima cantidad de aceite durante la cocción o reemplazarlo por caldo de verduras, ya sea casero o una pastilla de concentrado 100% de verduras", afirma la experta.

Ver 19 fotos
Recetas saludables para Navidad

¿Otra alternativa? Sustituir las carnes rojas por aves y pescados blancos porque, tal y como nos cuenta **Leticia Carrera**, de **Centro Felicidad Carrera**. "Tienen poca grasa y sus valores nutritivos son muy altos", y tener cuidado con el alcohol, intentando siempre tomar vino tinto, blanco o champán, antes que el resto de bebidas alcohólicas y licores. Y no excederse con los turrónes sin azúcar porque, tal y como confirma **M^a Angeles Herráiz**, nutricionista de **GO fit**, "tienen casi las mismas calorías que los tradicionales", afirma, al tiempo que sugiere tomar solo un trozo de turrón por día (una porción tiene aproximadamente 140 calorías) y apostar por las bondades del chocolate puro.

"Cocinar en papillote es una forma de cocción muy sana y conserva mucho las vitaminas y oligoelementos propios de los alimentos"

Paula Rosso, Centro Médico Estético Lajo Plaza

<http://www.vogue.es/belleza/articulos/recetas-de-navidad-saludables-y-bajas-en-calorias/18756>

alem
comunicación

Medio: Vogue.es
Fecha: 17-12-2013

Centro Médico Lajo Plaza

TODO VOGUE

VOGUE

3 de 10 **Gaspacho de frambuezas**
Por Paula Rosso de Centro Médico Estético Lajo Plaza

Lo que necesitas: 200 g de frambuezas, 500 g de tomates maduros, 50 g de pepinos, 50 g de pimientos verdes, 100 g de cebolla, 1 ajo, 50 g de pan, 1/2 dl de aceite de oliva virgen extra, 1/4 dl de vinagre de jerez, sal y agua fría o cubitos de hielo.

Cómo hacerlo: corta los ingredientes en dados y pela también los pepinos. Añade frambuezas, pan, un poco de agua, aceite y vinagre y dejamos macerar un poco. Después tritura, pasa por un chino y sírvelo en frío.

Por qué es saludable: por el aporte de polifenoles de las frambuezas. "Según un estudio reciente nos aportan los antioxidantes necesarios para proteger nuestro organismo y aumentar la longevidad", apunta la doctora Rosso. Y añade otros beneficios: el alto contenido en agua y vitaminas C y E del



PORTADA DE LA GALERÍA
VOLVER AL ARTÍCULO

<http://www.vogue.es/belleza/galerias/recetas-de-navidad-saludables-y-bajas-en-calorias/10340/image/788880>

alem
comunicación

Medio: Vogue.es
Fecha: 17-12-2013

Centro Médico Lajo Plaza

TODO VOGUE

VOGUE

18 de 19 Mousse de piña
Por Paula Rosso de Centro
Médico Estético Lajo Plaza

Lo que necesitas: una piña; tres huevos; 100 g de azúcar moreno y 50 g de maicena.

Cómo hacerla: pela la piña, corta la pulpa y procesala hasta obtener un puré. Mezcla las yemas de los huevos con azúcar y maicena e incorpora el puré de piña. Cocinalo todo a fuego lento y remueve hasta que hierva. Deja que se enfríe. Bate las claras a punto de nieve e incorpora esta crema de piña. Deja reposar en la nevera durante tres horas, sirve en un molde y decora con fresas y piña en rodajas.

Por qué es saludable: por varios motivos, tal y como explica la doctora Rosso: la piña es diurética y baja en calorías, la clara de huevo no contiene grasa y sólo aporta proteínas y vitaminas del grupo B, y el azúcar moreno conserva mejor los minerales y aporta menos calorías.

☐ PORTADA DE LA GALERÍA

× VOLVER AL ARTÍCULO



<http://www.vogue.es/belleza/galerias/recetas-de-navidad-saludables-y-bajas-en-calorias/10340/image/788882>

alem
comunicación