

NAVIDAD CON SABOR Y LIGEREZA PARA CUIDAR EL PESO

TIEMPO DE LECTURA: 3 MINUTOS

La Navidad es un momento de celebración y buena mesa, pero también puede ser un reto para quienes desean mantener un peso saludable. Con un poco de creatividad, es posible disfrutar de platos festivos llenos de sabor y, al mismo tiempo, ligeros y equilibrados.

A continuación, presentamos una receta principal que combina tradición, sabor y salud: **Lomo de bacalao al azafrán con gambas, acompañado de verduritas asadas y puré de apio nabo y coliflor.**



4 COMENSALES

LOMO DE BACALAO AL AZAFRÁN CON GAMBAS

Ingredientes

- 4 lomos de bacalao fresco (o congelado)
- 12 gambas grandes
- 1/2 cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 taza de caldo de pescado
- 1/2 taza de leche evaporada
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Unas hebras de azafrán
- Pimienta al gusto y una pizca de sal
- Perejil fresco picado para decorar

ELABORACIÓN

- **Hidratar el azafrán.** Colocar las hebras de azafrán en un poco de agua caliente para que suelten su color y aroma.
- **Dorar las gambas.** En una sartén, calentar el aceite de oliva y dorar las gambas durante 2-3 minutos por cada lado. Retirarlas y reservarlas.
- **Sofreír el ajo y la cebolla.** En la misma sartén, añadir el ajo y la cebolla picados. Sofreír hasta que estén dorados.
- **Añadir el bacalao y el azafrán.** Colocar los lomos de bacalao en la sartén junto con el caldo de pescado, la leche evaporada y el agua con el azafrán. Cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos, o hasta que el bacalao esté tierno y la salsa se haya reducido un poco.
- **Agregar las gambas** cuando queden 2 minutos de cocción. Ajustar la sal y la pimienta al gusto.
- **Servir** los lomos de bacalao y las gambas en cada plato y decorar con perejil fresco.

GUARNICIÓN DE VERDURITAS ASADAS Y PURÉ DE APIO NABO Y COLIFLOR

Ingredientes

- 1/2 coliflor en ramilletes
- 1/2 apio nabo pelado y troceado
- 4 zanahorias pequeñas en tiras
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 calabacín en bastones
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra al gusto
- Hierbas frescas (romero o tomillo)
- Una pizca de sal

ELABORACIÓN

- **Cocinar el puré.** En una olla con agua hirviendo, cocer la coliflor y el apio nabo hasta que estén tiernos. Escurrir y triturar con un poco de pimienta hasta obtener un puré cremoso.
- **Asar las verduras.** Precalentar el horno a 180°C. Colocar la zanahoria, el pimiento y el calabacín en una bandeja para horno. Rociarlos con aceite de oliva, pimienta, sal y hierbas frescas al gusto. Hornear durante 15-20 minutos o hasta que estén doradas.
- Colocar el puré en una fuente y las verduritas en una bandeja para que cada comensal se sirva al gusto.

Se puede acompañar el plato con un molde de arroz, preferiblemente integral, para ofrecer una comida más completa.

Adeslas

BENEFICIOS DE ESTA RECETA NAVIDEÑA SALUDABLE¹⁻⁵

01 BACALAO Y GAMBAS

Son excelentes fuentes de **proteínas magras**, bajas en grasas y ricas en **minerales** como el potasio y el yodo, que contribuyen al buen funcionamiento del metabolismo.

02 AZAFRÁN

Contiene **antioxidantes** naturales, como los carotenoides, que ayudan a combatir el estrés oxidativo y protegen la salud cardiovascular.

03 GUARNICIÓN

La combinación de apio nabo, coliflor y verduras asadas aporta **fibra, vitaminas** (como la vitamina C y los **betacarotenos**) y volumen al plato, saciando sin añadir calorías vacías.



¿BUSCAS MÁS IDEAS LIGERAS PARA COMPLETAR TU MENÚ NAVIDEÑO?

Existen múltiples opciones para disfrutar de una cena o comida saludable en estas fechas tan señaladas. Con unos sencillos cambios, se puede transformar tu mesa navideña en una experiencia ligera y equilibrada, sin dejar de lado el sabor. Desde aperitivos festivos y frescos hasta postres irresistibles y bajos en calorías. ¡Aquí te damos ideas para que tu menú sea especial de principio a fin!

APERITIVOS FESTIVOS BAJOS EN CALORÍAS⁶⁻⁷

- **Minibrochetas de tomate Cherry, queso fresco y albahaca:** aportan frescura y color a la mesa.
- **Rollitos de pepino y salmón ahumado:** cortar tiras finas de pepino y enrollar dentro un poco de salmón ahumado. Es un aperitivo elegante, rico en proteínas y grasas saludables.
- **Endivias rellenas de guacamole casero:** preparado con aguacate, tomate, cebolla, cilantro y limón. Un bocado fresco, crujiente, bajo en carbohidratos y con grasas saludables.

IDEAS PARA POSTRES NAVIDEÑOS BAJOS EN CALORÍAS

- **Peras al horno con canela y nuez:** un postre dulce y festivo sin azúcares añadidos.
- **Macedonia de frutas frescas con hojas de menta:** frutas a elección servidas en un recipiente elegante con un toque fresco de menta.
- **Gelatina** de frutas naturales sin azúcar añadido o con té de frutas.
- **Compota navideña de manzana y ciruelas pasas:** cocinar manzanas troceadas con un puñado de ciruelas pasas y una pizca de canela. Es un postre dulce y saciante, perfecto para el final de la comida.



RECOMENDACIONES PARA UNAS FIESTAS SALUDABLES⁸⁻⁹

- **Empezar siempre con una ensalada ligera.** Incorporar una ensalada verde con ingredientes frescos (como rúcula, espinacas, granada o rodajas de naranja) ayuda a controlar el apetito.
- **Atención a las salsas.** Sustituir las salsas contundentes por opciones a base de yogur, limón o hierbas frescas. Por ejemplo, una salsa de yogur natural con mostaza y limón puede ser un complemento ideal para carnes o pescados.
- **Platos pequeños, grandes sabores.** Servir las comidas en platos más pequeños ayuda a controlar las porciones y evita comer en exceso.

• **Bebe con moderación.** Reducir el consumo de alcohol; alternar el vino o las bebidas alcohólicas con agua o agua con gas para reducir la ingesta calórica y mantenerse hidratado.

Esta Navidad, cuidarse y disfrutar van de la mano. Con recetas como el Lomo de Bacalao al Azafrán con Gambas y nuestras ideas de aperitivos y postres saludables, es posible celebrar estas Fiestas con todo el sabor y sin excesos.

¡Pequeños cambios en tus elecciones pueden marcar la diferencia!

BIBLIOGRAFÍA

¹ El pescado, imprescindible en la dieta.

Fundación Española del Corazón. Consultado en octubre, 2025.

<https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2316-el-pescado-imprescindible-en-la-dieta.html#:~:text=El%20consumo%20de%20pescado%20forma.%2C%20calcio%2C%20entre%20otros%20nutrientes>

² Metabolismo de los carotenoides en Azafrán (*Crocus sativus*).

Instituto Botánico de la Universidad de Castilla La Mancha. Consultado en octubre, 2025.

<https://botanico.uclm.es/project/metabolismo-de-los-carotenoides-en-azafran-crocus-sativus/>

³ The Role of Antioxidants in the Therapy of Cardiovascular Diseases—A Literature Review. Nutrients. Agosto, 2025.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/16/16/2587>

⁴ Coliflor

Mercado de los alimentos. Fundación Española de Nutrición (FEN). Consulta en octubre, 2025.

<https://www.fen.org.es/storage/app/media/flipbook/mercado-alimentos-fen/006/index.html#p=40>

⁵ Glycaemic and Appetite Suppression Effect of a Vegetable-Enriched Bread. Nutrients. Noviembre, 2021.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8707846/>

⁶ Salmón

Mercado de los alimentos. Fundación Española de Nutrición (FEN). Consulta en octubre, 2025.

<https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/salmon.pdf>

⁷ Nutritional Composition of Hass Avocado Pulp. Foods. Junio, 2023.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10340145/>

⁸ Vegetable Salad Improves Lipid and Glucose Metabolism and Enhances Absorption of Specific Nutrients in Vegetables. Foods. Noviembre, 2024.

<https://www.mdpi.com/2304-8158/13/22/3591>

⁹ Analysis of Food Perception in Slim, Overweight, or Obese Individuals. Nutrients. Junio, 2025.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12250828/>

