

Impulsa

Apoya



Fondation | Auchan

Alimentamos lo que nos une

# Recetario

Para unas fiestas  
realmente  
saludables



# El recetario

La Navidad es una época especial llena de celebraciones, encuentros familiares y momentos de alegría. Sin embargo, para las personas con diabetes, estas fechas pueden representar un desafío a la hora de mantener hábitos saludables, especialmente en lo que respecta a la alimentación. Es común que las festividades se asocien con comidas copiosas y excesos, pero desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), queremos transmitir un mensaje de esperanza y optimismo: **es posible disfrutar de las fiestas de manera saludable, sin poner en riesgo el bienestar, y sin renunciar al placer de las comidas navideñas.**

Este recetario ha sido creado con el objetivo de ofrecerte opciones saludables que no solo respetan las necesidades nutricionales de las personas con diabetes, sino que también son deliciosas y fáciles de preparar. Además, este documento se lanza en el contexto de **la campaña Realmente Saludable**, lanzada por FEDE con el apoyo de Fondation Auchan, en la que se pone de manifiesto la relación entre la obesidad y la diabetes tipo 2, patologías que siguen aumentando y afectan a una gran parte de la población española. La adopción de hábitos de vida saludables es la clave para abordarlas, por lo que te animamos a disfrutar de estas fiestas manteniendo el equilibrio entre el disfrute y la salud.

Pero mantener unas Navidades saludables no solo depende de lo que comemos. La salud emocional juega un papel clave, especialmente en esta época del año, donde los niveles de estrés pueden aumentar debido a las celebraciones. Es importante que, además de cuidar lo que comes, también prestes atención a tu bienestar emocional. **Disfruta de la compañía de tus seres queridos, tómate tu tiempo para relajarte y evitar el estrés innecesario.** Si te sientes bien emocionalmente, será más fácil hacer elecciones alimentarias más equilibradas.

Además, no olvides la importancia de la actividad física. Durante las fiestas, puede ser tentador dejar de lado el ejercicio, pero te animamos a que busques pequeños momentos para moverte. Ya sea un paseo después de la cena, una caminata con la familia o incluso actividades físicas divertidas, como bailar, lo importante es no perder la rutina de ejercicio. Mantenerse activo ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

Las recetas que te ofrecemos en este recetario han sido cuidadosamente elaboradas por profesionales de la nutrición con amplia experiencia en el cuidado de la salud, especialmente en el manejo de la diabetes. Andrea Jiménez, responsable de Nutrición en Alcampo, y Salena Sáinz, dietista-nutricionista especialista en diabetes, han trabajado junto a FEDE para seleccionar las mejores recetas para estas fechas. ¡Esperamos que las disfrutes!

## Las autoras

### Andrea Jiménez



Dietista-Nutricionista graduada en Sevilla, especializada en seguridad alimentaria y en elaboración de recetas saludables. Lo que más le apasiona es la divulgación y creación de contenido nutricional. Su pasión por la nutrición comenzó con un diagnóstico de celiaquía y problemas digestivos, a raíz de los cuales empezó a investigar. Y terminó enamorándose de la profesión.

### Salena Sáinz



Salena Sainz es farmacéutica, dietista-nutricionista y coach nutricional con más de 20 años de experiencia. Se especializa en nutrición clínica, ansiedad nutricional, alimentación funcional y dermonutrición. Ofrece consultas presenciales y en línea a través de su plataforma "Naturae Nutrición".

# Mantener hábitos de vida saludables durante las vacaciones es posible

Si bien la comida es una parte importante de estas festividades, no es el único factor que define si nuestras Navidades serán saludables o no. La alimentación es solo una pieza del rompecabezas que también incluye la salud emocional y la actividad física. Para que esta época sea realmente saludable y equilibrada, es esencial cuidar de nuestro bienestar de forma integral, sin centrarnos únicamente en lo que comemos, sino también en cómo nos sentimos y cómo gestionamos el estrés.

## Salud emocional y alimentación: Una relación sana con la comida

La Navidad puede ser un tiempo especialmente complejo para las personas con diabetes. En estas fechas, el enfoque en la comida es a menudo muy marcado: cenas copiosas, dulces irresistibles, y una gran cantidad de opciones que parecen difíciles de resistir. Para aquellos que viven con diabetes, la alimentación durante las festividades puede generar contradicciones internas. Por un lado, hay el deseo de disfrutar de las celebraciones con familiares y amigos y, por otro, mantener un correcto manejo de la patología.

Es importante reconocer que **la relación con la comida debe ser sana**, sin caer en los extremos. Las personas con diabetes, como cualquier otra persona, tienen derecho a disfrutar de las celebraciones sin sentirse restringidos. Sin embargo, es esencial hacerlo con moderación y conciencia. Muchas veces, la culpa entra en juego cuando se consume algo que no se considera “saludable”. La culpa no solo puede generar angustia emocional, sino que también puede desencadenar comportamientos alimentarios impulsivos que terminan haciendo más daño que bien. La clave está en mantener una mentalidad flexible, sin caer en la autocrítica excesiva. El disfrutar de un dulce en Navidad no debe generar estrés ni ansiedad. Si se disfruta conscientemente y en una porción adecuada, no representa un problema para la salud.

El concepto de “todo o nada” es un peligro. En lugar de pensar en una comida o un momento como una violación de la dieta, es mejor adoptarlo como parte de una celebración moderada, entendiendo que es un momento puntual y no una regla general. La idea es disfrutar con balance y sin que la comida sea la protagonista principal. Fomentar una relación positiva con la comida durante las Navidades no solo es importante para el bienestar físico, sino también para el bienestar emocional.

## Tips para controlar las porciones y evitar excesos

Sin duda, la comida en estas fiestas está generalmente disponible en grandes cantidades, y la tentación de servir más de lo que necesitamos es alta. La clave para disfrutar de las comidas navideñas sin caer en excesos está **en el control de las porciones**.

En primer lugar, una buena práctica es utilizar **platos más pequeños**. Esto no solo ayuda a servir porciones más razonables, sino que también engaña a nuestra percepción visual, ya que vemos el plato lleno y, psicológicamente, nos sentimos satisfechos con menos. Comer despacio, disfrutar de cada bocado y poner atención plena en lo que estamos comiendo también es esencial. Si estás disfrutando de una comida con la familia, es útil esperar un par de minutos después de terminar un plato antes de decidir si te servirás más. Este tiempo permite que tu cuerpo registre si realmente tienes hambre o si simplemente estás comiendo por hábito o por el placer de la comida.

Otro truco muy útil es servir una porción de verdura o ensalada antes de los platos principales. De esta forma, no solo aumentamos la cantidad de alimentos nutritivos en la comida, sino que también podemos sentirnos más satisfechos antes de llegar a los postres o a platos más copiosos. Así reducimos la probabilidad de caer en excesos sin sentir que estamos perdiéndonos de nada.

## Actividades físicas y gestión del estrés: Salud emocional y bienestar

El estrés es una constante durante las Navidades, ya sea por la organización de las celebraciones, la preocupación por las compras, o por las expectativas que a veces ponemos sobre estas fechas. La salud emocional es tan importante como la salud física, especialmente durante las festividades. Si no gestionamos adecuadamente el estrés, esto puede afectar tanto nuestra calidad de vida.

Es fundamental encontrar formas de reducir el estrés para disfrutar verdaderamente de la Navidad. Practicar **técnicas de relajación**, como la meditación, el yoga o incluso caminar al aire libre, ayuda a reducir la ansiedad y nos permite estar más presentes en el momento. La actividad física también juega un papel importante en la gestión del estrés. Además de ser positiva para el manejo de la diabetes, también es beneficiosa para la salud mental. Cualquier actividad que te guste, desde caminar hasta bailar, pasando por patinar sobre hielo, es beneficiosa.

Si tienes la oportunidad, es una buena idea incorporar actividades físicas en la rutina navideña familiar, como una caminata después de la comida o jugar al aire libre. También es una excelente manera de enseñar a los más pequeños la importancia de equilibrar el disfrute con la actividad física.

# 24 DE DICIEMBRE

## CENA DE NOCHEBUENA

### *Entrantes:*

- *Jamón Ibérico con pan nube*
- *Paté de mejillones*
- *Rollito de morcilla*

### *Primer plato:*

- *Bacalao con salsa de pimientos*

### *Segundo plato:*

- *Solomillo de cerdo con puré de castañas*

### *Postre:*

- *Tarta de queso*





## Entrantes

### 1) JAMÓN IBÉRICO CON PAN NUBE

#### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 cucharadas queso crema
- 1 cucharadita polvo de hornear
- Jamón serrano o ibérico
- Aceite de oliva virgen extra

#### PREPARACIÓN

**01** Mezclar las yemas y queso crema hasta homogeneizar. Agregar el polvo de hornear. Por otro lado subir las claras a punto de nieve y mezclar con la masa anterior de forma envolvente.

**02** Hornear sobre papel encerado 15- 20 minutos a 180 grados. Acompañar del jamón y un chorlito de aceite de oliva virgen extra.

### 2) PATÉ DE MEJILLONES

#### INGREDIENTES

- 1 lata de atún
- 1 lata mejillones en escabeche
- 1 cucharada de queso crema

#### PREPARACIÓN

Triturar todos los ingredientes y reservar en la nevera hasta su uso. Se puede acompañar de pan o rellenar unos huevos cocidos. Así podemos regular el aporte de carbohidratos





## Entrantes

### 3) ROLLITO DE MORCILLA Y MANZANA

#### INGREDIENTES

- Pasta filo o brick
- 1 morcilla
- 1 manzana
- 1 huevo batido

#### PREPARACIÓN

- 01** Desengrasar la morcilla en el microondas o freidora de aire en rodajas. Asar la manzana en el microondas entre 8-10 minutos.
- 02** Preparar una farsa mezclando la morcilla y la manzana asada. Estirar las obleas de pasta cortarla en tiras, rellenar y cerrar en forma de pollito.
- 03** Pintar con huevo batido y hornear 15-20 minutos a 180 grados, hasta que veamos un tono dorado.

## Primer plato

### BACALAO CON SALSA DE PIMIENTOS

#### INGREDIENTES

- Lomos de bacalao
- Una cebolla
- Yogur griego
- 1 bote de pimientos del piquillo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

#### PREPARACIÓN

- 01** Pochar la cebolla y los pimientos del piquillo a fuego suave.
- 02** Dejar templar y triturar con una cucharada de yogur griego.
- 03** Salpimentar el pescado (sino es desalado) y pasar por la plancha. A continuación cubrir con la salsa.





## 2º plato

### SOLOMILLO DE CERDO CON PURÉ DE CASTAÑAS

#### INGREDIENTES

- 1 Solomillo de cerdo o ternera
- 2 patatas cocidas
- 12 Castañas asadas
- 1/2 Cebolla
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva



#### PREPARACIÓN

Rehogar la cebolla en aceite y añadir la patata cocida y las castañas asadas, salpimentar y triturar. Salpimentar el solomillo, preparar al punto a la plancha y servir acompañado del puré.

## Postre

### TARTA DE QUESO

#### INGREDIENTES

- 500 gramos de queso crema ligero
- 400 gramos de queso fresco ligero
- 5 huevos
- 2 cucharadas de harina tamizada
- Esencia de vainilla al gusto
- Edulcorante al gusto (tagatosa, sucralosa, eritritol, estevia...)



#### PREPARACIÓN

Triturar el queso y los huevos con el edulcorante y la esencia de vainilla. Añadir la harina tamizada. Colocar en el molde con papel de horno un poco húmedo. Hornear 40 minutos en horno precalentado a 180 grados, dejar enfriar.





# 25 DE DICIEMBRE

## COMIDA DE NAVIDAD

### *Entrantes:*

- *Ensalada de boletus y virutas de Foie*
- *Pulpo a la plancha con cremoso de patata*
- *Langostinos crujientes de pistacho*

### *Primer plato:*

- *Rape en salsa americana*

### *Segundo plato:*

- *Cordero con falso risotto*

### *Postre:*

- *Coquitos*



## Entrantes

### 1) ENSALADA DE BOLETUS Y VIRUTAS DE FOIE



#### INGREDIENTES

- Brotes tiernos variados
- Tomates cherry
- Boletus o setas de temporada
- Foie fresco
- Aceite de oliva
- Sal en escamas
- Vinagre de Modena (no reducción)

#### PREPARACIÓN

- 01** Colocar la base verde y los tomates. Saltear las setas y reservar.
- 02** Saltear unos taquitos de foie y colocar junto con las setas en la ensalada.
- 03** Preparamos un aliño de aceite de oliva y vinagre de Módena (no reducción), y sal en escamas.

### 2) PULPO A LA PLANCHA CON CREMOSO DE PATATA



#### INGREDIENTES

- Ingredientes
- 1garra de pulpo
- 1patata cocida
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón de la vera
- Leche
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

#### PREPARACIÓN

- 01** Triturar la patata, con la leche, el pimentón, la sal, pimienta y nuez moscada.
- 02** Colocar esta mezcla en la base del plato. Pasar la garra de pulpo a fuego fuerte por la plancha con aceite de oliva y colocar encima del puré de patata.
- 03** Rectificar de sal y servir.



## Entrantes

### 3) LANGOSTINOS CRUJIENTES DE PISTACHO

#### INGREDIENTES

- 24 Langostinos crudos
- 2 Clara de huevo
- 1 paquete de pistachos pelados
- Sal
- Pimienta

#### PREPARACIÓN

01

Salpimentar los langostinos y batir las claras de huevo. Picar los pistachos en la picadura en trozos muy pequeños.

02

Pasar los langostinos por las claras y a continuación por los pistachos.

03

Colocar en papel de horno y hornear 10-15 minutos a 200 grados.

## Primer plato

### RAPE EN SALSA AMERICANA

#### INGREDIENTES

- Rape
- Gambas
- Cebolla
- Zanahoria
- Tomate
- Vino blanco
- Sal
- Pimienta
- Aceite

#### PREPARACIÓN

01

Saltear las verduras en aceite con las cabezas de las gambas, añadir el vino toque de sal y reducir.

02

Salpimentar el pescado y las colas de las gambas. Pasar ligeramente por la plancha.

03

Triturar la salsa, pasar por el chino, e introducir el rape y las gambas, cocinar fuego bajo 2 minutos.



## 2° Plato

### CORDERO CON FALSO RISOTTO



#### INGREDIENTES

- Pierna de cordero
- Arroz konjac
- Setas
- Vino blanco
- Cebolla
- Sal
- Pimienta.

#### PREPARACIÓN

Asar el cordero y reservar. Sofreír la cebolla en aceite de oliva, añadir las setas y un toque de vino blanco, reducir, salpimentar e incorporar el arroz konjac bien aclarado previamente. Saltear un par de minutos y servir junto con el cordero.



## Postre

### COQUITOS

#### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 50 gramos coco rallado
- 25 gramos harina de almendra
- Edulcorante al gusto
- Ralladura de limón
- Esencia de vainilla
- Polvo de hornear

#### PREPARACIÓN

Batir los huevos y añadir el polvo de hornear (una cucharadita), el coco, la harina de almendra, el edulcorante, la ralladura de limón y la esencia de vainilla. Mezclar bien y rellenar moldes de silicona. Hornear 10-15 minutos 180 grados en horno precalentado o freidora de aire. Dejar enfriar.





# 31 DE DICIEMBRE

## CENA DE NOCHEVIEJA

### *Entrantes:*

- *Melocotones deshidratados con queso y nueces*
- *Rollitos de jamón y mango*
- *Mejillones con pico de gallo*

### *Primer plato:*

- *Ceviche de aguacate y langostinos*

### *Segundo plato:*

- *Lubina al horno con tomates cherry*

### *Postre:*

- *Trufas de chocolate negro y fresa*



## Entrantes

### 1) MELOCOTONES DESHIDRATADOS CON QUESO Y NUECES



#### INGREDIENTES

- Melocotones deshidratados
- Queso fuerte cremoso
- Nueces

Montamos las mitades de los melocotones deshidratados con un poco de queso cremoso y una nuez encima. Servir.



### 3) ROLLITOS DE JAMÓN Y MANGO

#### INGREDIENTES

- 8-10 lonchas de jamón serrano (finas).
- 1 mango maduro (pero firme), cortado en tiras.
- Hojas verdes frescas (rúcula, espinaca baby o mezclum).
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostado.
- Opcional: queso crema o ricotta para untar (para un toque cremoso).

01

Lava y seca bien las hojas verdes. Pela el mango y córtalo en tiras finas y largas.

02

Extiende una loncha de jamón serrano sobre una superficie limpia y coloca una o dos hojas verdes en el centro de la loncha.

03

Añade una tira de mango sobre las hojas verdes. Opcional: si deseas un toque cremoso, unta una fina capa de queso crema antes de colocar las hojas verdes.

04

Enrolla el jamón serrano cuidadosamente alrededor de los ingredientes para formar un rollito firme.

05

Espolvorea las semillas de sésamo tostado por encima de los rollitos para un acabado crujiente y aromático.





## 2) MEJILLONES CON PICO DE GALLO

### INGREDIENTES

- 1 kg de mejillones frescos.
- 1 hoja de laurel.
- 1 diente de ajo (opcional).
- Agua (lo justo para cubrir el fondo de la olla).
- 2 tomates maduros, picados en cubos pequeños.
- 1/2 cebolla, picada finamente.
- 1 chile jalapeño o serrano, picado (opcional para niños).
- El jugo de 1 limón.
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado.
- Sal y pimienta al gusto.



01

Lava los mejillones con agua fría, retirando cualquier suciedad o barba. Desecha los que estén abiertos y no se cierren al golpearlos ligeramente.

02

En una olla grande, coloca los mejillones junto con una hoja de laurel, el ajo picado (si usas) y un poco de agua (unos 2 cm en el fondo).

03

Cubre la olla con una tapa y cocina a fuego medio durante 5-7 minutos, o hasta que los mejillones se abran. Desecha los que permanezcan cerrados.

04

En un bol, mezcla los tomates, la cebolla, el chile, el jugo de limón y el cilantro. Sazona con sal y pimienta al gusto.

05

Coloca los mejillones abiertos en un plato grande o fuente. Añade una cucharada generosa de pico de gallo sobre cada mejillón. Servir.



## Primer plato

# CEVICHE DE AGUACATE Y LANGOSTINOS



- 
- N° de raciones: 6
  - Tiempos: 25 min de preparación + 1h de marinado

## INGREDIENTES

- 0.5 Kg de langostinos
- 1 taza de jugo de lima
- 2 aguacates grandes troceado en daditos
- 2 Tomates grandes en daditos
- 3 cebolletas cortadas en daditos
- Media taza de pepino en daditos
- Cilantro troceado al gusto
- Sal al gusto

01

Si los langostinos están crudos, péralos y quítales la vena. Escáldalos brevemente en agua hirviendo durante 2-3 minutos o hasta que estén rosados y cocidos. Luego, colócalos en un bol con agua fría para detener la cocción. Si ya están cocidos, simplemente péralos y córtalos en trozos medianos (opcional).

02

Coloca los langostinos en un recipiente y añade el jugo de lima. Deja marinar en el refrigerador durante 15-20 minutos para que absorban el sabor cítrico.

03

Incorpora los tomates, las cebolletas, el pepino y el aguacate al recipiente con los langostinos marinados.

04

Mezcla suavemente para no romper los trozos de aguacate. Agrega sal al gusto y mezcla bien.

05

Añade el cilantro troceado como toque final y sirve frío.



## Segundo plato

# LUBINAS AL HORNO CON TOMATES CHERRY



- N° de raciones: 6
- Tiempos: 25 min de preparación + 1h de marinado

## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de miel
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 300 gr de tomate cherry
- 2 lubinas de tamaño medio limpias
- 1 limón
- 1 diente de ajo rallado
- 25 gr de piñones
- 1 ramita de albahaca fresca
- sal y pimienta

01

En un bol pequeño emulsionamos dos cucharadas de miel, dos de aceite de oliva y tres de vinagre balsámico.

02

Añadimos los tomates cherry en la mezcla y los dejamos macerar unos 15 minutos.

03

Precalentar a 190° C el horno. Salpimentamos por dentro las lubinas. Cortamos en rodajas el limón y las introducimos dentro de las lubinas.

04

En un bol emulsionamos cuatro cucharadas de aceite de oliva, dos de miel y el ajo rallado.

05

Ponemos las lubinas en una fuente amplia para horno y las embadurnamos bien con la mezcla del aceite, miel y ajo rallado.

06

Incorporamos los tomates cherrys y el líquido de maceración, los piñones y las hojas de albahaca.

## Postre

# TRUFAS DE CHOCOLATE NEGRO Y FRESA



## INGREDIENTES

- 150 g de chocolate negro (70% cacao o más).
- 1 taza de fresas frescas o congeladas.
- 2 cucharadas de manteca de coco o aceite de coco.
- 1-2 cucharaditas de miel o sirope de agave (opcional, dependiendo de cuán dulce lo prefieras).
- 1/4 taza de avena en hojuelas (opcional, para darle más cuerpo a la trufa).
- Cacao en polvo o coco rallado para rebozar (opcional).

**01** Si usas fresas frescas, límpialas y córtalas en trozos pequeños. Si usas fresas congeladas, descongélalas y escúrrelas bien.

**02** Tritura las fresas con un tenedor o en una licuadora hasta obtener un puré suave.

**03** En un recipiente apto para microondas o al baño maría, derrite el chocolate negro junto con la manteca de coco o el aceite de coco. Remueve hasta que la mezcla esté completamente suave.

**04** En un bol grande, combina el puré de fresas con el chocolate derretido. Si deseas un toque más dulce, agrega miel o sirope de agave al gusto.

**05** Tritura ligeramente y agrega las hojuelas de avena, si las usas, y mezcla bien hasta integrar todos los ingredientes.

**06** Deja que la mezcla se enfríe un poco, luego forma bolitas del tamaño de una nuez con las manos. Si la mezcla está demasiado pegajosa, puedes refrigerarla unos minutos para que se endurezca un poco.

**07** Si deseas, puedes rebozar las trufas en cacao en polvo o coco rallado para darles un acabado decorativo y extra sabor.

**08** Coloca las trufas en una bandeja y refrigéralas durante al menos 1 hora para que se endurezcan.



# 1 DE ENERO

## COMIDA DE AÑO NUEVO

### *Entrantes:*

- *Pepino con tzatziki y salmón*
- *Dátiles rellenos de queso azul y nueces*
- *Crema de puerros con langostinos*

### *Primer plato:*

- *Ensalada de manzana, uvas, queso y nueces*

### *Segundo plato:*

- *Pavo al horno con patatas y uvas*

### *Postre*

- *Copa de moras y mascarpone*





## Entrantes

### 1) PEPINO CON TZATZIKI Y SALMÓN

#### INGREDIENTES

(Para 4-6 personas)

- 1 pepino grande cortado en rodajas finas.
- 100 g de salmón ahumado en lonjas finas.
- 2 cucharadas de alcaparras (pueden ser escurridas y ligeramente picadas si prefieres un toque más suave).

Para el Tzatziki:

- 1 taza de yogur griego natural.
- 1/2 pepino, rallado y escurrido para eliminar el exceso de agua.
- 1 diente de ajo picado o rallado finamente.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de vinagre de manzana o jugo de limón.
- Un puñado de eneldo fresco o 1 cucharadita de eneldo seco.
- Sal y pimienta al gusto.

#### PREPARACIÓN

- 01** En un bol, mezcla el yogur griego con el pepino rallado, el ajo, el aceite de oliva, el vinagre o limón, y el eneldo. Revuelve bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
- 02** Sazona con sal y pimienta al gusto. Puedes refrigerarlo unos 30 minutos para que los sabores se fusionen.
- 03** Corta el pepino en rodajas finas. Si prefieres, puedes quitarle la piel, pero dejarla le da un toque colorido y fresco.
- 04** Coloca las rodajas de pepino en un plato o bandeja de servir. Sobre cada rodaja, coloca una pequeña cucharada de tzatziki.
- 05** Añade una lonja de salmón ahumado sobre el tzatziki y adorna con un par de alcaparras por encima.
- 06** Sirve este aperitivo frío, justo antes de la comida o como un pequeño bocado para acompañar una bebida refrescante. Puedes decorar con un poco de eneldo fresco adicional para dar un toque final.



## Entrantes

### 3) CREMA DE PUERROS CON LANGOSTINOS



#### INGREDIENTES

- 3 puerros grandes (solo la parte blanca), lavados y cortados en rodajas.
- 2 patatas medianas, peladas y troceadas.
- 1 litro de caldo de verduras o caldo de pollo.
- 200 ml de leche evaporada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta al gusto.
- 12 langostinos frescos o congelados, pelados.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce.
- Sal y pimienta al gusto.
- Cebollino picado.
- Brochetas o palillos de madera.

#### PREPARACIÓN

01

Calienta el aceite de oliva en una cazuela grande y sofríe los puerros a fuego medio hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Añade las patatas troceadas y mezcla bien con los puerros.

02

Vierte el caldo de verduras o pollo, lleva a ebullición, y luego cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, hasta que las patatas estén completamente cocidas.

03

Tritura la mezcla con una batidora hasta obtener una crema suave. Agrega la nata líquida, sazona con sal y pimienta, y mezcla bien. Si queda muy espesa, puedes añadir más caldo.

04

Reserva la crema en el frigorífico si prefieres servirla fría o manténla caliente según el estilo deseado.

05

En un bol, mezcla los langostinos pelados con aceite de oliva, sal, pimienta y el pimentón dulce



**06** Ensarta dos langostinos por brocheta o palillo de madera y cocínalos en una sartén caliente durante 1-2 minutos por cada lado, hasta que estén rosados y cocidos.

**07** Vierte la crema de puerros en copas o vasos pequeños de presentación. Coloca un pincho de langostinos sobre cada copa, apoyándolo sobre el borde del vaso o colocándolo en la crema.

Opcional: decora con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, un poco de cebollino picado o una pizca de pimentón.



## 2) DÁTILES RELLENOS DE QUESO AZUL Y NUECES

### INGREDIENTES

- Dátiles
- Queso azul
- Nueces

### PREPARACIÓN

Deshuesa los dátiles abriéndolos por la mitad. Corta pequeños pedazos de queso azul y colócalo dentro del dátil. Añade un trozo de nuez por encima.



## Primer plato

### ENSALADA DE MANZANA, UVAS, QUESO Y NUECES



#### INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 1 lechuga romana o mixtas (puedes usar la que prefieras).
- 1 manzana roja, cortada en rodajas finas.
- 100 g de uvas rojas, cortadas por la mitad.
- 1/4 de cebolla roja, cortada en rodajas finas.
- 80 g de queso feta, desmenuzado o cortado en cubos pequeños.
- 50 g de nueces, troceadas.
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete natural (sin azúcares añadidos).
- 1 cucharada de salsa de soja (preferentemente baja en sal).
- 1-2 cucharaditas de agua para aligerar la salsa, si es necesario.
- Un poco de pimienta negra (opcional, al gusto).

#### PREPARACIÓN

- 01** Lava y seca bien la lechuga, luego córtala o desgarra en trozos grandes y colócala en un bol grande.
- 02** Lava las uvas, córtalas por la mitad y añádelas al bol. Corta la manzana en rodajas finas y agrégala a la mezcla.
- 03** Pela y corta la cebolla roja en rodajas finas y añádela a la ensalada. Incorpora las nueces troceadas y el queso feta desmenuzado o en cubos.
- 04** En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete con la salsa de soja, miel (opcional) y agua (si es necesario). Bate bien hasta obtener una salsa suave y homogénea. Ajusta la cantidad de agua dependiendo de la consistencia que prefieras.
- 05** Si deseas un toque de sabor extra, puedes añadir un poco de pimienta negra al gusto.
- 06** Vierte la salsa de mantequilla de cacahuete sobre la ensalada justo antes de servir y mezcla suavemente para que todos los ingredientes se impregnen con la salsa. Sirve inmediatamente.



## Segundo plato

# PAVO AL HORNO CON PATATAS Y UVAS

## INGREDIENTES

(Para 4 personas)

- 1 pieza de pavo deshuesado (aproximadamente 1,5 - 2 kg).
- 8-10 patatas pequeñas, cortadas en mitades o gajos.
- 200 g de uvas rojas o verdes, cortadas por la mitad (sin semillas si es posible).
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de pimentón dulce (opcional).
- 1 cucharadita de romero seco o fresco (puedes usar también tomillo).
- 1/2 taza de caldo de pollo (opcional, para añadir humedad).
- Jugo de 1 limón (opcional, para un toque de frescura).
- Mantequilla (opcional, para añadir jugosidad).

## PREPARACIÓN

### 01

Precalienta el horno a 180°C. Coloca el pavo deshuesado en una bandeja para hornear. Si deseas, puedes frotarlo con un poco de aceite para darle más sabor y jugosidad.

### 02

Sazona el pavo con sal, pimienta, ajo picado, pimentón y romero. Si tienes tiempo, deja marinar el pavo con las especias y el jugo de limón durante 1-2 horas o más en el refrigerador.

### 03

Corta las patatas en mitades o gajos. Colócalas en la bandeja de hornear alrededor del pavo. Rocíalas con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Puedes añadir unas ramitas de romero sobre las patatas para un extra de sabor.

### 04

Hornea el pavo y las patatas durante unos 60-90 minutos, o hasta que la temperatura interna del pavo alcance los 75°C. Durante el proceso, revisa cada 30 minutos y, si es necesario, rocía el pavo con el caldo de pollo para evitar que se reseque.



05

Durante los últimos 15-20 minutos de cocción, agrega las uvas alrededor del pavo y las patatas. Las uvas se caramelizarán ligeramente, dando un contraste dulce y sabroso al plato.

06

Una vez el pavo esté cocido, sácalo del horno y deja reposar unos 10-15 minutos antes de cortarlo en finas rebanadas.

07

Sirve el pavo con las patatas y las uvas asadas como guarnición.

### CONSEJOS

- Si deseas un toque más crujiente en las patatas, puedes hornearlas sin cubrir los primeros 30 minutos.
- El caldo de pollo o agua también puede ayudar a mantener la humedad del pavo durante la cocción, especialmente si lo cubres con papel aluminio al principio.



## Postre

# COPA DE MORAS Y MASCARPONE

## INGREDIENTES

- 250 g de queso mascarpone light o requesón bajo en grasa (opción más ligera).
- 200 ml de crema de avena para una opción vegana..
- 1-2 cucharadas de miel.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural.
- 150 g de moras frescas (o congeladas).
- Frutos secos (almendras o nueces), picados (opcional, para el toque crujiente).
- Hojas de menta fresca para decorar (opcional).
- 

01

Bate el queso mascarpone light o el requesón con la miel y el extracto de vainilla hasta obtener una crema suave.

02

En un bol aparte, bate la crema de avena hasta que esté ligeramente espesa, y luego incorpórala con movimientos suaves al queso mascarpone o requesón. De esta forma, obtienes una textura cremosa sin usar nata pesada.

03

Enjuaga las moras frescas y resérvalas. Si son congeladas, déjalas descongelar.

04

Coloca una capa de la crema ligera de mascarpone en el fondo de cada copa.

05

Añade una capa de moras por encima de la crema y alterna capas de crema con capas de moras.

06

Deja las copas en el refrigerador durante al menos 1 hora para que la crema se asiente y los sabores se mezclen.

07

Justo antes de servir, decora con algunas moras frescas y hojas de menta.



# Agradecimientos

Desde la Federación Española de Diabetes (FEDE), queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los que han hecho posible este recetario.

En primer lugar, queremos agradecer profundamente a Andrea Jiménez, responsable de Nutrición en Alcampo, y a Salena Sáinz, dietista-nutricionista especialista en diabetes, por su dedicación, profesionalismo y experiencia al crear estas recetas. Ambas han trabajado con esmero para ofrecerte opciones saludables, equilibradas y deliciosas, adaptadas a las necesidades de las personas con diabetes. Gracias por su generosidad al compartir sus mejores consejos y recetas.

Además, extendemos nuestro agradecimiento a Fondation Auchan, cuyo apoyo ha sido clave para que esta campaña Realmente Saludable cobre vida. Su compromiso con la promoción de hábitos de vida saludables es esencial para que esta iniciativa llegue a más personas, brindando herramientas de gran valor para el cuidado de la salud.

Te invitamos a explorar más recursos, consejos prácticos y recetas adicionales en el espacio web de la campaña Realmente Saludable. En este sitio, encontrarás información valiosa para seguir adoptando hábitos saludables, tanto durante las festividades como a lo largo del año.

Finalmente, queremos animarte a disfrutar de unas fiestas llenas de salud. Esperamos que cada celebración esté colmada de momentos felices, rodeado de tus seres queridos. Recuerda lo importante que es disfrutar de la Navidad de manera plena, sin renunciar al sabor ni a la alegría. ¡Celebra con conciencia, salud y mucho entusiasmo!

Desde FEDE, te deseamos unas felices fiestas y que disfrutes de una Navidad realmente saludable.