



RECETARIO NAVIDAD

2022

ENTRADAS

2. Sopa de champiñones y avellanas
3. Sopa de jitomate

GUARNICIONES

4. Pastel de papas
5. Hojaldre de espinacas, setas y frutos secos

PLATOS FUERTES

6. Salmón al pistache y chía
7. Calabazas espagueti al horno con salsa de tomate y queso parmesano
8. Medallones de res con setas
9. Albóndigas de amaranto

ENSALADAS

10. Ensalada Navideña Vegana
11. Ensalada provenzal de frambuesa con aderezo de té verde

POSTRES

12. Pastel de chocolate de harina de avena o amaranto
13. Mousse de Naranja





RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Entradas / Sopa

Sopa de champiñón y avellana

6 porciones



INGREDIENTES:

¼ de taza de mantequilla sin sal
400 gramos de cebolla rebanada
500 gramos de champiñón picados
sal y pimienta
3 a 4 tazas de caldo de pollo
½ taza de avellana tostada y molida finamente (equivale aproximadamente a 85 gramos de avellanas enteras)



PREPARACIÓN:



En una cacerola calienta la mantequilla a fuego medio - alto. Agrega las cebollas salteadas durante 12 minutos, moviéndolas con frecuencia, hasta que queden suaves y ligeramente doradas. Añade los champiñones y cocina durante 10 minutos más, sin dejar de revolver con frecuencia. Sazona con sal y pimienta al gusto. Vierte suficiente caldo de pollo para cubrir ligeramente las verduras, sube la temperatura hasta que hierva, de inmediato reduce la temperatura y hierve a fuego lento por 10 minutos más.

Saca del fuego e incorpora las nueces. vierte la mezcla en la licuadora, por partes si es necesario, y licua hasta homogeneizar. Quizá debas agregar más caldo de pollo para darle la consistencia necesaria. Asegúrate de sostener bien la tapa de la licuadora con una toalla de cocina, pues la presión del líquido caliente puede propulsarla.

Vierte la sopa en una cacerola limpia y caliéntala a fuego medio hasta que alcance la temperatura deseada para servir. Saca del fuego y sirve.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Entrada / Sopa

Sopa de Jitomate

6 porciones



INGREDIENTES:

½ taza de mantequilla sin sal
230 gramos de cebolla picada
1 cucharadita de ajo finamente picado
2.7 kilos de jitomate, pelado sin semillas y picado
sal y pimienta al gusto
queso feta en moronas, como adorno opcional



PREPARACIÓN:



En una cacerola calienta la mantequilla, agrega las cebollas y el ajo, baja el fuego y cocina durante 20 minutos, moviendo con frecuencia, hasta que queden blandas y fragantes, pero sin que se doren.

Añade el jitomate y sazona con sal y pimienta al gusto. Aumenta la temperatura a fuego medio y sigue cocinando por 25 minutos, moviendo la mezcla con frecuencia, hasta que los jitomates estén blandos y la mezcla vaya tomando consistencia de sopa.

Saca del fuego. Vierte la mezcla en el vaso de la licuadora, por partes, si es necesario, y licua hasta homogeneizar. Asegúrate de sostener bien la tapa de la licuadora con una toalla de cocina, pues la presión del líquido caliente puede propulsarla.

Una vez que toda la sopa quede hecha puré, cuéjala sobre una cacerola limpia, pruébala y de ser necesario agrega sal y pimienta. Calienta a fuego medio hasta la temperatura deseada para servir.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Plato Principal / Guarnición

Pastel de Papas

12 porciones



INGREDIENTES:

8 papas blancas
2 cucharadas de aceite de oliva
2 huevos
1 taza de crema para batir
1/2 tazas de leche de vaca baja en grasa o leche de coco sin azúcar
1 cucharadita de nuez moscada
20 rebanadas de pechuga de pavo o salami o 1 taza de calabazas en rodajas delgadas asadas

2 tazas de queso manchego o parmesano rallado
Sal y pimienta al gusto
Perejil picado, para decorar



PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 180° C.

Con ayuda de un cuchillo, corta las papas en rebanadas de 5mm de grosor. Reserva.

Coloca sobre una charola las papas, sazona con sal y pimienta y rocía con aceite de oliva, hornea por 10 minutos, volteando de vez en cuando.

Bate el huevo con la crema y la leche, sazona con nuez moscada, sal y pimienta. Reserva.

Coloca sobre un molde para pastel previamente engrasado una capa de papas al fondo y en los bordes, coloca rebanadas de pechuga de pavo o salami o calabazas asadas, el queso manchego o parmesano y repite el proceso hasta llenar el molde, terminando con queso.

Vierte la preparación de huevo y coloca una última capa de papas. Hornea alrededor de 40 minutos.

Retira del molde y hornea 10 minutos para que las papas queden doradas. Corta una rebanada y sirve con perejil picado.

Disfrútalo junto con una rica ensalada o pescado para balancearlo por completo.

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Plato Principal

Hojaldre de espinacas, setas y frutos secos

Rinde 6 porciones



INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de setas
- 1 taza de espinaca fresca
- 3 cds de mostaza dijon
- 1 diente de ajo
- 50g nueces
- 10g avellanas
- 10g almendras
- Aceite de oliva extra vírgen
- masa filo en lámina
- hojaldre lámina rectangular
- 1 yema de huevo



PREPARACIÓN:



Pelamos los dientes de ajo y los rallamos o picamos finamente. Lavamos las setas, secamos bien y picamos. Calentamos un poco de aceite extra vírgen en una sartén o cacerola amplia y se fríe y las setas durante 5 minutos.

Añadimos la mostaza dijon junto con las espinacas frescas, bien limpias y freímos un par de minutos más. Salpimentamos al gusto, retiramos del fuego y dejamos enfriar completamente antes de incorporar los frutos secos picados y continuar con la elaboración.

Extendemos el hojaldre sobre una lámina de papel vegetal y cortamos 4 tiras de 1 cm de uno de los lados. Reservamos, las usaremos para decorar. Colocamos la lámina masa filo sobre la hoja de hojaldre y extendemos el relleno en el centro, de un lado a otro. Envolvemos en la lámina de masa filo primero y después en el hojaldre.

Sellamos los extremos con huevo batido para que no se abra en el horno. Volteamos para que la parte sellada quede debajo y pincelamos todo el hojaldre con huevo, decorando con las tiras que tenemos reservadas. Cocemos en el horno, precalentado a 200°C, durante 25-30 minutos o hasta que esté dorado. Para que la base del hojaldre no quede cruda, es importante colocar la bandeja en la parte inferior del horno.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Plato principal

Salmón al pistache y chía

4 porciones



INGREDIENTES:

2 cucharadas de pistache con cáscaras

¼ de taza de quinoa seca, bien enjuagada con agua fría

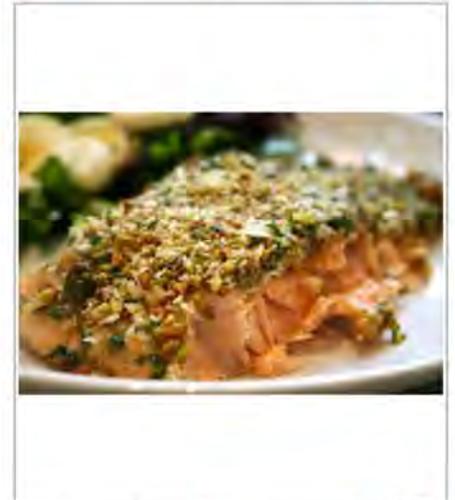
¼ de taza de semillas de hinojo o se comino

2 tazas de calabaza mantequilla en cubos

4 filetes de salmón (de 113 g cada uno)

½ cucharadita de sal

3 tazas de agua



PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 200°C.

En un procesador de alimentos, coloca los pistaches, la chía y las semillas de hinojo o de comino. Enciende el procesador y pulsa el botón encendido entre 15 y 20 veces, hasta que los pistaches estén bien picados.

Coloca el salmón en una bandeja para hornear grande, con la piel hacia abajo. Cubre cada filete con aceite en aerosol. Agrega la mezcla de pistaches por encima. Hornea en la rejilla inferior del horno, durante 14 o 16 minutos, o hasta que el pescado se vea opaco.

Mientras se hornea el salmón, coloca la quinoa, la calabaza, la sal y el agua en una cacerola mediana. Deja cocer durante 20 o 25 minutos, o hasta que la quinoa esté suave y la calabaza esté bien cocida. Sirve al instante con el salmón.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Guarnición

Calabaza espagueti al horno con salsa de tomate y queso parmesano

4 porciones



INGREDIENTES:

1 cucharada y 1 cucharadita adicional de aceite de oliva, y un poco más para engrasar el refractario
1 calabaza espagueti (aproximadamente 2 kilos)
¼ de taza de agua

4 tazas de champiñones picados
1 cebolla pequeña picada
1 cucharadita de ajo finamente picado
puré de tomate
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de albahaca fresca picada
½ taza de queso parmesano rallado



PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 190°C. Unta una capa ligera de aceite en las paredes de un refractario cuadrado a 20 cm de lado y aparta para después.

Corta la calabaza por la mitad a lo largo. Con una cuchara, ten cuidado de extraer las semillas. Tíralas o apartalas para secarlas y hornearlas.

Coloca la calabaza con la cara interior hacia abajo sobre una bandeja para hornear. Añade el agua y el aceite de oliva a la bandeja, y métela al horno precalentado durante unos 30 minutos, hasta que la calabaza quede muy suave al picarla con la punta de un cuchillo pequeño y afilado.

Saca la calabaza del horno (sin apagarlo) y voltéala. Con un tenedor normal, extrae la carne, la cuál saldrá en forma de fideos parecidos al espagueti, coloca la carne de la calabaza en el refractario preparado y aparta.

Calienta una cucharadita de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega los champiñones, la cebolla, y el ajo, y cuece las verduras durante 15 minutos, hasta que los champiñones se doren. Añade la salsa de tomate y sigue cocinando otros 20 minutos. Prueba la mezcla y, de ser necesario, sazónala con sal y pimienta al gusto. Incorpora la albahaca y saca del fuego.

Vierta la salsa sobre la calabaza con la ayuda de un cucharón. Espolvoréale queso parmesano, mete el refractario al horno y hornea unos 15 minutos, hasta que el queso se dore y la calabaza quede muy caliente. Sácala del horno y sívela.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Platillo Principal

Medallones de res con setas

4 porciones



INGREDIENTES:

- 4 medallones de res
- 2 tazas de setas troceadas
- 15 hojas de albahaca
- 4 cdas. de salsa de soya
- 3 cdas. de salsa de anguila
- 1 cda. de aceite de ajonjolí
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado



PREPARACIÓN:



Coloca las setas en un sartén a fuego alto junto con el ajo, saltea. Al dorar, añade una cucharada de salsa de soya y una cucharada de salsa de anguila. Baja el fuego al mínimo y mantenlo hasta que notes que las setas están cocidas.

Mientras se cuecen, asa los medallones de res con un poco de aceite de oliva hasta que queden al punto que desees.

Mezcla la soya con el ajonjolí y la salsa de anguila, reserva.

Sirve los medallones acompañados de las setas y la salsa anterior. Decora con las hojas de albahaca.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Plato Principal

Albóndigas de amaranto



INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa
- 1 taza de semillas de amaranto
- 1 pizca de pasta de ajo
- 5 gramos de perejil fresco
- 1 pieza de huevo
- 1 pieza de cebolla blanca en trozo
- 3 cucharadas soperas de miga de pan
- 1 manojo de espinacas cocidas
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra



PREPARACIÓN:



En una olla honda pon la quinoa previamente cocida y el amaranto y agrega 4 tazas de agua. Cuela el agua y licualas. Adiciona las hojas de espinaca previamente cocidas junto con la cebolla.

Agrega la miga de pan, la pasta de ajo, sal y pimienta al gusto, y mezcla bien. Agrega los huevos y sigue mezclando bien hasta integrar todos los ingredientes por completo.

Forma bolas de tamaño mediano. Fríe las albóndigas en poco aceite o en freidora de aire, ya fritas deja que una servitoalla absorba la grasa y espolvorea perejil picado.

Se pueden servir en un caldillo de jitomate o acompañada de una ensalada.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





Ensalada

RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Ensalada Navideña Vegana



INGREDIENTES:

Frutas y verduras
 1 cda de salsa de soya
 2 tazas de kale
 4 cdas de miel de agave
 nueces y semillas
 ½ taza de pepita
 ½ cebollas moradas, fileteadas,
 para ensalada
 1 cda de vinagre de manzana, para
 aderezar

2 mandarinas en supremas
 1 manzana cortada en medias lunas
 delgadas
 1 taza de aceite de ajonjolí
 ½ taza de arándano deshidratado
 ¼ de tazas de jugo de naranja
 2 tazas de lechuga romana
 ¼ de taza de nuez pecana



PREPARACIÓN:



Todo se mezcla y listo para servir.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Guarnición / Ensalada

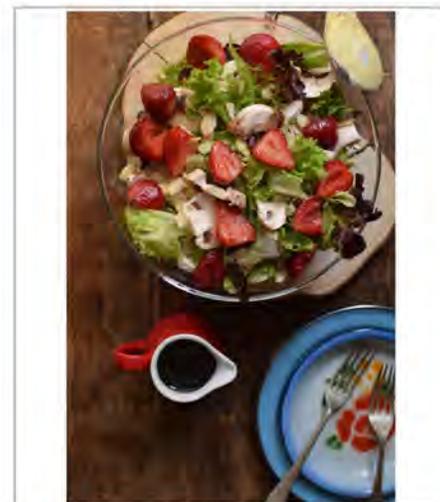
Ensalada provenzal de frambuesa con aderezo de té verde



INGREDIENTES:

6 tazas de ensalada de hoja verde
2 tazas de germinado, como el de alfalfa
2 tazas de rábanos o pepinos en rebanadas delgadas
1 taza de frambuesas frescas o congeladas
¼ de taza de almendras picadas
⅓ de taza de té verde frío
3 cucharadas de crema ácida baja en grasa

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
2 cucharadas de jugo de limón fresco
¼ de cucharadita de sal



PREPARACIÓN:



En un tazón grande, combina las hojas de ensalada verde de tu preferencia, el germinado, los rábanos o los pepinos, las frambuesas y las almendras.

En una licuadora, combina el té, la crema ácida, la ralladura de limón, el jugo de limón y la sal. Licua hasta que todo se combine. Vierte sobre las verduras.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





Pastre

RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Pastel de Chocolate de harina de avena o amaranto

Rinde 8 porciones



INGREDIENTES:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ¼ de aceite de coco | ¼ de cacao en polvo sin azúcar |
| 113 g de chocolate amargo al 70% (o superior), picado | 1 cucharadita de polvo para hornear |
| ¼ de azúcar mascabada | ¼ de taza de crema para batir |
| 1-2 cucharaditas de café espresso en polvo (opcional) | ¼ de cucharadita de canela molida |
| 1 cucharadita de extracto puro de vainilla | ½ cucharadita de cilantro en polvo |
| 3 huevos grandes | ½ taza de frambuesa |
| 1/2 taza de harina de avena o amaranto | |



PREPARACIÓN:



Precalienta el horno a 80°C. Engrasa un molde de pastel de 20 cm de diámetro. Corta un pedazo de papel encerado del tamaño del molde, engrásalo y colócalo al fondo del molde.

En un tazón apto para microondas, calienta el aceite y el chocolate durante 30 segundos, o hasta que el chocolate esté casi derretido. Revuelve el chocolate hasta que se derrita por completo. Si gustas, puedes calentar el aceite y el chocolate sobre la estufa a fuego muy bajo y moviendo constantemente.

Coloca el chocolate en un tazón grande y déjalo enfriar un poco, aproximadamente 5 minutos. Agrega el azúcar mascabado, el café espresso en polvo (si lo vas a utilizar) y la vainilla, y bate todo hasta que se combine. Agrega los huevos, sin dejar de batir. Agrega la harina de avena o amaranto, el cacao y el polvo para hornear, y mezcla hasta que todo se combine. Vacía la mezcla en el molde para pastel.

Hornea de 7 a 10 minutos, o hasta que en la superficie del pastel se forme una costra delgada, pero que siga suave al tacto en el centro. Deja enfriar dentro del molde durante 5 minutos más.

Pasa un cuchillo por el borde del pastel para separarlo y voltea el pastel sobre un platón.

Coloca la crema en un tazón grande. Agrega la canela y el cilantro en polvo. Bate durante 2 minutos o hasta que la crema quede suave y esponjosa. Agrega las frambuesas. Coloca la mezcla sobre el pastel y sirve.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com





Postre

RECETAS SALUDABLES

SHIZEN MEDICINA BIOLÓGICA FUNCIONAL



Mousse de Naranja

6-8 vasitos



INGREDIENTES:

750 mililitros de zumo de naranja recién exprimido (8-10 naranjas medianas)

100 gramos de azúcar blanquilla (aproximadamente)

2 yogures griegos sin azúcar (125 gramos cada uno)

15 gramos de gelatina neutra o grenetina (sin sabor) en polvo.

(Aproximadamente 1 1/2 sobres)



PREPARACIÓN:



Exprimimos el jugo de naranja, le agregamos la mitad del azúcar y mezclamos hasta que se disuelva. Reservamos. Calienta un poco de agua para prehidratar la grenetina, disuélvela bien. Incorporala lentamente al jugo de naranja mezclando continuamente. Lleva la mezcla a el refrigerados hasta que cuaje (1 hora aprox), no necesita estarmuy firme para incorporarle los 2 yogures griegos y el resto de la azúcar. Bate muy bien para integrar todo evitando grumos.

Colócalo en tu recipiente donde lo vas a presentar, grande o individuales, deja alrededor de un centímetro vacío al borde. Llévalos a la nevera por 1 hora más. Puedes decorarlos con un poco de mousse que te haya sobrado con una manga pastelera haciendole copetes en la parte superior del cada vasito, ralladura de naranja o trozos de naranja confitada.

Disfrútalo

¡Felices fiestas! y ¡Provecho!



www.shizenmbf.com



(55) 3128-1279



ntsalud@gmail.com

