

# Navidad Saludable



Recetas orgánicas hechas con amor,  
para una Navidad creativa y saludable.





# Índice

Lista de compras	3
Pancakes Gingerbread con salsa de maple y maní	4
Huevitos cremosos horneados	5
Ensalada navideña de kale con aderezo de naranja	7
Lomito de cerdo con salsa de uchuvas, moras y cranberries orgánicos	9
Papas y zanahorias horneadas con cúrcuma	10
Crème brulee de ayote	12



# Lista de compras



## Frescos

1 cebollino orgánico  
1 rollo de tomillo fresco  
1 puerro orgánico  
1 rollo de espinaca orgánica  
1 rollo de romero orgánico  
2 cabezas de ajo orgánico  
4 tazas de kale rizado orgánico  
2 tazas de lechuga orgánica  
3 manzanas criollas orgánicas  
2 bulbos de hinojo  
10 naranjas orgánicas  
1 caja de uchuvas  
1 caja de moras orgánicas  
1 caja de arándanos sp orgánicos  
1 caja de fresas orgánicas  
4 papas grandes orgánicas  
4 zanahorias peladas  
Cúrcuma fresca  
1 vaina de vainilla  
4 limones  
2 ayotes orgánicos



## Procesados

2 latas de leche de coco orgánica  
Azúcar de coco  
Azúcar cruda  
Canela en polvo  
Nuez moscada en polvo  
Cardamomo en polvo  
Pimienta blanca  
Clavo de olor molido  
Extracto de vainilla orgánica  
1 paquete de harina de avena integral  
Harina integral  
Bicarbonato de sodio  
Polvo de hornear sin aluminio  
Sal marina  
Miel de tapa  
Leche cruda o 2%  
Mantequilla artesanal

1 bolsa de pecanas  
Pimienta cayena  
Aceite de oliva orgánico  
Vino blanco  
1 bolsa de arándanos secos  
1 botella de vino Oporto  
Caldo de pollo de pastoreo  
Astillas de canela  
Miel de abeja cruda  
Vinagre de manzana orgánico  
Mostaza Dijon  
1 bolsa de avellanas  
1 mantequilla de maní  
Jengibre orgánico



## De pastoreo

3 lomitos de cerdo de ½ kilo cada uno  
16 huevos de pastoreo  
1 bloque de queso maduro de cabra  
Crema dulce




## Panes

1 bollo de pan de masa madre





A top-down view of a red ceramic bowl filled with a fresh salad. The salad includes green lettuce, orange segments, sliced almonds, blueberries, and slices of white cheese. A slice of rustic bread is placed on top of the salad. The bowl sits on a light-colored surface with a gold shimmering pattern. A semi-transparent white box with a red border is overlaid on the top half of the bowl, containing text in a red serif font.

La Navidad se  
disfruta mejor  
compartiendo la  
mesa con familia y  
amigos.







# Pancakes Gingerbread con salsa de maple y maní

 30 min  20 pancakes

## Ingredientes Pancakes

1 taza de harina de avena integral  
1 taza harina integral  
1 ½ cucharadita bicarbonato de sodio  
1 ½ polvo de hornear sin aluminio  
1 ½ cucharaditas de jengibre orgánico  
rallado  
1 cucharadita de canela en polvo  
½ cucharadita de nuez moscada  
½ cucharadita de sal marina  
2 huevos de pastoreo  
1 1/3 de taza de puré de ayote orgánico  
2 cucharadas de miel de tapa  
1 cucharada de jugo de limón  
1 cucharada se miel de maple  
1 cucharada de mantequilla derretida  
artesanal  
1 y ¾ de tazas de leche  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
orgánica  
1/3 de taza de pecanas picadas

## Ingredientes Salsa

½ taza de miel de caña  
½ taza de **mantequilla de maní**  
1 cucharadita de vainilla  
1 cucharadita de ralladura de naranja  
1 cucharadita de canela

## Preparación

Mezcle la harina de avena, harina de trigo integral, bicarbonato, polvo de hornear, canela, nuez moscada y sal.

Mezcle los huevos con el puré de ayote, la mantequilla, la miel de tapa, la miel de maple, leche, vainilla y limón hasta lograr una mezcla homogénea.

Agregue la mezcla de huevos a la mezcla de harina y revuelva hasta lograr incorporar todo. Agregue las pecanas picadas y revuelva con movimiento envoltorio. Deben quedar grumos, no mezcle más de la cuenta.

Caliente un sartén, engrase con mantequilla. Cuando esté caliente vierta ¼ de taza de la mezcla y espere un par de minutos o hasta que salgan burbujitas por arriba del pancake, dele vuelta y deje un minuto al fuego. Repita con el resto de la mezcla.

Sirva de inmediato con miel de abeja cruda, maple o la que más le guste.

Para preparar la salsa: Caliente todo en una ollita, revuelva bien y sirva de inmediato.





# Huevitos Cremosos horneados

con tostaditas de masa madre

🕒 30 min 👥 6 personas

## Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla artesanal  
¼ de taza de crema de leche\*  
6 huevos de pastoreo  
1 cebollino orgánico  
1 cucharada de tomillo fresco  
1 puerro orgánico  
½ taza de espinaca orgánica  
¼ de taza de queso maduro de cabra  
rallado fino  
¼ de cucharadita de pimienta cayena  
6 tajadas de **pan de masa madre**

### Cumpanis

Aceite de oliva orgánico  
Sal y pimienta

## Preparación

En un sartén con 1 cucharadita de mantequilla sofría el cebollino, el puerro, la espinaca y el tomillo de 3 a 5 minutos.

Engrase 6 moldes ramekines de 6 oz. con mantequilla y sazónelos con un poquito de sal y pimienta. Agregue una cucharada de la crema de leche en cada uno y ponga a un lado.

Divida la mezcla del cebollino, puerro y espinaca entre los 6 moldes y vierta un huevo en cada uno de los moldes. Agregue un poquito de sal y un poquito de pimienta cayena al gusto en cada huevo. Agregue el queso rallado por encima.

Ponga los moldes en un pyrex y agregue agua a temperatura ambiente que cubra hasta la mitad del molde para cocinar en baño maría. Inserte el pyrex con los moldes con mucho cuidado en el horno. Hornee de 10-15 minutos, o hasta que la clara esté firme y la yema suave. Cubra con un poco de aceite de oliva las **masa madre Cumpanis** y lleve al horno los últimos 3 minutos de los huevos. Saque todo del horno y sirva de inmediato.

*\*Puede sustituir por leche de coco si no consume lácteos*







# Ensalada Navideña de Kale con aderezo de naranja



 35 min  6-8 personas

## Ingredientes

4 tazas de kale rizado orgánico  
2 tazas de lechuga bebé orgánica  
3 manzanas criollas orgánicas  
2 bulbos de hinojo  
3 naranjas orgánicas  
1 taza de avellanas  
¼ de taza de pasas  
1 cucharada de canela en polvo  
1 cucharada de azúcar cruda orgánica  
1 cucharada de mantequilla artesanal  
1 cucharada de ralladura de naranja orgánica

## Aderezo de naranja y miel

1 taza de jugo de naranja fresco  
4 cucharadas de vinagre de manzana orgánico  
2 cucharadas de miel de abeja cruda  
2 cucharadas de mostaza Dijon  
sal y pimienta  
1/4 de taza de aceite de oliva

## Preparación

Precaliente el horno a 350 °F

En un recipiente mezcle la mantequilla derretida, las avellanas, la canela, el azúcar cruda y la ralladura de naranja. Vierta en una bandeja para horno y hornee por unos 10-12 minutos o hasta que estén tostadas las semillas. Tenga cuidado de que no se quemen. Deje enfriar completamente.

Mezcle todos los ingredientes del aderezo menos el aceite. Agregue el aceite de forma de hilo (poco a poco) revolviendo bien con un globo, para lograr una mezcla homogénea.

Quite los tallos del kale y corte las hojas finamente. Agregue dos cucharadas del aderezo y masajee con sus manos por unos minutos. Deje reposar por una hora.

Mezcle en un recipiente hondo grande, el kale, la lechuga, la manzana picada en rodajas finas, el hinojo picado en rodajas muy finas, los gajos de naranja, y las pasas.

Agregue el aderezo y mezcle bien. Vierta las semillas por encima y sirva de inmediato.







# Lomito de cerdo con salsa de uchuvas, moras y cranberries orgánicos



 60 min  8 personas

## Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva orgánico  
½ cucharada de sal marina  
1 cucharadita de pimienta negra molida  
2 cucharadas de romero orgánico picado  
2 cucharadas de tomillo fresco orgánico  
3 lomitos de cerdo de ½ kilo cada uno  
4 cucharadas de vino blanco  
4 cucharadas de jugo de naranja orgánica  
8 dientes de ajo orgánico picados finamente

## Ingredientes salsa

2 y ½ tazas de vino Oporto  
1 y ¼ de tazas de caldo de pollo de pastoreo  
1 taza de uchuvas  
1 taza de moras orgánicas  
1 taza de cranberries orgánicos  
1 taza de fresas orgánicas  
2 tallos de romero orgánico  
2 astillas de canela  
1 cucharada de miel de abeja cruda  
3 cucharadas de mantequilla de pastoreo  
2 cucharadas de harina integral  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Mezcle en un recipiente el aceite de oliva, ajos, sal, pimienta, romero, tomillo y vino blanco. En una bolsa ponga los lomitos y agregue la mezcla cubriéndolos muy bien. Refrigere por media hora mínimo o 4 máximo.

Precaliente el horno a 425 °F

Caliente un sartén con aceite de oliva, una vez que esté caliente selle los lomitos. Es decir, dore los dos lados del lomito y páselos a un pírex engrasado, agregue el líquido del marinado.

Hornee por 20 minutos o hasta que la parte interna de la carne registre con un termómetro 140 °F ó 145 °F. Saque del horno y deje reposar por 10 minutos.

Corte en tajadas y sirva de inmediato con la salsa caliente.

## Preparación de la salsa

En una olla agregue dos cucharadas de mantequilla y derrita, agregue la harina y revuelva bien: se formará como una masa. Agregue una taza del caldo de pollo y disuelva esa masita que se formó. Luego agregue el resto de los ingredientes, lleve a hervor y reduzca el fuego a bajo. Cocine por 30 minutos a fuego bajo o hasta que se reduzca el líquido a la mitad.

Retire las hierbas y la astilla de canela.

Agregue la cucharada restante de mantequilla y sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva caliente.





# Papas y zanahorias horneadas con cúrcuma

 30 min  8 personas

## Ingredientes

- 4 papas grandes orgánicas
- 4 zanahorias peladas
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo o fresca y rallada
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina

## Preparación

Cocinar las papas en agua. Una vez cocinadas dejar enfriar por completo.

Precalentar el horno a 425 °F. Cubrir una bandeja de horno con papel pergamino de cocinar.

Cortar las papas en gajos y las zanahorias en cuartos y cubrir con el aceite de oliva, cúrcuma, pimienta y sal marina.

Hornear por 30-40 minutos o hasta que estén doraditas.

Sirva de inmediato.







# Crème brulee de ayote



🕒 60 min 👥 8 personas

## Ingredientes

2 tazas de leche de coco orgánica (con toda la grasa)  
1/3 taza de azúcar de coco  
1/3 taza de azúcar cruda  
8 yemas de huevo de pastoreo  
1/2 vaina de vainilla  
1/2 cucharadita de canela en polvo  
1/4 de cucharadita de nuez moscada  
1/4 de cucharadita de cardamomo  
1/4 de cucharadita de pimienta blanca  
1/4 de cucharadita de clavo de olor molido  
1 taza de calabaza orgánica hecha puré (cocinar en el horno sin cáscara y luego hacer puré)  
3 cucharadas de azúcar cruda pulverizada \*pasarla por un procesador de alimentos

## Preparación

Precaliente el horno a 325 °F. Ponga 8 moldes de 1/2 taza aptos para horno en un pírex para horno.

En una olla caliente la leche, las semillitas de la vaina, la media vaina, el azúcar de coco y el azúcar cruda. Caliente sin llevar a hervor hasta que el azúcar se disuelva completamente. Quite del fuego.

En otro recipiente hondo, revuelva las yemas hasta que cambien de color. Poco a poco (temperando) vaya agregando la mezcla de leche caliente, revolviendo constantemente. Revuelva bien. Agregue la canela, nuez moscada, cardamomo, pimienta blanca y clavo de olor molido. Agregue el puré de calabaza y revuelva bien. Pase por un colador.

Reparta la mezcla en los 8 moldes. Agregue en el pírex con suficiente agua para cubrir hasta la mitad de los moldes (con cuidado de que no caiga dentro de los moldecitos con la mezcla). Hornee por 55 minutos. Deje enfriar completamente. Refrigerar por al menos 3 horas.

Espolvoree cada molde con 1/2 cucharada de azúcar cruda pulverizada repartiéndola bien en toda la superficie. Usando un quemador para cocinar (torch), o un encendedor de los largos dore el azúcar con cuidado de no quemarlo.

Si no tiene quemador puede hacerlo en el modo broil del horno (solo calentando la parte de arriba), esperando que esté bien caliente y poniéndolo en una bandeja muy cerca de la parte de arriba, un minuto aproximadamente o hasta que dore. *Asegúrese de hacerlo de esta manera solo si ya el crème brulee ha pasado al menos una noche en refrigeración.*





**mercato**  
NAVIDAD