

® Dr. Escalante
MEDICAL BOUTIQUE

RECETAS NAVIDEÑAS

SALUDABLES



CONTENIDO

Pág.



PLATOS FUERTES

- 03** • Salmón encostrado con ensalada de rugula
- 05** • Tilapia papillote con tabule
- 07** • Medallones de res en salsa de vino tinto, pure y verduras.
- 11** • Medallones de pollo en salsa de naranja, arroz integral verde, ensalada fresca.
- 13** • Costillas de cerdo glaseadas, arroz de cilantro y vegetales salteados.



POSTRES

- 16** • Crema de café navideña
- 16** • Mouse de mango
- 17** • Polvorones de nueces
- 18** • Torta de banano con helado.

Abreviaturas:

- Cda: cucharada
- Cdita: cucharadita
- Tz: Taza

PLATOS FUERTES

SALMÓN ENCOSTRADO DE NUECES CON ENSALADA DE RUGULA

SALMÓN ENCOSTRADO DE NUECES



1. Tomar lomos de salmón y secar con papel absorbente, raspar con un cuchillo las escamas si aun las tiene.
2. Sazonar el salmón con pizca de paprika, sal y pimienta.

Aderezo para el salmón:

- 1 cda de mayonesa light
- 1 cdita de mostaza dijon
- 1 cdita de mostaza antigua
- 2 cditas de miel de abejas
- chorrito de limón
- sal y pimienta.

Mezclar y reservar.

Encostrado de nueces:

Ingredientes:

- Necesitas 3 tazas de nueces pecanas.
- ½ taza de panko.
- ½ taza de queso parmesano rallado.
- ⅓ taza de arándanos picados.
- ¼ taza perejil picados.
- aceite de oliva y sal.

Preparación:

1. Dorar en una sartén las nueces, luego pasarlas por el procesador y triturar.
2. Mezclar todos los ingredientes del encostrado con las nueces doradas.
3. Untar el aderezo sobre el salmón. Reservar un poco aderezo para el final.
4. Precalentar horno a 210°C.
5. Colocar la mezcla de encostrado de nueces sobre el salmón, presionar con una cuchara o la mano el encostrado contra el salmón para que se pegue la mezcla, debe quedar cubierto por completo.



SALMÓN ENCOSTRADO DE NUECES CON ENSALADA DE RÚGULA



6. Sobre una bandeja o refractaria con papel encerado se agrega un chorrito de aceite de oliva y esparcir, depositar el salmón sobre la bandeja/refractaria y dejar cocer por 20 minutos si el salmón es un lomo completo. En el caso que sean piezas de salmón individuales se deja cocer por 12-15 min.
7. Al aderezo que sobro se le agrega $\frac{1}{4}$ taza de vinagre blanco, 1 cda de mostaza y miel, y en forma de hilo agregar aceite de oliva y mezclar bien. Sirve para acompañar el salmón.

ENSALADA DE RÚGULA



1. Lavar, desinfectar y dejar escurrir la rúcula, luego se coloca en un recipiente formando una base.
2. Cortar zapallo (ahuyama o calabaza) en cubos y poner en una sartén con aceite de oliva a fuego bajo, dejar asar por todos los lados hasta que estén blandos. Una vez estén fríos se ponen sobre la rúcula.
3. Partir en trozos pequeños el queso feta y poner sobre la rúcula y el zapallo.
4. Añadir arándanos rojos picados sobre lo armado antes.
5. Añadir semillas de calabaza (zapallo o ahuyama)

Aderezo:

- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva.
- albahaca fresca picada finamente.
- sal y zumo de limón.

Mezclar bien, adicionar aderezo al gusto sobre la ensalada antes de servir.



TILAPIA PAPILOTE CON TABULÉ

TILAPIA PAPILOTE
(se debe preparar 1
filete por paquete)



1. Cortar en julianas pimentón rojo, zuquini, cebolla cabezona, zanahoria, hojas de kale y cortar tomates cherrys en mitades.
2. Sacar la rayadura de 1 limón (solo parte verde de la cascara, sin tocar lo blanco)
3. Mezclar todos los ingredientes descritos ya picados, adicionar con un chorrito de aceite, sal y pimienta al gusto.
4. Llevamos la mezcla de verduras a una sartén a fuego medio bajo y saltear por 3-5 minutos.
5. Cortar aproximadamente 1 mt de papel parafinado/encerado, poner sobre una superficie y engrasar con mantequilla ghee solo la mitad del papel (50cm de la cara que va hacia arriba, respetando 2 cm de los bordes).
6. Poner 1 filete de tilapia en la mitad del papel engrasado, untar un poco de mantequilla ghee sobre la cara de arriba del pescado. Adicionar por encima sal y pimienta al gusto. Colocar encima del pescado una cantidad generosa de la mezcla de verduras previamente salteadas. Las verduras deben formar una montañita de aproximadamente 3 cm.
7. Encima de las verduras colocar unas hojas de perejil y albahaca frescas.
8. Ahora doblamos la parte del papel que está libre sobre los ingredientes, formando un paquete que se cerrará haciendo repliegues y doblando unas 3 veces sobre si mismos todos los bordes, sin dejar fisuras, pero dejando cierto espacio entre el pescado y el papel en la parte superior para que se depositen los vapores durante la cocción. Antes de cerrarlos completamente se adiciona un chorrito de vino blanco y se cierra totalmente el paquete.

TILAPIA PAPILOTE CON TABULÉ

TILAPIA PAPILOTE
(se debe preparar 1
filete por paquete)

9. Poner el paquete sobre una bandeja y llevar al horno a 180°C por 12-14 minutos.
10. Una vez listo, se saca el paquete y se pone sobre un plato. Se rompe con cuidado el papel por la cara superior y se abre. Servir en un plato conservando la forma (verduras sobre el pescado).
11. Adicionar un chorrito de aceite de oliva por encima. Decorar con 2 cebollines.

TABULÉ
(ensalada arabe)



1. Lavar y frotar 1 taza de quinua. Escurrir bien el agua.
2. En una olla adicionar aceite de oliva y 1 taza y media de agua y $\frac{1}{4}$ de cdita de sal y dejar que hierva el agua.
3. Cuando el agua hierva se pone el fuego en bajo y se adiciona la quinua, no es necesario tapar.
4. Dejar cocer por aproximadamente 10 a 15 min hasta que se consuma toda el agua, verificar que el grano este blando. Reservar.
5. Cortar en cuadritos medio kilo de tomate maduro
6. Picar 1 taza de hierbabuena fresca.
7. Picar 2 tazas de perejil fresco.
8. Cortar en cubos 1 taza de cebolla cabezona, luego adicionar pizca de sal y vinagre para quitar el picante y dejar reposar unos 20 minutos. Luego se puede pasar por agua la cebolla y dejar escurrir antes de usarla.
9. Mezclar la taza de quinua, el tomate, la hierbabuena, el perejil y la cebolla.



TILAPIA PAPILLOTE CON TABULÉ

TABULÉ
(ensalada árabe)



Aderezo:

- ½ taza de zumo de limón
- sal
- 3 cda de aceite de oliva.

Mezclar bien y adicionar a los ingredientes anteriores.



MEDALLONES DE RES EN SALSA DE VINO TINTO, PURÉ Y VERDURAS

MEDALLONES
DE RES EN SALSA
DE VINO TINTO



1. Tomar una pieza entera del corte: salón o muchacho de la res (Tiene forma de cilindro)
2. Partir en dos mitades el salón de res.
3. Amarramos con una pita/cuerda/piola para cocinar en torno a la circunferencia de cada pieza de carne, se amarra primero por el centro apretando un poco y se hace un nudo fuerte y se cortan los extremos de la pita. Se repiten varios amarres dejando 3 dedos entre cada uno. Esto se hace con las dos mitades de la pieza de carne.
4. Sobre las piezas ya amarradas adicionamos un chorrito de aceite de oliva y se unta por todos los lados.
5. Adicionar sal y pimienta negra al gusto por encima, suficiente ya que es un corte grueso. Esparcimos el condimento por toda la superficie de ambas piezas de carne.
6. En una olla de paredes altas (que sea más alta que las piezas de carne y que alcance para cubrir las piezas con líquido) se caliente



MEDALLONES DE RES EN SALSA DE VINO TINTO, PURÉ Y VERDURAS

MEDALLONES DE RES EN SALSA DE VINO TINTO



con un chorrito de aceite a fuego medio bajo. Se ponen ambas piezas de carne en la olla, y se sella por 4min en cada lado, hasta que queden doradas por fuera, también se debe sellar las caras de las puntas. Una vez selladas la totalidad de las piezas de carne, se sacan de la olla y se ponen en un plato.

7. En la misma olla donde se sellaron las piezas de carne y sin lavar se adiciona nuevamente un chorrito de aceite de oliva y se ponen a sofreír huesos de res carnudos, se remueven en la olla para que se impregnen de los sabores de la costra de la olla. Adicionar 1 cucharadita de pasta de tomate y seguir sofrriendo.
8. Cortar 1 zanahoria en trozos, 1 cebolla cabezona en trozos y 2 tallos de apio en trozos, y adicionar estos ingredientes a la olla con los huesos y continuar la cocción. Adicionar un poco de sal.
9. Adicionar media taza de harina de yuca a la olla que tiene los huesos y verduras, se dejar cocinar con el demás ingrediente a fuego medio y revolviendo con frecuencia para que no se pegue ni se queme la harina.
10. Adicionar vino tinto a la olla (cantidad suficiente que cubra los ingredientes totalmente); el vino es la base liquida de la salsa.
11. Subimos a fuego alto para que el alcohol se evapore, revolver con frecuencia para que no se pegue, se ira espesando la salsa.
12. 5 minutos después el alcohol se habrá evaporado y adicionamos agua caliente (cantidad suficiente que cubra más arriba de la mitad de la olla). Dejar a fuego medio por 1 hora hasta que reduzca el liquido hasta la



MEDALLONES DE RES EN SALSA DE VINO TINTO, PURÉ Y VERDURAS

MEDALLONES DE RES EN SALSA DE VINO TINTO



mitad de la olla. En este punto se retira del fuego y se cuele. Este caldo será la salsa donde se cocinarán las piezas de carne. Si la cocción se está reduciendo rápidamente se puede bajar el fuego a medio-bajo.

- 13.** Regresamos la salsa ya colada a la misma olla y ponemos adentro las 2 piezas de carne. La salsa debe ser lo suficiente para cubrir mas de la mitad de las piezas. Con una cuchara bañamos las piezas con la salsa. Se pone a fuego alto hasta que hierva, una vez hierva se pone a fuego bajo y lo tapamos.
- 14.** Para que el corte quede suave se debe cocinar por 1 hora y media. Durante la cocción se recomienda bañar la pieza de carne con la salsa para que no se seque.
- 15.** Retirar las piezas de la olla y llevar a un plato para que se enfríe. Una vez frías se le cortan las piolas y se cortan las piezas en medallones con el grosor deseado.
- 16.** La salsa que quedo en la olla se pone a fuego medio nuevamente si se requiere más reducción y espesor (no es necesario hacer este paso si la salsa ya tiene la reducción deseada). Ahora le adicionamos 1 a 2 cucharadas de mantequilla ghee y revolvemos hasta incorporar en la salsa, para lograr un salsa brillante y untuosa. Servir los medallones en un plato y agregar salsa al gusto por encima.

MEDALLONES DE RES EN SALSA DE VINO TINTO, PURÉ Y VERDURAS

PURÉ DE PAPAS



1. Cocinar las papas en agua a fuego medio. Cuando esten blandas se retiran.
2. Mientras las papas están calientes se trituran y amasan.
3. Adicionamos 1 cucharada de mantequilla ghee y un chorro de crema de leche light caliente y revolver. Adicionar crema de leche light al gusto, hasta lograr la textura deseada.
4. Al final adicionar sal y pimienta al gusto. Reservar.

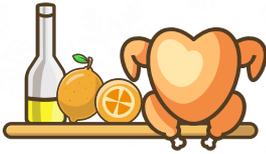
VERDURAS



1. Cortar zuquini verde en cubos.
2. Cortar zanahoria en bastones.
3. Blanquear habichuelas cortados en trozos largos: Poner a hervir agua, una vez hierva se adicionan las habichuelas por 2 minutos. Escurrir las habichuelas y llevarlas a otro recipiente con agua con hielos para cortar la cocción.
4. En una sartén colocamos un chorro de aceite, una vez este caliente se adiciona 1 cdita de mantequilla
5. Adicionar el zuquini, luego las zanahorias y las habichuelas.
6. Adicionar sal y pimienta y saltear hasta dejar al gusto (Se recomienda dejar un poco crujientes).

MEDALLONES DE POLLO EN SALSA DE NARANJA, ARROZ INTEGRAL VERDE, ENSALADA FRESCA

MEDALLONES DE POLLO EN SALSA DE NARANJA (usar 1 ó 2 pechugas enteras según cantidad deseada).



1. Deshuesar 1 pechuga entera, dejando la carne de la pechuga intacta, no se filetea.
2. Amarramos con una pita/cuerda/piola para cocinar en torno a la circunferencia de la pechuga, se amarra primero por el centro apretando un poco y se hace un nudo fuerte y se cortan los extremos de la pita. Se repiten varios amarres dejando 3 dedos entre cada uno.
3. Untar la superficie de la pechuga con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
4. En una sartén colocamos un chorro de aceite de oliva y cuando este caliente se pone la pieza de pollo, sellar por 4 minutos en cada lado, hasta que esté bien dorado por fuera. Retiramos a un plato.
5. En la misma sartén donde se hizo el sellado del pollo y sin lavar, se adiciona vino blanco (cantidad suficiente para tener abundante salsa) y subir a fuego alto para evaporar el alcohol. Adicionar el jugo de 3 naranjas y dejar hervir.
6. Adicionar 2-3 cucharadas de miel de abejas.
7. Poner la pieza de pollo en la sartén con la salsa y adicionar 2 ramas de romero fresco. Bañar la pieza de pollo con la salsa. Dejar a fuego medio bajo y tapado por unos 20 minutos, durante la cocción se debe girar la pieza y bañar cada 5 min. Revisar cocción antes de retirar.
8. Retirar la pieza de pollo y llevar a un plato para que se enfríe. Una vez frías se le cortan las piolas y se cortan las piezas en medallones con el grosor deseado.

MEDALLONES DE POLLO EN SALSA DE NARANJA, ARROZ INTEGRAL VERDE, ENSALADA FRESCA

MEDALLONES
DE POLLO EN SALSA
DE NARANJA
(usar 1 ó 2 pechugas
enteras según
cantidad deseada).

9. La salsa que quedo en la olla se pone a fuego medio nuevamente si se requiere más reducción y espesor (si no es necesario no se hace este paso). Ahora le adicionamos 1 cucharada de mantequilla y revolvemos hasta incorporar en la salsa. Al servir los medallones se le añade esta salsa por encima.

ENSALADA
FRESCA



1. Cortar en trozos las hojas de lechuga
2. Cocer maíz dulce
3. Cortar tomates cherrys en mitades
4. Cortar queso mozarella en cubos.
5. Mezclar todos los ingredientes.

Vinagreta

- 30 ml de vinagre
- 60 ml de aceite de oliva
(proporción vinagre: aceite 1:2)
- sal
- pimienta
- oregano seco molido.

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente de vidrio con tapa, tapar bien y agitar vigorosamente hasta quedar bien emulsionada con un color amarillo crema. Con el reposo los ingredientes se pueden volver a separar, se agita nuevamente antes de usar. (La cantidad de los ingredientes líquidos pueden variar según la necesidad, se debe mantener la proporción 1:2).

7. Adicionar la vinagreta a la ensalada.

MEDALLONES DE POLLO EN SALSA DE NARANJA, ARROZ INTEGRAL VERDE, ENSALADA FRESCA

ARROZ INTEGRAL VERDE



1. El arroz integral se debe preparar según las indicaciones del fabricante.
2. El agua que se usara para cocer el arroz se licua con un puñado grande de perejil fresco.
3. Se pone a hervir el agua, una vez hierva se adiciona el arroz, sal y aceite al gusto. Se dejar hervir un par de minutos, luego se tapa la olla y se deja cocer por 40 minutos. Evitar destapar la olla para que no pierda calor. (esta preparación puede variar, seguir las instrucciones del fabricante).

COSTILLAS DE CERDO GLASEADAS, ARROZ DE CILANTRO Y VEGETALES SALTEADOS

COSTILLAS DE CERDO GLASEADAS: (2 kg de costilla de cerdo, pieza entera)



1. Adobo para 2kg de costilla: 2 cda de sal, 2 cditas de pimienta negra, 2 cda de comino molido, 1 ½ cda de paprika. Mezclar todos los ingredientes.
2. Untar la costilla con aceite de oliva, y poner el adobo sobre la costillas cubriendo todos los lados y apretando el adobo contra la pieza.
3. Colocar la pieza de costilla adoba sobre una refractaria. Cubrir la base levemente con agua, que cubra 1/3 de la costilla.

COSTILLAS DE CERDO GLASEADAS, ARROZ DE CILANTRO Y VEGETALES SALTEADOS

COSTILLAS DE
CERDO GLASEADAS:
(2 kg de costilla de
cerdo, pieza entera)



4. Rayar un poco de panela por encima de las costilla.
5. Cubrir la bandeja con papel aluminio.
6. Precalentar horno a 180°C y llevar la costilla al horno. Dejar hornear por 1 hora y media o 2 horas. Verificar cocción, puede estar lista antes, según el tamaño de la pieza
7. En una sartén adicionar 1 cucharada de mantequilla ghee y 2 tazas de piña cortada en cubitos. Saltear un poco. Luego agregar 4 cucharadas de miel y revolver. Luego adicionar 1 taza de jugo de piña (sin azúcar) y 1 cdita de salsa de soya (opcional). Dejar cocinar a fuego medio por 30 min. Va a quedar una salsa reducida y espesa.
8. Una vez lista la costilla se retira del horno. Con una brocha se unta la salsa de piña sobre las costillas, y se adiciona toda la salsa dentro de la refractaria para que se mezcle con los jugos de cocción de la costilla. Se lleva nuevamente la costilla al horno a 200°C por 10 minutos, para lograr un glaseado sobre la costilla. Una vez lista la costilla se parte en trozos deseados, se acompaña con la salsa bañada sobre esta.

COSTILLAS DE CERDO GLASEADAS, ARROZ DE CILANTRO Y VEGETALES SALTEADOS

ARROZ INTEGRAL AL CILANTRO



1. El arroz integral se debe preparar según las indicaciones del fabricante.
2. El agua que se usara para cocer el arroz se licua con un puñado grande de cilantro fresco.
3. Se pone a hervir el agua, una vez hierva se adiciona el arroz, sal y aceite al gusto. Se dejar hervir un par de minutos, luego se tapa la olla y se deja cocer por 40 minutos. Evitar destapar la olla para que no pierda calor. (esta preparación puede variar, seguir las instrucciones del fabricante).

VEGETALES SALTEADOS



1. Blanquear espárragos: Poner a hervir una, una vez hierva se adicionan los espárragos y se dejan por 2 minutos. Luego se retiran los espárragos y se llevan a otro recipiente con agua y hielo para cortar la cocción.
2. Cortar zanahorias en bastones
3. Cortar tomate Cherry en mitades.
4. En una sartén adicionar aceite y calentar, incorporar las zanahorias y luego los tomates, por ultimo se adicionan los espárragos. Saltear con sal y pimienta al gusto.

POSTRES



CREMA DE CAFÉ NAVIDEÑA

NECESITAS:



- 1 litro de bebida de almendras
- ½ cdita de pimienta dulce
- 1 cdita canela en polvo
- Pizca de anís y clavos. (las cantidades pueden variar según gusto).
- 2 sobres de café instantáneo
- 4 cda de harina de sagú o harina de yuca.
- Monk fruit al gusto
- Ralladura de 1 limón
- 1 taza de ron añejo (opcional)

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en frío, luego llevar a cocción a fuego mínimo hasta obtener textura de colada. Luego colar.
2. Opcional: Dejar enfriar la crema de café y añadir una taza de ron añejo, también se puede dejar sin alcohol. Envasar en botella de vidrio esterilizada y llevar a enfriar en nevera.

MOUSSE DE MANGO SIN AZUCAR

NECESITAS:



- 2 tazas de mango maduro cortado en cubos.
- 1 taza de yogur griego
- Monk fruit al gusto
- Un sobre de gelatina sin sabor.
- 1/3 de agua caliente para diluir la gelatina sin sabor.

MOUSSE DE MANGO SIN AZUCAR

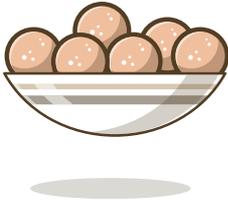


Preparación:

1. Licuar el mango con el yogurt griego y la gelatina ya diluida.
2. Servir porciones en recipientes individuales, decorar con trozos de mango por encima y llevar a la nevera.

POLVORONES DE NUECES

NECESITAS:



- 1 taza y media de harina de almendras.
- 1 taza de nueces troceadas (procesar en licuadora).
- 1 barra de mantequilla 90gr.
- 1 cdita de Monk fruit
- Esencia de vainilla
- Pizca de sal

Preparación:

1. Unimos todos los ingredientes para formar una masa. Se arman bolitas.
2. Se lleva al horno sobre un papel encerado a 180°C por 15 minutos.
3. Dejarlos enfriar para que endurezcan.
4. Espolvorear monk fruit pulverizado.

TORTA DE BANANO CON HELADO KETO



NECESITAS:



- 1 taza de harina de avena o de almendras (se puede combinar)
- 2 huevos
- 1 banano maduro
- ½ taza de leche de almendras o yogurt sin azúcar
- 1 cdita de polvo para hornear.
- Canela en polvo
- Pizca de sal
- 1 cdita de monk fruit
- Chocolate amargo rallado (75-80% cacao)

Preparación:

1. Llevamos todos los ingredientes a un recipiente, y mezclamos hasta formar una masa. Al final adicionar el chocolate amargo rallado y revolver.
2. En una sartén antiadherente engrasada con mantequilla se adiciona la mezcla. Se deja tapado a fuego mínimo (esta torta no se voltea).
3. Dejar cocinar por 10 a 15 min. Introducir un palillo o punta de un cuchillo, cuando salga limpio significa que está listo.
4. Dejar reposar y porcionar.
5. Acompañar con 1 bola de helado keto de sabor de preferencia.

Dr. Escalante
MEDICAL BOUTIQUE



Dirección

Calle 70 # 9 - 63



Teléfono

322 7509775



Correo

clientes@doctor-escalante.com