



# -NUTRICION- BY PALOMA SANCHEZ

## Menú de Navidad

### Hummus de berenjena con granada

2 berenjenas medianas  
1/2 limón  
2 Cdas. tahini (pasta de sésamo)  
2 dientes ajo  
1/2 cdta. comino  
1 Cda. aceite de oliva  
1 pizca sal al gusto

#### Elaboración:

Precalienta el horno a 200C.

Limpia bien la piel de las berenjenas y hazles varios cortes profundos. Coloca las berenjenas en una bandeja del horno hasta que se tueste la parte superior de las berenjenas. Dale la vuelta a las berenjenas y sigue asándolas hasta que se tueste la parte superior de nuevo. Retira las berenjenas del horno y deja que se enfríen.

Una vez que se hayan enfriado, retira la piel de las berenjenas y coloca la parte interior en un procesador de alimentos junto con el zumo de medio limón y los demás ingredientes.

Se puede congelar y refrigerar, aunque al descongelar se puede aguar ligeramente.

Sirve en tartaletas o en cucharillas con unos granos de granada por encima.

Plato sin gluten, sin lactosa

### Crema de pimientos

6 personas  
2 puerros  
3-4 pimientos rojos asados  
Caldo de pollo  
200mL de leche evaporada

#### Elaboración:

Dora los puerros en AOVE 5-10 min.

Agrega los pimientos rojos asados y pon a cocer con caldo (cubriendo las verduras) 15-20 min fuego lento.

Agrega la sal y pimienta al gusto.

Agregar un poco de caldo si queda muy espesa y un brick de leche evaporada y triturar.

Plato sin gluten , Con lactosa



# -NUTRICION- BY PALOMA SANCHEZ

## Menú de Navidad

### Redondo de ternera mechado con salsa de verduras

Para 8 raciones

1 redondo de ternera de 1 kg aproximadamente

3 cebollas pequeñas

2 zanahorias

3 champiñones

1 pimiento verde

1/2 vaso de vino blanco

1 vasito de agua

AOVE, sal y pimienta molida

Elaboración:

Precalentamos el horno a 230°.

Atamos el redondo para que no pierda la forma al cocer.

Lo salpimentamos y lo colocamos en una fuente de horno, donde previamente hemos puesto un chorrito de aceite.

Pelamos y picamos la cebolla, el pimiento, los champiñones y las zanahorias y las ponemos alrededor del redondo y romero .

Añadimos el vino blanco y el agua y lo metemos al horno 15 minutos a 230C°, le damos la vuelta y le bajamos la temperatura a 160° y lo dejamos durante 1 hora y 15 minutos mas.El tiempo es orientatívo, depende de cada horno y del grueso de la carne, o de como nos guste la carne de hecha.

Cortar en filetes de aproximadamente 1 dedo de grosor .

Sacamos el redondo y trituramos las verduras para hacer la salsa, si está muy espesa le ponemos mas agua o caldo y rectificamos de sal.

Plato sin gluten , sin lactosa