



**Christmas
Challenge**

NEW YEAR *Dinner*

¡SALUD!



Nutrillermo.
Dr. GUILLERMO R. NAVARRETE

New Year's eve MENU

ENTRADA:

Pinchitos de quesos y aceitunas

PLATO PRINCIPAL:

Lomo de res a la mantequilla
Puré de coliflor

POSTRE:

Mousse de Nutribreakfast

BEBIDA:

Frutos rojos burbujeantes

PINCHITOS DE QUESO Y ACEITUNAS

INGREDIENTES:

- Queso de tu preferencia (gouda, manchego, mozzarella, etc)
- 20 aceitunas verdes o negras sin hueso
- Palillos de madera o brochetas pequeñas



PREPARACIÓN:

1. Corta el queso en cubos de tamaño similar al de las aceitunas
2. Ensarta en cada palillo un cubo de queso seguido de una aceituna
3. Repite el proceso hasta que termines todos los ingredientes
4. Coloca los pinchitos en un plato y, si lo deseas, decora con hierbas frescas como romero o tomillo

LOMO DE RES A LA MANTEQUILLA CON ROMERO

INGREDIENTES:

- kg de lomo de res
- 100 g de mantequilla
- 2 ramas de romero fresco
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Calienta una sartén grande a fuego alto
2. Sazona el lomo de res con sal y pimienta
3. Derrite la mantequilla en la sartén junto con las ramas de romero
4. Cocina el lomo a tu gusto (2-4 minutos por lado para término medio)
5. Sirve caliente con un poco de la mantequilla derretida con romero por encima



PURÉ DE COLIFLOR

INGREDIENTES:

- 1 coliflor mediana
- 2 cdas de mantequilla
- 100 ml de crema para batir (sin azúcar)
- 2 cdas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

1. Lava y corta la coliflor en porciones pequeñas. Cocina al vapor o hierva en agua con sal hasta que esté tierna (aproximadamente 10-15 minutos)
2. Mientras tanto, derrite la mantequilla y reserva.
4. Cuando la coliflor tenga textura suave, escurre el agua y transfiere la coliflor a un procesador de alimentos o licuadora. Agrega la crema para batir, sal y pimienta al gusto. Procesa hasta obtener una textura suave y cremosa
5. Si lo deseas, incorpora el queso parmesano y mezcla bien

Christmas Challenge

MOUSSE DE NUTRIBREAKFAST

INGREDIENTES:

- 1 scoop de Nutribreakfast
- 1 taza de *heavy cream* (crema de leche)

Si deseas sustituir Nutribreakfast por otro ingrediente, puedes usar 2 cdas de cacao en polvo 100% puro

PREPARACIÓN:

1. La preparación es bastante sencilla, sólo necesitas colocar en un bowl los 2 ingredientes y batir por unos minutos hasta que tengas una mezcla homogénea convertida con consistencia de mousse.
2. Si lo deseas puedes consumirlo en el instante o llevar al congelador durante 5-10 minutos



MAKE EVERY MORNING
THE BEST EVER

Para más información de Nutribreakfast,
visita el siguiente enlace: www.nutri11.com

FRUTOS ROJOS BURBUJEANTES

INGREDIENTES:

- 100 g de frutos rojos (fresas, frambuesas o arándanos).
- 1 litro de agua mineral con gas fría
- Jugo de 1 limón
- Hojas de menta fresca
- Hielo al gusto



PREPARACIÓN:

1. Machaca ligeramente los frutos rojos en un tazón para liberar su jugo, pero sin convertirlos en puré.
2. Añade el jugo de limón y mezcla bien.
3. Coloca la mezcla en una jarra y agrega el agua mineral lentamente para mantener las burbujas.
4. Añade hielo y hojas de menta fresca para decorar.