



**Christmas
Challenge**

CENA
Navideña

¡Amor, paz, felicidad y SALUD!

Nutrillermo.

Dr. GUILLERMO R. NAVARRETE



**Christmas
Challenge**

CHRISTMAS *Menu*

ENTRADA:

Rollos de salmón ahumado
con queso y hierbas

PLATO PRINCIPAL:

Costillas de cerdo
Hongos con mantequilla
Espárragos con ajo

POSTRE:

Flan keto

BEBIDA:

Nutri Mojito

Nutrillermo.
Dr. GUILLERMO R. NAVARRETE

ROLLOS DE SALMÓN CON QUESO Y HIERBAS

INGREDIENTES:

- 200 g de salmón ahumado en lonchas
- 150 g de queso crema
- Eneldo al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Extiende las lonchas de salmón ahumado sobre un plato
2. Mezcla el queso crema con el eneldo, sal y pimienta
3. Unta una capa fina de la mezcla sobre cada loncha y enrolla
4. Sirve los rollos en un plato decorado con ramas de eneldo o rodajas de limón



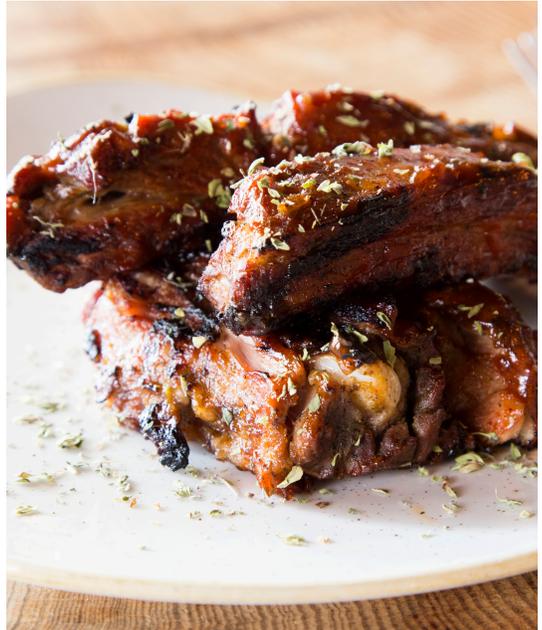
COSTILLA DE CERDO AL HORNO

INGREDIENTES:

- 1 kg de costillas de cerdo
- 100 g de mantequilla derretida
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de paprika (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F)
2. Mezcla la mantequilla derretida con el ajo, sal, pimienta y paprika
3. Cubre las costillas con esta mezcla y colócalas en una bandeja para horno
4. Hornea durante 1.5 horas (o hasta que tengan la consistencia de tu gusto), cubriendo con papel para hornear los primeros 60 minutos para que no se resequen. Retira el papel en los últimos 30 minutos para que se doren



HONGOS CON MANTEQUILLA Y ESPÁRRAGOS CON AJO

INGREDIENTES:

Para los hongos con mantequilla:

- 300 g de cualquier hongo de tu preferencia
- 3 cdas de mantequilla
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto.

Para los espárragos con ajo:

- 250 g de espárragos frescos
- 2 cdas de mantequilla o aceite de oliva
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de queso parmesano rallado (opcional, para decorar)



PREPARACIÓN - HONGOS CON MANTEQUILLA:

1. En una sartén, derrite la mantequilla a fuego medio
2. Agrega el ajo picado y sofríe durante 1 minuto aproximadamente
3. Añade los hongos y saltéalos durante 5-7 minutos. Sazona con sal y pimienta al gusto. Si lo deseas, espolvorea con perejil fresco antes de servir

PREPARACIÓN - ESPÁRRAGOS CON AJO:

1. Calienta la mantequilla o el aceite en una sartén a fuego medio
2. Agrega el ajo picado y sofríe por 1-2 minutos
3. Añade los espárragos y cocina durante 5-7 minutos, hasta que estén tiernos pero ligeramente crujientes. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Si usas queso parmesano, espolvorea por encima justo antes de servir.

FLAN KETO

INGREDIENTES:

- 4 huevos grandes
- 250 ml de crema para batir (sin azúcar)
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- Canela al gusto (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 160°C (320°F)
2. Bate los huevos junto con la crema y la esencia de vainilla
3. Vierte la mezcla en moldes pequeños para flan
4. Coloca los moldes en una bandeja con agua caliente (baño maría) y hornea por 40-50 minutos o hasta que el flan esté firme.
5. Deja enfriar antes de servir



NUTRI MOJITO

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua con gas
- Jugo de 2 limones frescos
- 10 hojas de menta fresca
- Una ramita de romero
- 1 cdita. de esencia de vainilla (opcional).
- Hielo al gusto
- Rodajas finas de limón y lima para decorar.



PREPARACIÓN:

1. En una jarra, machaca ligeramente las hojas de menta con el jugo de limón y la esencia de vainilla (si la usas) para liberar los aromas y sabores
2. Añade el agua con gas lentamente para mantener las burbujas
3. Agrega hielo y mezcla suavemente.
4. Sirve en copas adornadas con rodajas de limón y una ramita de romero para darle un toque festivo.