



# *Recetario Navideño saludable*



Recetas ligeras, festivas y llenas de sabor para toda la familia

Por: Jenny Samboni







# Un Regalo de Amor para Tu Cuerpo

Cada Navidad tiene un brillo especial.  
Un brillo que no solo está en las luces,  
los regalos o la mesa puesta, sino en  
los momentos que compartimos, en los  
abrazos sinceros y en la intención de  
cuidar a quienes amamos.  
Por eso este recetario nació del  
corazón.  
Quise crear para ti un espacio donde la  
Navidad se celebre con sabores  
auténticos, con paz, con balance y con  
recetas que llenen tu hogar de aroma,  
pero también tu cuerpo de bienestar.

Aquí encontrarás postres llenos de  
magia, platos salados llenos de color, y  
cada uno está pensado para que  
disfrutes sin culpa, sin exceso, sin  
remordimientos... solo placer, nutrición  
y amor.

Que este recetario te acompañe a  
compartir, a consentirte y a recordar  
que la salud también es un regalo.  
Uno que mereces todos los días.

Con amor,

**Jenny Samboni**

Tu guía en bienestar, equilibrio y salud  
interna.



# *Índice*

★ Páginas 4 a 21

**Platos Navideños Saludables** (2 a 4 personas)

★ Página 22

**Endulzante Natural Saludable para postres:** Pasta de Dátiles

★ Páginas 23 a 43

**Postres Navideños Saludables** (2 a 6 personas)

★ Página 44

Mensaje Final





# *Filete de pavo en salsa ligera de mandarina*



## Ingredientes

- 500 g de filetes de pechuga de pavo
- Zumo de 2 mandarinas
- Ralladura de 1 mandarina
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de romero
- ½ cucharadita de almendra molida
- Sal y pimienta

## Preparación

- Sazonar los filetes de pavo con sal y pimienta.
- Dorarlos en una sartén durante 3 minutos por lado.
- Añadir ajo picado y sofreír 1 minuto más.
- Incorporar zumo, ralladura y romero.
- Cocinar tapado 10 minutos a fuego medio.
- Añadir la almendra molida para espesar ligeramente.
- Servir con el jugo caliente.



# *Lubina al horno con limón, eneldo y almendra*



## **Ingredientes**

- 2 lubinas enteras limpias
- Zumo de 1 limón
- Ralladura de limón
- 1 cucharadita de almendra molida
- 1 cucharadita de eneldo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

## **Preparación**

- Precalentar el horno a 190°C.
- Mezclar zumo, ralladura, almendra y eneldo.
- Colocar las lubinas en bandeja con un chorrito de aceite.
- Cubrir con la mezcla aromática.
- Hornear 20–25 minutos.
- Servir con rodajas de limón fresco.



# *Pollo relleno navideño de espinaca*



## **Ingredientes**

- 2 pechugas grandes
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 manzana picada fina
- 20 g de nueces picadas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de mostaza suave
- Sal y pimienta

## **Preparación**

- Abrir las pechugas en forma de libro y sazonar.
- Sofreír espinaca con ajo picado durante 2 minutos.
- Mezclar la espinaca con manzana y nueces.
- Rellenar las pechugas y cerrar con palillos.
- Pintar con la mostaza.
- Hornear 25–30 minutos a 190°C.
- Cortar en rodajas y servir.



# *Pollo glaseado navideño con miel*



## **Ingredientes**

- 600 g de pechuga o muslos deshuesados
- Zumo de 1 naranja
- Ralladura de ½ naranja
- 1 cucharada de miel cruda
- 1 cucharadita de mostaza suave
- 1 diente de ajo rallado
- 1 cucharadita de romero fresco
- Sal y pimienta

## **Preparación**

- Mezclar miel, mostaza, zumo, ralladura, ajo, romero, sal y pimienta.
- Colocar el pollo en una fuente y cubrir con la mezcla.
- Marinar mínimo 20 minutos.
- Precalentar horno a 190°C.
- Hornear 25–30 minutos, bañando el pollo con su glaseado a mitad de cocción.
- Servir con rodajas de naranja y romero fresco.



# *Crema de zanahoria y naranja navideñas*



## **Ingredientes**

- 500 g zanahoria
- 1 cebolla
- Zumo de 1 naranja
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de canela
- 600 ml agua o caldo vegetal
- 1 cucharadita de aceite
- Sal

## **Preparación**

- Sofreír cebolla picada con aceite 3 minutos.
- Añadir zanahorias en rodajas y cocinar 5 minutos.
- Incorporar agua, canela y nuez moscada.
- Cocinar 20 minutos.
- Añadir el zumo de naranja.
- Triturar hasta obtener crema fina.
- Ajustar sal y servir caliente.



# *Salmón festivo con salsa de granada*



## **Ingredientes**

- 4 lomos de salmón
- Zumo de 1 granada (o 120 ml)
- 1 cucharada de almendra molida
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de eneldo
- Sal y pimienta

## **Preparación**

- Precalentar horno a 180°C.
- Colocar el salmón en bandeja y sazonar.
- En un cuenco mezclar jugo de granada, miel, almendra y eneldo.
- Cubrir el salmón con la mezcla.
- Hornear 12–15 minutos hasta que la superficie esté brillante.
- Servir con semillas frescas de granada.



# *Pavo navideño en salsa de manzana*



## Ingredientes

- 600 g de pechuga de pavo
- 2 manzanas
- 1 cebolla
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de clavo molido
- 150 ml caldo de ave
- 1 cucharadita almendra molida
- Sal y pimienta

## Preparación

- Dorar la pechuga en sartén 3 minutos por lado.
- Añadir cebolla picada y sofreír 3 minutos.
- Incorporar manzana en cubos, canela y clavo.
- Verter el caldo y cocinar 15 minutos.
- Retirar el pavo.
- Triturar la salsa y agregar almendra molida.
- Cocinar 2 minutos más hasta espesar suavemente.
- Servir el pavo con su salsa caliente.



# *Crema navideña de calabaza y jengibre*



## **Ingredientes**

- 600 g de calabaza pelada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 cm de jengibre fresco
- 600 ml de agua o caldo vegetal
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal

## **Preparación**

- Pelar y picar la cebolla y la zanahoria.
- Sofreír la cebolla con el aceite durante 3 minutos.
- Añadir la zanahoria, la calabaza en cubos y el jengibre rallado.
- Incorporar el agua o caldo y cocinar tapado 20 minutos.
- Triturar hasta obtener una crema fina.
- Ajustar la sal y servir caliente.



# *Crema de remolacha y manzana con aroma*



## **Ingredientes**

- 300 g remolacha cocida
- 1 manzana
- ½ cebolla
- 1 cucharadita jugo de limón
- 500 ml caldo vegetal
- 1 pizca canela
- Sal

## **Preparación**

- Sofreír cebolla 3 minutos.
- Añadir remolacha y manzana en cubos.
- Incorporar caldo y canela.
- Cocinar 10 minutos.
- Triturar hasta textura fina.
- Añadir limón y rectificar sal.



# *Lomo navideño con reducción de arándanos*



## **Ingredientes**

- 600 g lomo de cerdo
- 150 g arándanos frescos o congelados
- Zumo de ½ naranja
- 1 cucharadita miel
- 1 rama de romero
- Sal y pimienta

## **Preparación**

- Sazonar y dorar el lomo por todos los lados.
- Añadir arándanos, miel y el zumo.
- Añadir romero y tapar 20–25 minutos a fuego medio.
- Retirar el lomo y reducir la salsa hasta espesar.
- Cortar en rodajas y servir con la reducción brillante.



# *Crema de brócoli con ajos asados*



## **Ingredientes**

- 500 g de brócoli
- 1 cabeza pequeña de ajo
- 1 cebolla
- 600 ml de agua o caldo vegetal
- 1 cucharadita de aceite
- 1 pizca de sal

## **Preparación**

- Cortar la parte superior de la cabeza de ajo y envolver en papel.
- Asar 20 minutos a 180°C.
- Sofreír la cebolla picada con aceite 3 minutos.
- Añadir brócoli en ramilletes y cubrir con el caldo.
- Cocinar 15 minutos.
- Añadir los ajos asados (solo la pulpa).
- Triturar hasta obtener una crema homogénea.
- Ajustar sal y servir.



# *Ensalada templada de espinacas*



## **Ingredientes**

- 150 g de espinaca fresca
- 1 pera madura
- 30 g de nueces
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón
- Pizca de pimienta

## **Preparación**

- Lavar y secar las espinacas.
- Cortar la pera en láminas finas.
- Tostar ligeramente las nueces en sartén.
- Mezclar espinaca, pera y nueces.
- Aliñar con limón, aceite y pimienta.
- Servir de inmediato.



# *Merluza navideña con salsa verde de perejil*



## **Ingredientes**

- 4 lomos de merluza
- 1 taza de perejil fresco
- 1 diente de ajo
- Zumo de ½ limón
- Ralladura de limón
- 80 ml de caldo de pescado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## **Preparación**

- Colocar los lomos de merluza en una bandeja para horno.
- Triturar perejil, ajo, zumo de limón, ralladura, caldo, aceite, sal y pimienta.
- Cubrir la merluza con la salsa verde.
- Hornear a 180°C durante 12–15 minutos.
- Servir con gotas de limón y perejil fresco picado.



# *Crema de coliflor con ajo asado y aceite*



## **Ingredientes**

- 500 g coliflor
- 1 cabeza pequeña de ajo
- 500 ml caldo vegetal
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 ramita de romero
- Sal

## **Preparación**

- Cortar la cabeza de ajo por arriba y envolver en papel vegetal.
- Asar 20 minutos a 180°C.
- Cocinar la coliflor en caldo 15 minutos.
- Añadir la pulpa del ajo asado.
- Triturar hasta crema fina.
- Servir con gotas de aceite infusionado con romero.



# *Solomillo de cerdo en salsa de naranja*



## Ingredientes

- 600 g solomillo de cerdo
- Zumo de 1 naranja
- 1 cucharadita ralladura de naranja
- 1 cm jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita miel
- 150 ml caldo de ave
- Sal y pimienta

## Preparación

- Dorar el solomillo por todos los lados.
- Añadir ralladura, jengibre, zumo y miel.
- Incorporar caldo y cocinar 20 minutos a fuego medio.
- Retirar el solomillo y reducir la salsa.
- Cortar en medallones y servir con el glaseado.



# *Crema de puerro y manzana*



## **Ingredientes**

- 3 puerros
- 1 manzana
- ½ cebolla
- 1 pizca nuez moscada
- 1 pizca canela
- 600 ml caldo vegetal
- 1 cucharadita de aceite
- Sal

## **Preparación**

- Lavar y cortar los puerros en rodajas.
- Sofreír la cebolla 3 minutos.
- Añadir puerro y manzana en cubos.
- Incorporar caldo, canela y nuez moscada.
- Cocinar 15 minutos.
- Triturar hasta obtener una crema lisa.
- Servir caliente.



# *Suprema de pollo navideña con crema*



## **Ingredientes**

- 600 g de pechuga de pollo
- 2 manzanas rojas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 150 ml de caldo de pollo natural
- 1 cucharadita de almendra molida
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## **Preparación**

- Picar la cebolla y el ajo finamente.
- Calentar el aceite en una sartén y dorar las pechugas por ambos lados. Retirar.
- Sofreír cebolla y ajo durante 3 minutos.
- Añadir las manzanas peladas y cortadas en cubos, cocinar 5 minutos.
- Verter el caldo, incorporar romero, sal y pimienta.
- Añadir el pollo nuevamente y cocinar tapado 15 minutos.
- Retirar el pollo y triturar la salsa hasta obtener crema.
- Agregar la almendra molida



# *Salmón al horno con costra ligera de almendra*



## Ingredientes

- 4 lomos de salmón
- Zumo de 1 naranja
- Ralladura de ½ naranja
- 1 cucharada de almendra molida
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## Preparación

- Precalentar el horno a 180°C.
- Mezclar el zumo, ralladura, almendra, eneldo, sal y pimienta.
- Colocar los lomos sobre papel de horno.
- Cubrir con la mezcla presionando ligeramente.
- Hornear 12–15 minutos hasta dorar.
- Servir con rodajas finas de naranja.



# *Endulzante 100% saludable: Pasta de dátiles*

Aquí te enseño a preparar la opción más saludable para endulzar los siguientes postres. Todos los postres de este recetario pueden endulzarse con esta pasta de dátiles, que es la opción más natural, saludable y respetuosa con tu cuerpo. Sin embargo, también incluimos alternativas como miel, azúcar de coco o monk fruit por si en tu país no consigues dátiles.

## **Ingredientes**

- 200 g de dátiles sin hueso
- 150–200 ml de agua caliente
- 1 cucharadita de vainilla natural (opcional)



## **Preparación**

- Colocar los dátiles en un bowl y cubrirlos con el agua caliente.
- Dejar remojar 10–15 minutos hasta que estén muy suaves.
- Pasar los dátiles con el agua de remojo a una licuadora.
- Licuar hasta obtener una pasta espesa, cremosa y sin grumos.
- Añadir un chorrito extra de agua si deseas una textura más fluida.
- Guardar en un frasco hermético y refrigerar hasta 7 días.



# Trufas de cacao, nuez y dátiles

## Ingredientes

- 200 g dátiles sin hueso
- 3 cucharadas cacao puro
- 50 g nueces
- 2 cucharadas almendra molida
- 1 cucharadita vainilla
- Cacao extra para rebozar



## Preparación

- Triturar dátiles y nueces hasta obtener pasta espesa.
- Añadir cacao, almendra molida y vainilla.
- Formar bolitas pequeñas.
- Rebozar en cacao o almendra molida.
- Refrigerar 30 minutos antes de servir.



# *Peras navideñas al horno con canela*

## Ingredientes

- 2 peras
- ½ cucharadita canela
- 1 cucharadita vainilla
- 2 cucharaditas miel
- Zumo de ½ naranja



## Preparación

- Cortar las peras por la mitad y retirar semillas.
- Mezclar miel, canela, vainilla y zumo de naranja.
- Colocar las peras en bandeja y cubrir con la mezcla.
- Hornear 20–25 minutos a 180°C.
- Servir con jugo reducido del horneado.



# *Galletas estrella de almendra*

## Ingredientes

- 200 g almendra molida
- 60 g mantequilla blanda
- 60 g azúcar de coco
- 1 huevo
- 1 cucharadita canela
- Ralladura fina de 1 naranja
- 1 cucharadita vainilla
- Pizca de sal



## Preparación

- Mezclar mantequilla y azúcar hasta obtener una crema suave.
- Añadir huevo, canela, ralladura y vainilla.
- Incorporar almendra molida y sal.
- Refrigerar 20 minutos.
- Extender la masa a 3–4 mm entre dos papeles.
- Cortar estrellas navideñas con molde.
- Hornear a 160°C durante 10–12 minutos.
- Enfriar completamente para que endurezcan.



# *Copas navideñas de yogur vegetal*

## Ingredientes

- 1 taza yogur vegetal cremoso
- ½ taza frutos rojos
- 1 cucharada almendra molida
- 1 cucharadita miel
- Ralladura de limón



## Preparación

- Mezclar el yogur con miel y almendra molida.
- Triturar ligeramente los frutos rojos para soltar jugo.
- Montar capas en copa: yogur, frutos rojos, yogur.
- Terminar con ralladura de limón.
- Refrigerar 20 minutos antes de servir.



# *Bolitas nevadas de coco*

## Ingredientes

- 150 g coco rallado
- 2 cucharadas miel
- 1 cucharada aceite de coco derretido
- 1 cucharadita vainilla
- 2 cucharadas leche vegetal



## Preparación

- Mezclar coco rallado, miel, aceite y vainilla.
- Añadir leche vegetal hasta lograr textura moldeable.
- Formar bolitas.
- Rebozar en coco rallado extra.
- Refrigerar 1 hora antes de servir.



# *Galletas de almendra, canela y vainilla*

## Ingredientes

- 200 g almendra molida
- 60 g mantequilla blanda
- 60 g azúcar de coco
- 1 huevo
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla natural
- 1 pizca de sal



## Preparación

- Batir mantequilla con azúcar hasta obtener crema.
- Añadir huevo, canela y vainilla.
- Incorporar la almendra molida y sal.
- Refrigerar 20 minutos.
- Extender la masa entre dos papeles y cortar figuras navideñas.
- Colocar en bandeja de horno.
- Hornear 10–12 minutos a 160°C.
- Enfriar completamente antes de manipular.



# *Mazapanes saludables de almendra*

## Ingredientes

- 200 g almendra molida
- 2 cucharadas miel
- 1 cucharadita vainilla
- 1 cucharadita ralladura de limón
- 1 pizca de canela



## Preparación

- Mezclar almendra molida, miel, vainilla, limón y canela hasta formar una masa compacta.
- Amasar durante 1–2 minutos con las manos para suavizar textura.
- Formar figuritas navideñas con moldes o a mano.
- Opcional: dorar 3 minutos en horno a 180°C para acabado brillante.
- Enfriar antes de servir.



# *Tartitas individuales de naranja y almendra*

## Ingredientes

- 150 g almendra molida
- 1 huevo
- 2 cucharadas miel
- Ralladura de 1 naranja
- Zumo de ½ naranja
- 1 cucharadita vainilla



## Preparación

- Mezclar almendra molida, miel, huevo, ralladura y vainilla.
- Añadir el zumo de naranja hasta obtener masa espesa.
- Verter en moldes pequeños de tartaleta.
- Hornear 18–20 minutos a 170°C.
- Dejar enfriar y decorar con ralladura de naranja.



# *Tarta navideña de manzana*

## Ingredientes

- Para la base:
- 150 g almendra molida
- 40 g mantequilla derretida
- 1 cucharada miel
- 1 huevo
- Para la cobertura:
- 2 manzanas
- ½ cucharadita canela
- 1 cucharadita vainilla
- Zumo de ½ limón



## Preparación

- Mezclar almendra molida, mantequilla, miel y huevo.
- Presionar la mezcla en un molde pequeño.
- Hornear 10 minutos a 170°C.
- Cortar las manzanas en láminas y mezclar con canela, vainilla y limón.
- Colocar las láminas en forma de abanico sobre la base.
- Hornear 20–25 minutos más a 170°C.
- Servir tibia.



# *Flan cremoso de coco y vainilla*

## Ingredientes

- 2 huevos
- 200 ml leche de coco
- 1 cucharada miel
- 1 cucharadita vainilla
- Pizca de sal



## Preparación

- Batir huevos con miel y vainilla.
- Añadir leche de coco y mezclar suavemente.
- Verter en moldes individuales.
- Hornear a baño María 30 minutos a 170°C.
- Enfriar 1 hora antes de servir.



# Manzanas asadas rellenas de frutos

## Ingredientes

- 2 manzanas rojas grandes
- 1 cucharada nueces picadas
- 1 cucharada almendra molida
- 1 cucharadita miel
- ½ cucharadita canela
- Ralladura de limón



## Preparación

- Vaciar el centro de las manzanas sin romper la base.
- Mezclar nueces, almendra, miel, canela y ralladura.
- Rellenar las manzanas con la mezcla.
- Hornear 25 minutos a 180°C.
- Servir tibias con su jugo natural.



# *Crema navideña de chocolate blanco*

## Ingredientes

- 80 g chocolate blanco sin azúcar
- 100 ml leche vegetal
- 1 cucharadita vainilla
- 1 cucharadita almendra molida
- Ralladura de naranja para decorar



## Preparación

- Fundir el chocolate blanco junto con la leche vegetal a fuego suave.
- Añadir vainilla y almendra molida.
- Mezclar hasta obtener crema ligera.
- Verter en vasitos pequeños.
- Refrigerar 1 hora.
- Decorar con ralladura de naranja.



# *Mini cheesecakes navideños de almendra*

## Ingredientes

- Base:
- 120 g almendra molida
- 2 cucharadas miel
- 1 cucharada aceite de coco derretido
- Crema:
- 250 g yogur vegetal cremoso
- 2 cucharadas miel
- 1 cucharadita vainilla
- Ralladura de limón
- Decoración:
- Frutos rojos frescos
- Ralladura de limón



## Preparación

- Mezclar almendra molida, miel y aceite de coco.
- Presionar la mezcla en moldes individuales.
- Refrigerar 15 minutos.
- En un bol mezclar yogur, miel, vainilla y ralladura.
- Verter la crema sobre las bases.
- Refrigerar mínimo 2 horas.
- Decorar con frutos rojos antes de servir.



# *Mousse de turrón saludable*

## Ingredientes

- 150 g almendra molida
- 1 cucharada miel
- 1 cucharadita vainilla
- 150 ml leche vegetal caliente
- Ralladura de naranja



## Preparación

- Mezclar almendra molida con miel y vainilla.
- Añadir la leche vegetal caliente y remover hasta que espese.
- Triturar para obtener mousse suave.
- Enfriar 1 hora en refrigerador.
- Decorar con ralladura de naranja.



# *Tronco navideño saludable de chocolate*

## Ingredientes

- Bizcocho:
  - 4 huevos
  - 3 cucharadas cacao puro
  - 3 cucharadas miel
  - 1 cucharadita vainilla
- Relleno:
  - 2 plátanos triturados
  - 1 cucharada cacao
  - 1 cucharadita canela



## Preparación

- Batir los huevos con miel y vainilla.
- Añadir el cacao y mezclar suavemente.
- Verter en bandeja rectangular.
- Hornear 12 minutos a 180°C.
- Dejar templar y colocar sobre un paño.
- Mezclar plátano triturado con cacao y canela.
- Untar el bizcocho y enrollar desde un extremo.
- Refrigerar 1 hora.
- Cortar en rodajas.



# *Copa blanca de coco y granada*

## Ingredientes

- 200 ml leche de coco
- 1 cucharada miel
- 1 cucharadita vainilla
- 2 cucharadas coco rallado
- Semillas de granada frescas



## Preparación

- Mezclar leche de coco, miel, coco rallado y vainilla.
- Refrigerar 30 minutos para espesar.
- Servir en copas con capas de granada.
- Decorar con más semillas por encima.



# *Natillas navideñas saludables de almendra*

## Ingredientes

- 2 yemas
- 250 ml leche vegetal
- 1 cucharada miel
- 1 cucharadita vainilla
- 1 cucharadita almendra molida
- Canela para decorar



## Preparación

- Batir las yemas con miel y vainilla.
- Calentar la leche sin hervir.
- Añadir leche caliente a las yemas lentamente mientras se mezcla.
- Llevar la mezcla a fuego bajo removiendo hasta espesar.
- Añadir almendra molida y mezclar.
- Verter en vasitos y refrigerar.
- Decorar con canela.



# *Turrón suave saludable de almendra*

## Ingredientes

- 150 g almendra molida
- 120 g chocolate 85%
- 1 cucharada miel
- 1 cucharadita vainilla
- 1 pizca de sal



## Preparación

- Fundir el chocolate al baño María.
- Mezclar con la almendra molida, miel, vainilla y sal.
- Verter en un molde rectangular forrado con papel.
- Alisar la superficie.
- Refrigerar 2 horas hasta endurecer.
- Cortar en barras o cuadrados.



# *Galletas de jengibre y almendra*

## Ingredientes

- 200 g almendra molida
- 1 huevo
- 2 cucharadas miel
- 1 cucharadita jengibre en polvo
- ½ cucharadita canela
- 1 cucharadita vainilla
- Pizca de sal



## Preparación

- Mezclar almendra molida, jengibre, canela y sal.
- Añadir miel, huevo y vainilla.
- Amasar hasta obtener masa uniforme.
- Refrigerar 15 minutos.
- Extender la masa y cortar figuras de jengibre.
- Hornear 10–12 minutos a 165°C.
- Enfriar completamente.



# *Brownie navideño de chocolate y almendra*

## Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- 3 cucharadas cacao puro
- 4 cucharadas almendra molida
- 1 cucharada miel
- 1 cucharadita vainilla
- Pizca de sal



## Preparación

- Triturar plátano, huevo y miel hasta obtener una mezcla lisa.
- Añadir cacao, almendra molida, vainilla y sal.
- Mezclar hasta obtener masa homogénea.
- Verter en molde pequeño forrado.
- Hornear 18–20 minutos a 170°C.
- Dejar enfriar antes de cortar.



# *Turrón blando de chocolate y avellana*

## Ingredientes

- 150 g avellanas tostadas
- 80 g almendra molida
- 120 g chocolate 85%
- 2 cucharadas miel cruda
- 1 cucharadita vainilla
- 1 pizca de sal



## Preparación

- Triturar las avellanas hasta obtener crema espesa.
- Fundir el chocolate al baño María.
- Mezclar crema de avellanas con chocolate, miel, almendra y sal.
- Verter en molde rectangular forrado.
- Alisar y refrigerar 2 horas.
- Cortar en porciones al servir.





# *¡Feliz Navidad!*

**Gracias por disfrutar este Recetario Navideño. Que estas fiestas te llenen de salud y bienestar. Si quieres comenzar el año eliminando grasa y sanando tu cuerpo desde adentro, te invito a unirte al**

MÉTODO SAMBONI.

👉 [www.jennysamboniz.com](http://www.jennysamboniz.com)