

¿QUÉ COCINAR PARA NAVIDAD?

MITOS DE ALIMENTACIÓN RELACIONADOS CON LA NAVIDAD

CONSEJOS A SEGUIR DURANTE LAS COMIDAS DE NAVIDAD

- 1- Masticar los alimentos
- 2- Evitar llegar a la comida con hambre
- 3- Moderar el consumo de alcohol
- 4- Si la comida es tipo pica-pica, ponte en el plato los alimentos que consumirás
- 5- Congela las sobras



¿QUÉ COCINAR PARA NAVIDAD?

CONSEJOS A SEGUIR DESPUÉS DE LAS COMIDAS DE NAVIDAD

- 1- Seguir horarios regulares de las comidas
- 2- Aumentar el consumo de alimentos vegetales
- 3- Cocinar con poca grasa
- 4- Dejar las sobras de turrón para los domingos o celebraciones especiales
- 5- Hacer deporte e hidratarse



DEGUSTACIÓN:

- *Canelones de langostinos y rape*
- *Dorada con "duxelle" de boletus, salsa holandesa y chips de colores*