NAVIDADES ANTIINFLAMATORIAS
Taller de cocina con María Llamas

Unas Navidades sin malas digestiones, sin hinchazón y disfrutando de los turrones y la comida ¡es posible!

Solo tienes que prestar atención a tus hábitos tanto de alimentación como de vida estos días, para no dejarte llevar y poner así límites que te hagan sentir bien y que **prioricen lo que realmente necesitas tanto física, como mental y emocionalmente.**

Los básicos de una vida antiinflamatoria son:

- **Come alimentos y no procesados**. Aliméntate de ingredientes naturales que nos da la Madre Tierra. Verduras, frutas, tubérculos, huevos, pescado salvaje, carne de pasto, aves ecológicas, aceite de oliva, aguacate, frutos secos, semillas, legumbres, cereales enteros y muuuuchas especias. Dentro de todo esto, destacamos:

  - **Verduras verdes**: sirve el clásico principal de Navidad, con una buena ensalada verde o con un acompañante en el que el verde sea el protagonista. Espinacas, coles, kale acelgas, brócoli, berros, canónigos…

  - **Ricos en omega 3**: estas fiestas apuesta por más pescado y menos carne. Opta por pescado azul pequeño (sardinas, boquerones, caballa, trucha, salmón). Añade nueces, semillas de chía y lino a tus ensaladas, a tus postres.

  - **Fruta**: si eres de los que no puede resistirse a un buen postre, a un buen dulce, intenta que este lleve fruta. El clafoutis de pera que aprenderás en la clase es un ejemplo, pero también lo serían unas peras pochadas con chai o un crumble de manzana por ejemplo.

  - **Cúrcuma y jengibre**: frescos o en polvo. Comienza tus mañanas de Navidad con un cúrcuma latte, sirve hummus en Navidad y añade un poquito de curry.

  - **Hidratación** extra. Agua será la mejor opción. Puedes darle sabor con frutas y hierbas aromáticas. Buenas opciones también son kombucha, infusiones, agua con gas.

- Practica de **ejercicio**. La mañana de Navidad, después de abrir los regalos, sal a pasear, despéjate y mueve el cuerpo. Por la tarde-noche disfruta de las luces de la ciudad mientras das una vuelta.

- Apuesta por un **ritmo** más calmado y menos estresante

- Disfruta de un **sueño** de calidad.

- **Minimización de la exposición a tóxicos**: reducción del consumo de alcohol y tabaco,.

María Llamas | @healthyforkful
www.mariallamas.com | www.healthyforkful.com

Sentirse bien esta temporada navideña está a solo unas pocas decisiones de distancia ;)

Este año, llena tu mesa navideña con alimentos de verdad. Llena tu vida de experiencias que te nutran en todos los sentidos.

SARDINAS BLOODY MARY

Ingredientes
190g sardinas/caballa en aceite de oliva*
1 cucharadita tomate concentrado
1 guindilla (opcional)
¼ cucharadita de salsa tamari o de soja o coco aminos**
1 trozo de apio picado (opcional)
1/2 lima o limón, zumo
sal
pimienta

Para servir
Palitos de trigo sarraceno
Crudités de verduras

*Mejor si están en tarro de cristal.
**El coco aminos, es un líquido que puedes encontrarlo en tiendas eco.

Preparación
Mezcla todos los ingredientes hasta que las sardinas estén bien picadas y todo bien mezclado. Puedes hacerlo con un procesador para que quede más paté y sea más rápido.

Disfruta con los palitos y crudités de verduras

Nota: Esta mezcla se podría utilizar para rellenar los champiñones de la receta siguiente.

CHAMPIÑONES RELLENOS DE AGUACATE Y CRUJIENTE DE AJO
6 uds
Ingredientes
Para el relleno
½ aguacate
1 cucharadita de zumo de limón
1 cucharadita de levadura nutricional

Para el crujiente de ajo
60g almendras o avellanas enteras y trituradas grosamente*
½-1 cucharadita de ajo en polvo

Para el montaje
6 champiñones cremini o Portobello de tamaño medio-pequeño, sin tallos
½ cucharaditas de vinagre balsámico
sal y pimienta negra molida, al gusto

Preparación
En un bol grande, mezcla los champiñones con un poco de aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y pimienta. Coloca los champiñones con el lado cortado hacia abajo en la bandeja para hornear. Hornea durante 15-17 minutos, o hasta que estén tiernos y de un color marrón oscuro.

Mientras, calienta un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo. Agrega las almendras/avellanas troceadas. Tuesta removiendo de vez en cuando hasta que estén doradas, aproximadamente 4 minutos. Agrega el ajo en polvo y sazona con sal y pimienta. Continúa tostando durante otro minuto.

Prepara el relleno de aguacate. En un bol mezcla el aguacate, zumo de limón y levadura nutricional. Con un tenedor, machaca y aplasta

Para servir, voltea los champiñones horneados y rellena con cucharadas de crema de aguacate. Espolvorea generosamente con el crujiente

Nota: Podrías utilizar otro fruto seco o migas de pan sin gluten en vez de los frutos secos.

BOCADOS DE BERENJENA CON HUMMUS Y CONFIT DE TOMATE
4 personas
Ingredientes
250g hummus casero* o comprado
1 berenjena
10-12 aceitunas Kalamata
8-10 tomates deshidratados, rehidratados durante 20-30 minutos en agua hirviendo
Sal
Orégano
Ajo en polvo
Pimentón en polvo

Preparación
Para el tomate confitado, escurre los tomates deshidratados y alíñalos con 2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sal, orégano, ajo en polvo y pimentón. Deja marinar unos 15 minutos mínimo.

Mientras tanto, corta la berenjena longitudinalmente en láminas, unas 8. Sazona con sal y deja que sude unos 15 minutos. Seca la berenjena con un papel de cocina.

Precalienta una sartén a fuego medio-fuerte. Pinta la berenjena con aceite de oliva por ambos lados y dora. Deja enfriar

Para montar los bocados, unta una lámina de berenjena con un par de cucharadas de hummus, pon uno o dos tomates confitados y decora con las aceitunas Kalamata troceadas. Cierra la berenjena en forma de bocado o de rollito.

Nota: *para el hummus tritura en un procesador de alimentos 200g de hummus con 15g del líquido de los garbanzos, 30g de tahini, 15g aceite de oliva, zumo de ½ limón, una pizca de comino y una pizca de sal.

ENSALADA DE RÚCULA E HINOJO
2 personas

Ingredientes
½ hinojo
¼ cta semillas de hinojo (opcional)
¼ cta limón
1 cda aceite de oliva
½ cta mostaza (en grano o Dijon)
20-50g rúcula
Almendras tostadas, troceadas o piñones tostados

Preparación
Retira las hojas del hinojo y reserva. Con ayuda de un pelador de verduras, lamina el hinojo finamnete. Pon el hinojo en un bol, añade una pizca de sal, las semillas de hinojo si las usas y el zumo de limón. Tapa y reserva unos 5-10 minutos para que el hinojo se marine.

En un bol mezcla el aceite con la mostaza. Pon el hinojo marinado y añade la rúcula, las almendras troceadas y las hojas de hinojo reservadas.

Nota: queda muy bien con un poco de queso feta desmenuzado

NAVIDADES ANTIINFLAMATORIAS
Taller de cocina con María Llamas

WELLINGTON DE CHIRIVÍA Y SETAS
2 personas
Ingredientes

Para el paté de judías:
200g judías blancas grandes o alubias

1 cucharadita de aceite de oliva
½ cta cebolla en polvo
¼ cta ajo en polvo
2 ramitas de tomillo fresco o seco
¼ cucharadita de salvia seca
½ cta zumo de limón
½ cda aceite de trufa (opcional)

Para las chirivías:
1-2 chirivías, unos 250g, cortadas en dados de 2-3 cm
1 cda aceite de oliva
1 cda mostaza Dijon

Para los champiñones
10g setas porcini secas, remojadas en agua hirviendo
200g champiñones, laminados
35g castañas cocidas, picadas*
1 cda aceite de trufa (opcional)

Para la masa:
400g yuca fresca**
1 cda aceite de oliva
Sal y pimienta

Para el montaje
100g espinacas congeladas y descongeladas
20g arándanos secos (opcional)
1 huevo o aceite (para pintar)

*Puedes comprarlas en el supermercado ya cocidas, en la sección de frutos secos.
** También puedes utilizar yuca congelada, la venden ya pelada y cortada

Preparación
Para las chirivías, mezcla las chirivías en una bandeja para horno con aceite, sal y pimienta negra y ásalas durante 20-25 minutos hasta que estén doradas y casi cocidas, dándoles vuelta a la mitad. Añade la mostaza, mezcla y deja enfriar.

Para la masa, si tienes yuca fresca, pélala, quítale la hebra central, córtala a trozos y cocínala, yo recomiendo al vapor durante 20 minutos. Cuando esté cocinada, tritura junto con una cucharada de aceite, sal y pimienta, te quedará una masa no pegajosa. Cuidado no te pases de cocción porque si no quedará más pegajosa, si te pasa, métela en la nevera un rato antes de manipularla.

Para el paté de judías, pon todos los ingredientes en un procesador de alimentos y tritura hasta obtener una crema homogénea, tipo hummus.

Para el relleno de champiñones y castañas, calienta un poco de aceite en una sartén. Agrega los champiñones laminados, sazona con sal y pimienta. Cocina hasta que estén dorados y hayan reducido a la mitad en volumen. Exprime las setas porcini remojadas sobre el bol para recoger el líquido (el líquido puedes reservar y utilizar en otras preparaciones). Calienta un poco más de aceite y saltea las setas rehidratadas hasta que estén secas. Retira del fuego y mezcla los champiñones, las castañas, las chirivías y el aceite de trufa. Mezcla bien, sazona y reserva.

Escurre bien las espinacas descongeladas para eliminar el exceso de agua.

Cuando estés lista para montar el Wellington, precalienta el horno a 200ºC.
Estira la masa entre dos papeles de horno hasta obtener un rectángulo de unos 23cm*15cm. Extiende la mezcla de judías a lo largo en el centro de la masa, dejando un

margen de 2 cm en los bordes. Agrega una capa de la mitad de las espinacas y la mitad de la mezcla de champiñones, luego pon los arándanos secos (si los usas). Luego agrega las chirivías y cubre con el resto de la mezcla de champiñones y chirivías. Termina con el resto de las espinacas. Pinta un poco a lo largo de los bordes de la masa con un huevo batido o un poco de aceite. Enrolla la masa sobre el relleno, como si fuera un brazo gitano, usando el papel para ayudarte y mantener el relleno bien compacto. Asegúrate de que la unión quede en la parte inferior. Pinta la parte superior de la masa. Marca ligeramente la parte superior con la punta de un cuchillo afilado, luego barniza por completo con el glaseado restante.

Hornea durante 30-40 minutos hasta que esté dorado. Retira del horno, deja reposar el Wellington durante 5 minutos y luego córtalo con un cuchillo de sierra.

Nota: puedes servir el Wellington con un maravilloso gravy vegano (salsa de "carne"):

2 tazas de caldo de verduras
3/4 cucharadita de cebolla en polvo
3 cucharadas de levadura nutricional
1 cucharada de salsa tamari o de soja o coco aminos
1/2 cucharadita de mostaza Dijon
1/4 taza de harina de arroz o tapioca

Agrega todos los ingredientes a una cacerola y lleva a ebullición.
Bate con un batidor a fuego medio-alto durante un par de minutos, hasta que espese.
Esta salsa se conserva bien durante 4 días en el refrigerador. Solo vuelve a calentar, agrega un poco de agua si está demasiado espesa, revuelve y sirve.

NAVIDADES ANTIINFLAMATORIAS
Taller de cocina con María Llamas

TARTALETAS DE BANOFFEE NAVIDEÑO
2 uds
Ingredientes
60g almendra molida
50g almendra en láminas
1 clara de huevo
1 cucharada de miel, azúcar de coco, sirope de yacón*** o eritritol (opcional

Para el toffee
100g crema de almendra o anacardos*
80g dátiles sin hueso, puestos en remojo con agua caliente durante 30 minutos
1g sal

Para montar
1 plátano
1 lata de leche de coco**, enfriada al menos 24 horas
Canela, cardamomo, jengibre, nuez moscada, clavo… (al gusto)
Chocolate negro, min 85% o cacao nibs

*Puedes prepararla de forma casera si tienes un procesador de alimentos potente.
** La nata de coco que sea de alto % de coco, se suele encontrar en lata.
***El sirope yacón se puede encontrar en tiendas ecológicas

Preparación
Precalienta el horno a 180°C. Forra una bandeja de horno con papel de horno.

Pon las almendras molidas, laminadas, clara de huevo y azúcar en un bol y mezcla. Divide la masa entre 2. Pon en la bandeja preparada y aplasta hasta obtener un círculo de unos 12cm. Hornea unos 14 minutos o hasta que esté dorado.

Para el toffee, Tritura los dátiles remojados y escurridos en un procesador de alimentos hasta obtener una crema densa (puedes añadir un poco de agua para que se triture mejor. Añade la crema de almendras o anacardos y la sal.

Sacamos la parte endurecida de la leche de coco y la mezclamos con las especias.

Para montar, ponemos la tartaleta como base, untamos con el toffee. Cortamos el plátano en láminas y ponemos encima. Terminamos con la nata de coco especiada y unas virutas de chocolate negro.

TRUFAS DE CHOCOLATE Y JENGIBRE
8 uds
Ingredientes
135g chocolate negro, mínimo 85%, troceado
3 cucharadas nata de coco, full fat
1 cta extracto de jengibre o naranja (se puede poner también en jengibre en polvo o naranja rallada)
10g cacao en polvo

Preparación
Al baño María calienta la nata. Añade el chocolate troceado y da vueltas para derretir.

Retira del fuego y añade el extracto de jengibre o naranja.

Pon la mezcla en la nevera al menos 2 horas. Con una cuchara pequeña formas bolas y enróllalas con las manos. Envuelve en cacao en polvo o en matcha en polvo.

Pon en la nevera unos 15 minutos para que se terminen de coger forma.

Nota: Puedes hacer estas trufas con dos semanas de antelación

REGALOS COMESTIBLES PARA NAVIDAD

No soy partidaria de volverse loca con la Navidad y comenzar a celebrarla en noviembre, pero si que creo que vale la pena considerar son los regalos hechos en casa. Regalar algo en lo que has puesto un poco de amor es, para mí, de lo qué se tratan estas fechas.

GRANOLA DE JENGIBRE Y CHOCOLATE NEGRO

Ingredientes
4 tazas de copos de avena gruesos
60g nueces pecanas, troceadas
1 cta jengibre en polvo
½ cta canela molida
Una pizca de clavo molido
125ml aceite de coco, derretido
80ml sirope de arce o de yacón
½ cda extracto de vainilla
50g chocolate negro, troceado
Un puñado de arándanos deshidratados

Preparación
Baja la temperatura a 160°C. Forra una bandeja de horno con papel vegetal.

En un bol grande mezcla los copos de avena con las nueces pecanas. En un bol más pequeño mezcla el jengibre, canela, clavo, aceite de coco derretido, sirope y vainilla. Vierte sobre los copos de avena y mezcla hasta que esté todo bien impregnado.

Extiende la mezcla en la bandeja de horno y hornea unos 40 minutos, dando vueltas de vez en cuando hasta que esté dorada. Retira del horno y deja enfriar.

Una vez fría mezcla con el chocolate troceado y los arándanos deshidratados. Guarda en un bote de cristal hermético unas 3 semanas.

NAVIDADES ANTIINFLAMATORIAS
Taller de cocina con María Llamas

CREMA DE ALMENDRA, COCO Y CARDAMOMO

Ingredientes
300g crema de almendras
100g coco deshidratado
50g azúcar de coco
1 cta extracto de vainilla
Semillas de 4 vainas de cardamomo
Semillas de 2 vainas de vainilla
100-150ml agua

Preparación
En un procesador de alimentos tritura el coco deshidratado hasta que forme como migas de pan o polvillo. Añade la crema de almendras y el resto de ingredientes, excepto el agua. Tritura hasta obtener una crema homogénea. Añade el agua poco a poco hasta obtener la consistencia que quieras.
Vierte la crema sobre tarros de cristal esterilizados.

CÚRCUMA LATTE MIX
Ingredientes
4 cdas cúrcuma molida
2 ctas jengibre molido
2 ctas canela molida
1 cta de pimienta negra molida
1 cda aceite de coco derretido
1-2 cdas agua caliente

Preparación
Mezcla todas las especias, añade el aceite y el agua, comenzando por ½ cucharada), da vueltas hasta que forma una pasta.

Envasa en un tarro de cristal esterilizado. Conserva en la nevera.

Para hacer el cúrcuma latte, simplemente caliente bebida vegetal con 1 cucharadita de la mezcla (o más según el gusto)

PALITOS DE TRIGO SARRACENO

Ingredientes
135g harina de trigo sarraceno
70g de almidón de tapioca o almidón de patata
20g de sésamo molido
35ml aceite de oliva
85ml de agua
½ de cucharadita de sal
Opcional: orégano, tomillo, pimienta...

Preparación
Mezcla todos los ingredientes excepto el agua en un bol. Trabaja bien la masa para que el aceite quede bien integrado. El resultado será una especie de arena.

Añade el agua y vuelve a trabajar la masa hasta que puedas formar una bola.
Divide la masa en 16 trozos iguales. Deja reposar los trozos de masa durante 5 minutos mientras pones el horno a precalentar a 200 ° C.

Extiende cada trozo de masa con tus manos para formar un bastoncillo. Si se rompe, vuelve a formar una bola e inténtalo de nuevo. Ve colocando los palitos en la bandeja del horno sobre un papel de horno- Hornea durante 25 minutos a 200 ° C. Retira los palitos del horno y espera unos minutos a que se enfríe