

Menú saludable de Navidad

Tiempo estimado de lectura: 2 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Acompaña estas fiestas con platos llenos de sabor, equilibrio y tradición gallega.

Entrante | Tosta integral con crema de grelos y queso de Arzúa

- 4 tostadas de pan de centeno
- Grelos frescos
- Ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso de Arzúa-Ulloa
- Nueces picadas
- Semillas de sésamo

Principal | Bacalao con verduritas y puré de calabaza

- 4 lomos de bacalao fresco

- Calabaza $\frac{1}{2}$

- Pimiento rojo

- Cebolla

- Ajo

- Aceite de oliva

- Pimienta

Sobremesa | Frutas al horno con canela y nueces

- 2 manzanas

- 2 peras

- Canela en polvo

- Nueces picadas

Esta Navidad celebra el sabor de la salud y el placer de compartir a la mesa.



