Menú saudable de Nadal

Tempo estimado de lectura: 2 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Acompaña estas festas con pratos cheos de sabor, equilibrio e tradición galega.

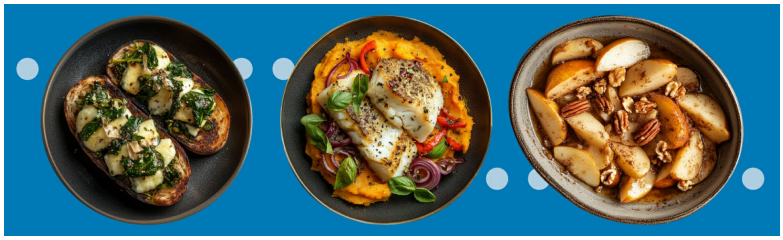
Entrante | Tosta integral con crema de grelos e queixo de Arzúa

- 4 torradas de pan de centeo
- Grelos frescos
- Allo
- Aceite de oliva virxe extra
- Queixo de Arzúa-Ulloa
- Noces picadas
- Sementes de sésamo

Principal | Bacallau con verduriñas e puré de cabaza

- 4 lombos de bacallau fresco
- Cabaza ½
- Pemento vermello
- Cebola
- Allo
- Aceite de oliva
- Pementa

Sobremesa | Froitas ao forno con canela e noces

- 2 mazás
- 2 peras
- Canela en po
- Noces picadas

Este Nadal, celebra o sabor da saúde e o pracer de compartir á mesa