
Menús saludables para estas fiestas navideñas



¡Llegan las fiestas navideñas! Casi siempre comemos más de lo habitual, pero podemos hacerlo de forma saludable sin que sea menos apetitoso.

Además, a veces es complicado pensar en recetas apetecibles para toda la familia y conseguir un menú sano y equilibrado. Así que en nuestra web este año hemos pensado ayudaros y facilitaros un poco la tarea.

Os regalamos un menú completo, con variadas recetas, para cada uno de los días especiales de estas fiestas. Todas estas recetas nos siguen gustando y apeteciendo para el resto del año, en otoño, primavera, o incluso en verano ...Así que animaos y probadlas.

Carmen de la Torre, pediatra y aficionada a la cocina, nos ha elaborado este saludable menú y nos explica detalladamente cómo preparar todas y cada una de las recetas. Esperamos que os sea de utilidad y lo disfrutéis.

Os recordamos que en nuestra sección '[COCINANDO EN FAMILIA](#)' disponéis de otros ejemplos de [menús semanales](#), para el resto del año, con nutrientes equilibrados a lo largo del día y con [recetas de cocina](#) basadas en la dieta mediterránea, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar. Pero ya sabéis, ¡tú eliges qué comer mañana, tú cocinas!

Si queréis disfrutar de nuestro MENU NAVIDEÑO para el 2020, [aquí podéis obtenerlo...](#)
