

Fundación Nantik Lum

Navidad saludable y económica: Disfrutar sin excesos

La Navidad es una época especial y qué mejor que celebrar que con una buena cena. Sin embargo, en ocasiones nos dejamos llevar por la abundancia de platos y las compras compulsivas. En Nantik Lum te proponemos disfrutar de estas fiestas mirando por tu salud financiera sin perder la magia de las celebraciones.



En España, el **gasto medio por persona en comida** durante las fiestas navideñas **asciende a unos 195€**, lo que nos coloca entre los **países con mayor gasto en Europa**. Sin una planificación adecuada, corremos el riesgo de sobrepasar nuestro presupuesto, además de que la temida "cuesta de enero" nos espera. Por lo tanto, **es fundamental tomar decisiones inteligentes a la hora de comprar y cocinar**, para evitar tanto el despilfarro económico como los excesos.

Consejos para una Navidad económica y saludable

- **Adelanta las compras y congela productos:** Cuanto más se acerque la Navidad, más altos serán los precios de los alimentos. Aprovecha para hacer compras anticipadas y congelar productos no perecederos o que puedas utilizar en los días cercanos a las fiestas.
- **Plantea menús alternativos:** Durante estas fechas, los productos más demandados, como mariscos, besugo, cochinillo o cordero, pueden disparar los precios. Opta por alternativas más económicas, como el rape, el pollo o incluso los mejillones. De esta manera, podrás disfrutar de platos sabrosos sin que tu bolsillo lo note.
- **Haz un menú compartido:** Invita a tus amigos y familiares a contribuir con un plato, aperitivo o bebida. Así, los costes se distribuyen entre todos y evitas el estrés de tener que cocinar durante horas, lo que suele recaer principalmente sobre las mujeres. Además, ¡se fomentará la creatividad culinaria!

Menú de Navidad económico y saludable para 10 personas

A continuación, te presentamos una propuesta de menú que combina lo mejor de la cocina navideña con un enfoque saludable y de bajo presupuesto.

Entrante: canapés de pera caramelizada y queso de cabra

Ingredientes:

- 5 peras
- 500 g de queso de cabra
- 5 barras de pan finas (tipo baguette)
- 75 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- Pimienta negra molida

Preparación:

1. Pela las peras, retira las semillas y córtalas en lonchas según el tamaño del pan.
2. Derrite la mantequilla en una sartén y dora las lonchas de pera durante 5 minutos.

3. Añade el azúcar y deja caramelizar durante 5 minutos más.
4. Corta el pan en rebanadas y el queso de cabra en lonchas.
5. Coloca el pan en el horno y, cuando la pera esté lista, monta una loncha de pera sobre cada pan.
6. Recubre con el queso, sazona con pimienta y hornea a 180 °C durante 20 minutos.

Presupuesto estimado: 20€

Plato principal: pollo al horno con especias

Ingredientes:

- 2,5 kg de pollo (puede ser un pollo entero o piezas como muslos y piernas)
- 5 dientes de ajo (machacados)
- Jugo de 4 naranjas
- Jugo de 1 limón
- 4 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 2 cucharadas de tomillo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Mezcla en un tazón grande el jugo de naranja, limón, miel, mostaza, ajo, pimentón, tomillo, sal y pimienta.
2. Marina el pollo con la mezcla, asegurándote de que quede bien cubierto.
3. Precalienta el horno a 180 °C e introduce el pollo.
4. Hornea durante 1 hora y 15 minutos, volteando el pollo a mitad de la cocción. Los últimos 10 minutos, sube la temperatura a 200°C o usa la función grill para dorar la piel.

Presupuesto estimado: 30€

Acompañamiento: arroz navideño

Ingredientes:



- 4 tazas de arroz
- 8 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de pasas
- 1 taza de almendras o nueces picadas
- 2 zanahorias grandes ralladas
- ½ cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de aceite/mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite o mantequilla en una olla grande y sofríe el arroz a fuego medio hasta que esté ligeramente dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina unos minutos más.
3. Agrega el caldo caliente y cocina a fuego bajo con la olla tapada durante 20 minutos.
4. Dora las pasas, almendras y nueces en una sartén y agrégalas al arroz junto con la zanahoria rallada.

Presupuesto estimado: 10€

Postre: ensalada de frutas navideña con yogurt y frutos secos

Ingredientes:

- 2 manzanas rojas
- 2 manzanas verdes
- 4 peras
- 4 naranjas
- 2 plátanos
- 1 granada
- 500 g de yogur griego
- 2 cucharadas de miel
- 100 g de frutos secos (almendras, nueces o avellanas picadas)
- 1 cucharadita de canela en polvo

Preparación:



1. Lava, pela y corta las frutas en trozos pequeños. Extrae las semillas de la granada.
2. Mezcla el yogurt con la miel y la canela.
3. En un bol grande, mezcla las frutas con el yogurt y decora con frutos secos y semillas de granada.

Presupuesto estimado: 15€

Presupuesto total estimado: 75€ (7,5€ por persona para 10 personas)

Este menú no solo es delicioso y saludable, sino que también te permite disfrutar de la Navidad sin sobrepasar tu presupuesto. ¡Que la magia de estas fiestas sea para todos, sin excesos ni preocupaciones económicas!

¿Necesitas una asesoría más completa sobre tu economía familiar?

Desde la Fundación Nantik Lum queremos acompañarte en la mejora de tu salud financiera y la de tu familia. Te invitamos a descubrir nuestros programas de Salud Financiera y a contactarnos si quieres que te asesoremos.

Todos los servicios de la Fundación Nantik Lum son completamente gratuitos.

¡Cuida tu salud financiera!

