



E B O O K

# 3 Menús

#sinsinsin

## para ésta Navidad

¿Qué encontrarás en éste Ebook?

*3 Menús de Navidad*

*sin gluten, sin lactosa, sin azúcar*

*Aptos para*

*Candidiasis e Histaminosis*



Histamina y DAO

[www.histaminaydao.com](http://www.histaminaydao.com)

Te presento 3 menús de Navidad  
sin gluten, sin lactosa y sin azúcar

Además los 3 menús están pensados para  
personas que siguen una dieta baja en  
histamina, así como una dieta especial  
para el tratamiento para candidiasis.

Y lo mejor, son muy fáciles,  
complicaciones las justas!

Un ebook de Recetas 5 en 1!:

-Sin gluten

-Sin lactosa

-Sin azúcar

-Apto para candidiasis

-Apto para histaminosis

## MENU 1

\*Ensalada de granada y manzana

\*Lubina al horno con salteado

\*Muffin de algarroba

## MENU 2

\*Crema de boniato y jengibre

\*Pavo al horno con shiitake

\*Natillas de SeudoChocolate

## MENU 3

\*Espárragos con huevos de codorniz

\*Redondo de Ternera con  
guisantes

\*Roscón de Reyes "sin"

# LISTA DE LA COMPRA

**IMPORTANTE:** Procura comprar tus alimentos frescos o km 0. Si compras congelados fíjate en las etiquetas que no lleven aditivos ni azúcares añadidos. La carne procura comprar en carnicerías de confianza, ecológica, de pasto.

## MENU 1

- Lechuga iceberg, lechuga lollo rossa, berros y/o otras hojas de lechuga.
- Granadas.
- Manzanas rojas.
- Cebollas rojas.
- Queso de cabra fresco (sin aditivos).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de manzana Bio ecológico.
- Orégano y albahaca.
- Jengibre y sal.
- Lubina (1 por comensal, pedir al pesacadero que nos la limpie y abra a la mitad).
- Espárragos verdes.
- Boniato.
- Puerro.
- Harina de trigo sarraceno.
- Harina de arroz integral.
- Harina de algarroba.

- Coco rallado.
- Bicarbonato.
- Canela en polvo
- 1 caqui.
- Estevia en polvo o líquida  
(ambas con alto contenido glucósidos de esteviol). Sirve  
hojas de estevia molidas en polvo (de ésta última echar un  
poco más de cantidad en tal caso).

## MENU 2

- Boniatos.
- Raíz de jengibre fresco.
- Cebollas rojas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Ajo
- Sal
- 1 pavo entero y limpio
- Calabacin
- Jengibre
- Curcuma, curry
- Caquis
- Manzanas verdes.
- Harina de algarroba.

## MENU 3

- Espárragos trigueros
- Huevos de codorniz
- Aceite de oliva virgen extra
- Redondo de ternera
- Boniato
- Cebollas rojas
- Ajos
- Guisantes tiernos congelados
- Champiñones o setas shiitake
  
- Leche de almendra
- Harina de arroz integral
- Harina de avena integral sin gluten
- Anís estrellado
- Esencia de naranja (para cocinar)
- Estevia en polvo
- Frutas de aragón para postre sin azúcar (opcional). Se puede sustituir por gajos de manzana y uvas blancas.

## PEQUEÑOS DETALLES A TENER EN CUENTA:

1. Para las recetas que lleven boniato, asar el boniato el día antes y guardar en la nevera toda la noche, de éste modo se creará almidón resistente que tiene efecto prebiótico para alimentar la microbiota y por otro lado el almidón resistente hace que no suba rápido a sangre, así no se crean picos de glucosa.

2. Las cantidades pueden variar dependiendo de los comensales, voy a poner ingredientes para dos comensales y luego simplemente tendréis que doblar las cantidades en función de los comensales que sean.

3. En algunas medidas indico “1 pocillo”, me refiero a un pocillo tamaño taza pequeña de café (o café solo tamaño cafetería). Y una “cucharadita” me refiero a una cucharita de postre.

**VAMOS ALLÁ CON LAS RECETAS!**

# MENU 1

## Ensalada de Granada y Manzana Roja

Una ensalada muy fácil de hacer a la cual añadimos alimentos ricos en quercetina (manzana roja, cebolla roja) que ayudan a bajar los niveles de histamina y una buena dosis extra de vitamina C que encontramos en la granada.

\*Ingredientes:

- Variidad de verduras hojas verdes (lechuga iceberg, lollo rosso, roble, canónigos, brotes de kale, etc..)
- 1 Cebolla roja (rica en quercetina, ayuda a controlar la histamina).
- 1 Manzana roja (rica en quercetina). En candidiasis sustituir por manzana verde.
- Media granada.
- especies: orégano, albahaca, jengibre
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- Vinagre de manzana bio ecológico.

Mezclar las verduras de hoja verde, con la cebolla roja cortada en juliana, añadir el queso de cabra fresco en dados (opcional).

Preparar una salsa, para ello poner en un vaso 2 cucharadas de aceite de vinagre de manzana bio, 2 cucharadas aceite de oliva virgen extra, pizca de sal, media cucharadita de jengibre en polvo. Mezclar.



Añadir unos granos de granada y manzana cortada en gajos finos (mejor con la piel) y mezclar. Espolvorear con el orégano y la albahaca. Añadir por arriba para decorar más granos de granada y gajos de manzana.



## **Lubina al horno con salteado**

Elegimos un pescado blanco como es la lubina ya que el pescado azul sube histamina.

- 1 lubina por comensal (se puede coger 1 lubina para dos). Pedir al pescadero que las limpie.
- 1 boniato grande o 2 pequeños.
- 2 cebollas rojas
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de espárragos verdes.
- 1 puerro.

Precaentamos el horno a 180° mientras preparamos la receta. Cogemos una fuente de horno y la engrasamos con aceite de oliva, cubrimos con una capa de boniato preasado (se puede hacer el día antes para crear almidón resistente) que cortamos en forma “panadera”, cubrimos

con una capa de cebolla roja cortada en aros, espolvoreamos ajo picado el cual habremos sofreído un poco previamente, espolvoreamos todo con un poco de albahaca y si lo deseamos salpimentamos un poco con sal. Rociamos con un espray aceite de oliva y metemos al horno 20 minutos, sacamos y colocamos encima las lubinas, echamos por encima el aceite donde sofreímos los ajos anteriormente, y horneamos 20 minutos más. En una plancha preparamos los espárragos, los podemos servir sólo como guarnición o hacerles un salteado en una sartén con cebolla roja cortada en juliana y puerro en juliana. Servimos con la guarnición de la propia cocción de la lubina y acompañamos con el salteado de espárragos.



## Muffin de algarroba

La algarroba es una harina que se obtiene de las vainas del algarrobo, y tiene una gran semejanza al chocolate en polvo, tanto en sabor como en aspecto, si no lo habéis probado os sorprenderá lo parecido que es.

Además la harina de algarroba va muy bien para los postres tipo bizcocho porque leva bien y da esponjosidad.

-2 huevos

-1 pocillo de harina de sarraceno (nota: podéis utilizar la harina también de arroz integral o también de harina de avena integral certificada sin gluten).

-1 pocillo de harina de algarroba.

-1 pocillo de bebida vegetal de almendra sin azúcar (podéis utilizar otra bebida vegetal que utilicéis).

-1 cucharadita de canela de ceilan.

-1 cucharadita de estevia en polvo o líquida.

-1 cucharadita de bicarbonato.

-1 cucharada de ghee o si no de aceite de coco.

-1 cucharada de coco rallado (opcional).

Pasar todo por la batidora y pasar a moldes de horno para muffins, y ahora hay dos variantes posibles:

-para candidiasis → meter dentro del muffin 2 onzas de chocolate negro sin azúcar +85%.

-para histaminosis → meter dentro del muffin 1 trozo de caqui maduro (el trozo tamaño de un cubito de hielo).

Ahora sí meter al horno precalentado a 180° durante 25 minutos. Enfriar y decorar con coco rallado encima.



## MENU 2

### Crema de Boniato y Jengibre

Un entrante muy rico y navideño, además con propiedades antioxidantes. El jengibre tiene propiedades antifúngicas naturales y además regula la histamina.

- 2 Boniatos.
- 3 rodajas de raíz de jengibre fresco.
- Media cebolla roja.
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- media cucharadita de cúrcuma (opcional).
- Sal.

Poner todo a cocer durante unos 15 minutos preferiblemente el día antes (menos la cebolla) y guardar en la nevera, al día siguiente pochar (saltear) la cebolla roja cortada en juliana en aceite de oliva virgen, añadir a la cocción de boniato del día anterior y pasar por la batidora. Servir espolvoreado por el centro con perejil picado.



## Pavo al horno con shiitake

El pavo es otro habitual de las comidas navideñas, lo vamos a hacer al horno con una salsa que está buenísima!

-1 pavo (limpio por el interior y listo para asar).

-Aceite de oliva virgen extra.

-1 cucharada de cúrcuma en polvo, yo suelo echar curry, pero en el caso de histamina fijaros en los ingredientes si lo tenéis en casa porque muchos traen pimienta negra, el curry le da un sabor aun más intenso.

-1 cucharadita de jengibre en polvo.

-1 cucharada de ajo molido.

-1 cucharada de cilantro o perejil picado (si echáis curry éstas hierbas aromáticas no hace falta que las echéis),

-sal.

Precalentar el horno a 180° mientras preparamos la receta.

En un pocillo echar  $\frac{3}{4}$  de aceite de oliva virgen, añadir 1 cucharada de cúrcuma en polvo o de curry, añadir una cucharada de ajo en polvo, 1 cucharadita de jengibre en polvo, 1 cucharada de cilantro o perejil picado.

Mezclar todo bien.

Coger una bandeja de horno y pincelar con el majado anterior.

Ahora introducir una cucharada del majado al interior del pavo y pincelar todo el pavo con el majado, poner en la bandeja del horno y

poner por encima el resto de la salsa. Meter al horno a 180° durante 1 hora aprox. (depende lo grande que sea el pavo).

Mientras preparamos la guarnición, y como vamos a lo fácil simplemente saltemos unas setas shiitake cortadas en tiras, las salteamos con dos dientes de ajo en láminas y una guindilla (sin las semillas).

Trocear el pavo antes de servir, cubrir cada trozo en el plato del comensal con la salsa y acompañar con la guarnición de setas shiitake.



### **Vasitos de “seudochocolate”**

En ésta receta puede haber 2 variantes, una será indicada para histamina y otra para candidiasis. Ésto se debe a que la receta original lleva caquis, y aunque yo la utilizaría puntualmente para candidiasis como puede ser para una comida de navidad, ya que el caqui tiene un índice glucémico medio-bajo y una carga glucémica baja, sin embargo sí que tiene azúcares presentes de forma natural como la fructosa, pero también es una fruta rica en fibra, por ello, si estáis con una dieta estricta en candidiasis, podéis sustituir el caqui por puré de manzana verde asada o en compota.

La compota de manzana hacerla el día anterior y meter en la nevera para conseguir almidón resistente.

Preparación por un lado con caqui y por otro con manzana asada.

-Con caqui:

1 caqui grande por comensal.

1 cucharada de harina de algarroba por comensal.

Batir el caqui maduro en la batidora (tiene que quedar consistencia puré-natilla), apartar 2 cucharadas y dejar en un pocillo, al resto añadir la cucharada de algarroba y mezclar bien con la batidora. Poner en un vaso (que será donde presentamos el postre) 1 capa de la crema de caqui y algarroba (la mitad) y meter en la nevera 1 hora, sacar y poner encima la otra capa que separamos de caqui solo, y encima echar la crema restante de crema de caqui y algarroba. Y listo! Queda un plato muy bonito presentado y además está muy rico.

Y si no quieres complicaciones puedes hacer unas “natillas” de caqui y algarroba que se hacen en un momento y están muy buenas.

-Con manzana:

1 manzana verde por comensal.

1 cucharada de harina de algarroba por comensal.

La compota de manzana hacerla el día anterior, en éste caso sí que habrá que añadir una cucharadita de canela en polvo por cada manzana que utilicemos, estevia de forma opcional (yo no le echo) y guardar en la nevera, al día siguiente batir con la batidora para hacer un puré de manzana. Luego repetimos los pasos de la crema de caqui y algarroba y hacemos la misma presentación.



## MENU 3

### Espárragos con Huevos de Codorniz

En histaminosis no son recomendables los huevos porque pueden subir histamina, sin embargo hay estudios que evidencian que el "ovocumolide" (un compuesto del huevo de codorniz) tiene propiedades que ayudan a controlar niveles de histamina ([ver enlace](#)).

-Manojo de espárragos trigueros

-Huevos de codorniz

-Cebollas rojas

Preparar los espárragos a la plancha espolvoreados con sal gruesa.

Mientras preparar una "cama" para la presentación del plato, a base de cebolla roja pochada en aros, para que quede suave. Luego hacer los huevos de codorniz a la plancha y presentar encima de un "nido" hecho con la cebolla pochada.

Servir junto a los espárragos, éste plato ofrece muchas posibilidades y rienda suelta a nuestra imaginación para la decoración.





## Redondo de Ternera con Guisantes

Fácil y resultón!

-1 redondo de ternera, procurar comprar carnes frescas en carnicería de confianza. Generalmente por Navidad, el redondo ya te lo venden con la cuerda y si no pedir en carnicería que lo aten para asar.

-1 cebolla roja

-2 dientes de ajo.

-1 trozo de boniato.

-1 puerro.

-aceite de oliva virgen.

-1 bolsa de guisantes congelados.

-champiñones frescos.



En una olla donde coja el trozo de carne, echamos un chorro de aceite de oliva virgen, añadimos da cebolla roja en juliana (no demasiado fina), los 2 dientes de ajo en trozos, el puerro en aros gruesos, pochamos unos minutos, añadimos 2 vasos de agua y salpimentamos, dejamos cocer a fuego medio-bajo y añadimos el boniato en trozos.

Mientras en una sartén “marcamos” un poco el redondo por todos lados y lo pasamos a la olla donde están las verduras, lo dejamos hacer todo junto una hora aproximadamente y dando la vuelta de vez en cuando. Luego lo sacamos y batimos las verduras y dejamos al fuego, mientras partimos la carne en rodajas y las añadimos a la salsa, la dejamos un poco más al fuego y añadimos los guisantes que habremos cocido previamente unos 10 a 15 minutos.

Podemos servir con un salteado de champiñones.

## Roscón de Reyes "sin"

-Y como güinda final a éstos menus navideños no podía faltar el roscón de reyes #sinsinsin.

(es para un tamaño mediano-pequeño, para uno más grande simplemente ajustar las cantidades).

-2 huevos

-1 pocillo de leche de almendra sin azúcar

-3 cucharadas aceite de oliva

-6 gotas esencia de naranja

-1 cucharadita de estevia en polvo

-1 pizca de anís estrellado

-frutas de Aragón sin azúcar (sirve manzana fresca en gajos y una uvas blancas cortadas a la mitad).

-2 cucharadas psyllium (opcional, da esponjosidad)

-1 cucharada bicarbonato (si no se echa el psyllium)

-2 cucharadas colmadas de harina de arroz integral

-3 cucharadas de harina de avena integral sin gluten

Amasar todos los ingredientes (menos las frutas), amasar a mano o en un procesador (no en batidora), si veis que necesita más harina y echar un poco más hasta que quede la masa "amasable", dejar reposar 2 horas. Sacar y darle forma, cubrir con los gajos de manzana y hornear a 180° durante 35 minutos.

Nota: En teoría se debería pintar con huevo antes de hornear, en caso de histaminosis podéis utilizar huevo de codorniz batido.

Y éstos son los 3 Menus de Navidad que he seleccionado, teniendo en cuenta que muchas de las personas que siguen mi cuenta en Instagram, sé que mientras están en busca de la solución y explicación a su sintomatología con "supuesta" raíz digestiva, muchos intentan hacer un equilibrio "culinario" entre una dieta baja en histamina y una dieta que no alimente la cándida intestinal....aunque como bien sabéis lo mejor es lanzarse y acudir a un especialista digestivo, endocrino o algún terapeuta Pnie, que analice en profundidad vuestra sintomatología y os ponga una dieta realmente acorde con vuestras necesidades, que además seguramente será temporal y os evitará alargar en el tiempo una "dieta" muchas veces innadecuada para las necesidades de cada situación.

ESPERO DISFRUTEN DE ÉSTAS RECETAS!

Ah y recordar, que éstas Navidades contáis con un bono especial de Coaching Nutricional a disfrutar a partir de 2023

Una buena idea de regalo para los demás o para tí mismo!

Lo tienes en el enlace -> [Tarjeta Regalo](#)

**¡FELIZ NAVIDAD!**

