

El aceite de oliva es el mejor aliado de las recetas de navidad para cuidar de la salud

Siguiendo algunas pautas de alimentación durante las navidades es posible mantener la buena salud y no ganar kilos en las comidas

El aceite de oliva virgen de calidad tiene muchos y probados beneficios para la salud del organismo. Es un ingrediente indispensable en la dieta mediterránea, que tampoco debería faltar en las recetas navideñas para mantener una buena salud y para evitar engordar demasiado por las copiosas comidas de las fiestas. Es especialmente bueno para la salud tomarlo en crudo, como aliño o acompañamiento a otros productos, aunque también puede servir como base para salsas, etc.

Sin duda alguna, el aceite de oliva es un elemento único por su sabor y su aroma, además de todas las propiedades que tiene. Sus ventas y exportación a todo el mundo aumentan notablemente, siendo casi obligatorio su aprovechamiento en nuestro país, que es el primer productor de aceite del mundo. La superficie de producción dedicada al olivar se calcula en 2,5 millones de hectáreas, lo que supone al año la recolección de aproximadamente 130.000 toneladas de aceituna de la mayor calidad.

Recetas con aceite de oliva de Aceites Herald

Algo tan sencillo como una rebanada de pan con tomate, aceite de oliva virgen y una loncha de jamón ibérico, puede ser el mayor de los aciertos para degustar en las comidas y cenas navideñas. Sin embargo, existen otras elaboraciones con aceite de oliva para todos los gustos, que cuidarán al mismo tiempo de la salud y el paladar de los comensales. Lo más importante en estos casos es apostar por el producto de calidad, como el aceite de oliva que ofrece Aceites Herald, con una gama de productos con características únicas y propias y con notables beneficios para la salud.

Cóctel navideño

El cóctel es uno de los entrantes favoritos de las mesas navideñas por su sencillez y ligereza, además de buena presencia y gusto. La base puede ser el pulpo o el langostino, añadiendo posteriormente otros elementos como pimientos o cebollas crudas picadas. Para acompañar este sabroso plato, se puede realizar una vinagreta o una mayonesa con aceite de oliva virgen, lo que aportará un gusto exquisito sin convertirlo en un plato pesado.

Salsa rosa para mariscos

También tradición de la navidad es degustar mariscos cocinados con distintas elaboraciones, siendo las más comunes al vapor o a la plancha, para mantener todo su sabor. En este caso, el acompañamiento perfecto sería una salsa rosa realizada con aceite de oliva virgen, un poco de kétchup y salsa picante, y las yemas de huevo para conseguir la mejor mezcla de los ingredientes.

Mojo para pescado

En caso de preferir una mesa protagonizada por el pescado, un mojo fresco y sabroso puede dar un toque único a cualquier plato. En su elaboración únicamente se necesita un manojo de hierbas frescas,

como albahaca, perejil, cilantro, cebollino y orégano; pimienta verde en grano, ajo, comino, sal y, por supuesto, un buen chorro de aceite de oliva virgen.

Pesto para carnes

El pesto es la salsa perfecta para acompañar carnes o pastas en una mesa navideña. Es muy sencilla de preparar y muy saludable, ya que contiene únicamente albahaca fresca, piñones, aceite de oliva virgen, parmesano y ajo. Con esos ingredientes es posible preparar un acompañamiento sabroso y nutritivo para carnes a la plancha y todo tipo de pastas.

Datos de contacto:

Javier

650 379 504

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>