

WWW.Z-MEALPLANNER.COM



Christmas

HEALTHY HOLIDAY
RECIPE BOOK



MEAL PLANNER



Tamales bajos en calorías

Tamales de Pollo con Chile Verde (Versión Ligera)

Tamales tradicionales: -300-350 calorías cada uno

Estos tamales: -180-220 calorías cada uno



INGREDIENTES

Para la masa:

- 3 tazas de masa harina
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio (en lugar de manteca)
- ½ taza de aceite de oliva o aguacate (en lugar de 1 taza de manteca)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 24 hojas de maíz, remojadas

Para el relleno:

- 2 libras de pechuga de pollo, cocida y deshebrada
- 1 taza de salsa verde
- ½ taza de chiles verdes picados
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Prepara la masa: Mezcla la masa harina, caldo, aceite, polvo para hornear, y sal hasta que esté suave y untable. El caldo reemplaza la mayoría de la manteca, reduciendo calorías significativamente.
2. Prepara el relleno: Mezcla el pollo deshebrado con salsa verde, chiles verdes, y condimentos.
3. Arma: Unta 2-3 cucharadas de masa en la hoja de maíz, agrega 2 cucharadas de relleno, dobla y amarra.
4. Cuece al vapor: Coloca los tamales parados en la vaporera, cuece al vapor 60-75 minutos hasta que la masa se desprenda de la hoja.
5. Sirve: Disfruta 1-2 tamales con ensalada o vegetales.
- 6.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR TAMAL)

CALORÍAS: 180-220 | PROTEÍNA: 12G | CARBOHIDRATOS: 22G | GRASA: 6G

Ponche Navideño Ligero

Ponche de Frutas Especiado (Bajo en Azúcar)

Ponche tradicional: -200-250 calorías por taza

Este ponche: -80-100 calorías por taza



INGREDIENTES

- 8 tazas de agua
- 4 guayabas, cortadas a la mitad
- 2 manzanas, picadas
- 2 peras, picadas
- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 3 rajas de canela
- 4 clavos de olor enteros
- 1 pedazo de jengibre fresco (2 pulgadas), rebanado
- 2-3 cucharadas de piloncillo o azúcar morena (en lugar de ½ taza)
- Jugo de 2 naranjas
- Opcional: 1 taza de té de jamaica para color

INSTRUCCIONES

1. Combina ingredientes: En una olla grande, agrega agua, frutas, especias, y azúcar.
2. Hierve a fuego lento: Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y hierva a fuego lento 45-60 minutos hasta que las frutas estén suaves.
3. Agrega cítricos: Incorpora el jugo de naranja durante los últimos 10 minutos.
4. Ajusta el dulzor: Prueba y agrega más azúcar solo si es necesario (la fruta proporciona dulzor natural).
5. Sirve: Sirve en tazas, incluyendo algunos pedazos de fruta.
- 6.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR TAZA)

CALORÍAS: 80-100 | AZÚCAR: 18G (VS 35G TRADICIONAL) | FIBRA: 3G

Buñuelos Sin Culpa

Crujientes de Canela al Horno (No Fritos)

Buñuelos tradicionales: -200 calorías cada uno

Estos buñuelos: -80-100 calorías cada uno



INGREDIENTES

- 12 tortillas pequeñas de trigo integral o bajas en carbohidratos
- 2 cucharadas de aceite de coco o mantequilla derretida
- ¼ taza de endulzante granulado (Stevia, fruta del monje, o azúcar de coco)
- 2 cucharaditas de canela
- Pizca de sal
- Aceite en aerosol

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno: 375°F. Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Prepara las tortillas: Unta cada tortilla ligeramente con aceite derretido en ambos lados.
3. Haz la mezcla de canela: Mezcla el endulzante, canela, y sal en un tazón pequeño.
4. Condimenta: Espolvorea la mezcla de canela generosamente en ambos lados de las tortillas.
5. Hornea: Coloca en la bandeja, hornea 8-10 minutos hasta que estén crujientes y doradas, volteando a la mitad.
6. Enfría: Deja enfriar 5 minutos (se pondrán más crujientes al enfriarse).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR BUÑUELO)

CALORÍAS: 80-100 | GRASA: 3G | CARBOHIDRATOS: 12G | FIBRA: 2G

Pozole Alto En Proteína

Pozole Rojo de Pollo (Magro y Satisfactorio)

Pozole tradicional: ~400-500 calorías por tazón

Este pozole: ~250-300 calorías por tazón



INGREDIENTES

Para el caldo:

- 2 libras de pechuga de pollo (en lugar de puerco)
- 1 cebolla grande, en cuartos
- 6 dientes de ajo
- 8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta
- 2 latas (29 oz cada una) de maíz pozolero blanco, escurrido

Para la salsa roja:

- 4 chiles guajillo secos, sin semillas
- 2 chiles ancho secos, sin semillas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano

Guarniciones (al lado):

- Repollo rallado, rábanos, cebolla picada, cilantro, limones, orégano y tostadas.

INSTRUCCIONES

1. Cocina el pollo: En una olla grande, combina pollo, cebolla, ajo, caldo, hojas de laurel, orégano, sal, y pimienta. Hierva a fuego lento 25-30 minutos hasta que el pollo esté cocido. Retira el pollo, deshebra, y reserva.
2. Haz la salsa roja: Tuesta los chiles secos en una sartén seca 1-2 minutos. Remoja en agua caliente 15 minutos. Licúa con ajo, comino, orégano, y 1 taza del agua de remojo hasta que esté suave.
3. Combina: Cuela la salsa roja en el caldo. Agrega el maíz pozolero y el pollo deshebrado. Hierva a fuego lento 20 minutos.
4. Sirve: Sirve en tazones. Deja que cada quien agregue sus propias guarniciones (esto controla las porciones).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR TAZÓN, SIN GUARNICIONES)

CALORÍAS: 250-300 | PROTEÍNA: 28G | CARBOHIDRATOS: 30G | GRASA: 4G

Café De Olla (Versión Ligera)

Café Especiado con Canela

Café de olla tradicional: ~100-150 calorías

Esta versión: ~20-30 calorías



INGREDIENTES

- 6 tazas de agua
- ½ taza de café molido (tostado oscuro)
- 2 rajas de canela
- 3 clavos de olor enteros
- 1 anís estrella (opcional)
- 2 cucharadas de piloncillo o azúcar morena (en lugar de ½ taza)
- 2 cucharadas de Splenda Morena (sin azúcar)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

1. En una olla, lleva el agua a ebullición con la canela, clavos, y anís estrella.
2. Agrega el café molido y azúcar, reduce el fuego, hierva a fuego lento 5 minutos.
3. Retira del fuego, agrega la vainilla, deja reposar 3 minutos.
4. Cuela en tazas y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR TAZA)

CALORÍAS: 20-30 | AZÚCAR: 5G

Vas a llevar algo a la Posada?

Si vas a asistir a una Posada y quieres llevar algo saludable:

- Mejores opciones: Charola de vegetales con salsa, plato de frutas, pozole, ponche ligero
- Evita: Llevar solo comida "de dieta" (la gente lo notará y comentará)
- Estrategia: Lleva una opción saludable + una opción tradicional

CONSEJOS FINALES

Disfruta la Tradición con Balance

- Estas recetas te permiten participar en tradiciones culturales
- No te estás privando, estás tomando decisiones más inteligentes
- Tu familia quizás ni siquiera note los cambios más saludables
- Puedes disfrutar las Posadas Y mantenerte en el camino

¡Buen provecho! 🎄

- Zaida, tu Meal Planner