

ALIMÉNTATE
CON CABEZA
Y DISFRUTA

COMER

NO TE PIERDAS

p. 77 Vegano poco saludable

Sí, aquí también existe la comida basura...

p. 85 Las mejores cenas

Propuestas fáciles y *healthy*.

EXPRESSO MARTINI

Tómalo como un aperitivo para abrir boca o al final de la comida, a modo de digestivo.



A LA CARTA

Brindamos con el chef Paco Roncero, que ha preparado en exclusiva para Women's Health un menú saludable de alta gastronomía para estas fiestas. ¡Manos a los fogones!

POR VIRGINIA LOMBRAÑA

RAVIOLI DE CIGALAS CON CALDO YODADO DE GALERA

¿Quieres salirte de la norma? Aquí tienes una propuesta para preparar el marisco de una forma diferente y exquisita.

Bajoplato dorado (27,96 €), alcachofa (35,99 €), árbol de Navidad (47,97 €) y copa (set de 6 uds., 84,99 €), todo de **Cristina Oria**.



La generosidad de nuestro anfitrión está fuera de toda duda. Con toda seguridad, Paco Roncero es uno de los cocineros más ocupados del mundo

—aparte de más admirados— y, sin embargo, ha hecho mucho más que un hueco en su agenda para diseñar y preparar ante nuestros ojos un menú *gourmet* en versión saludable. Tal vez tenga algo que ver que compartimos ese espíritu de camaradería que se respira entre deportistas. Desde su *headquarter* en La Terraza del Casino de Madrid nos abre las puertas de su laboratorio para dar la bienvenida adelantada a la Navidad. Premio Nacional de Gastronomía 2006, poseedor de dos estrellas Michelin y artífice de Sublimotion —un concepto realmente novedoso pensado como una experiencia gastrotecnológica y vanguardista— es también un esforzado atleta y *finisher* del Ironman, que se arremanga en la cocina y que sabe disfrutar de sus pasiones. Y la propuesta que nos regala respira ese espíritu. “Los españoles somos de celebrarlo todo con una buena comida, y estas fechas son especialmente propicias, así que mi recomendación es dejarse llevar, sin tener que contar calorías, pero controlando los excesos”, apunta. Dicho y hecho, eso es lo que Roncero nos propone en este menú: “He preparado platos ligeros y especiales, con muy buena materia prima, pero sin apenas grasa, sin salsas pesadas, son todo sopas frías o caldos tradicionales ligados, perfectos para deportistas”. Somos conscientes de que es un menú sofisticado y que vas a tener que ponerle empeño, entusiasmo y paciencia, pero vale la pena, te lo aseguramos. “Está pensado para que se pueda dejar casi todo preparado el día anterior y esté listo solo para terminarlo o emplatarlo, así los cocineros se pueden sentar a la mesa con el resto de la gente”, señala este chef con mayúsculas. Sigue al pie de la letra sus indicaciones y sorprenderás a tus comensales con una selección de recetas firmadas por uno de los grandes. Nosotras hemos tenido la suerte de probarlas y te aseguramos que son, sencillamente, deliciosas. ¡Serás la reina de la fiesta!

Dale un *twist*
con sabor
internacional a la
forma tradicional
de preparar este
plato y marídalo
con ingredientes
de otras culturas.

COCOCHAS DE MERLUZA AL PIIPIL CON CURRY DE ESPINACAS

Bajoplate decorado
(23,90 €), bandeja
con forma de
hoja, plato de pan
dorado, árbol de
Navidad (47,97 €),
cubertería Silver
Decor (set de 4
servicios, 39,99 €)
y copa (set de 6
uds., 84,99 €), todo
de **Cristina Oria**.

Bajoplato dorado (27,96 €), plato de pan, árbol de Navidad (47,97 €), frutero plateado (21,99 €), cubtería Silver Decor (set de 4 servicios, 39,99 €) y copa (set de 6 uds., 84,99 €), todo de **Cristina Oria**.

Esta es la mejor demostración de que un plato de carne no tiene por qué ser pesado y contundente, pero sí sabroso.

**GALLO DE CORRAL
CON MOLE Y
CREMA DE MAÍZ**





FRUTA DE LA PASIÓN CON COULANT DE COCO Y GRANIZADO DE MENTA

Un menú equilibrado pasa, sí o sí, por un postre refrescante y que deje un buen sabor de boca. Este lo es... tanto que seguro que repites.

Copa (set de 6 uds., 84,99 €) de Cristina Oria.

PLANIFICA

Este es un menú que lleva su tiempo, así que si no quieres sorpresas, descárgate ya de nuestra web las recetas, ve haciendo la lista de ingredientes, compra con antelación los que no sean frescos y prepárate para impresionar a tus invitados.