

Menú saudable de Nadal

Tempo estimado de lectura: 2 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Acompaña estas festas con pratos cheos de sabor, equilibrio e tradición galega.

Entrante | Tosta integral con crema de grelos e queixo de Arzúa

- 4 torradas de pan de centeo
- Grelos frescos
- Allo
- Aceite de oliva virxe extra
- Queixo de Arzúa-Ulloa
- Noces picadas
- Sementes de sésamo

Principal | Bacallau con verduriñas e puré de cabaza

- 4 lombos de bacallau fresco

- Cabaza ½

- Pemento vermello

- Cebola

- Allo

- Aceite de oliva

- Pementa

Sobremesa | Froitas ao forno con canela e noces

- 2 mazás

- 2 peras

- Canela en po

- Noces picadas

Este Nadal, celebra o sabor da saúde e o pracer de compartir á mesa



