

¡Siempre hay espacio para los postres!

¡Siempre hay espacio para los postres!

[imprimir](#)



Los postres resultan tan esenciales en Navidad como el mismo belén o los villancicos. Por ello, aunque estemos realmente llenos tras acabarnos un menú de varios platos, somos incapaces de resistirnos y acabamos degustando turrones, polvorones, tartas e incluso galletas y bombones.

Hoy os traemos un listado de dulces: desde los más imprescindibles hasta ideas innovadoras, pasando por postres navideños de distintas procedencias.

Aunque son ricos y tentadores, recuerda la importancia de **consumirlos con moderación**, ya que son tan sabrosos como calóricos. Además, las personas con

alguna intolerancia alimentaria deben tener cuidado, porque la mayoría de estos dulces suelen incluir tanto gluten como lactosa.

Los más tradicionales

- **Turrone:** ¿Quién no conoce el postre navideño por excelencia? De Alicante (con almendras enteras), de Jijona, de chocolate, de Agramunt (con avellanas), de mazapán, de yema o de coco, entre otros. Una porción de 100 gr. puede aportar más de 500 calorías, así que repetimos: ¡consúmelos con moderación!
- **Mantecados y polvorones:** Los mantecados son bollos amasados con manteca de cerdo, de diversos sabores y de origen andaluz. El polvorón es una especialidad de mantecado con almendra y más azúcar. Su aporte en grasas y colesterol es alto: 100 gr. contienen unas 560 calorías.
- **Tartas y tortas:** Son protagonistas indiscutibles en ocasiones especiales. En estas fechas es tradicional el roscón de Reyes, relleno comúnmente de nata o trufa. Todo un placer, sobre todo para los niños.
- **Galletas:** Las galletas navideñas no pueden faltar, ya sean de chocolate, de mantequilla, con cereales o frutos secos... Elaborándolas a mano podemos pasar un buen rato y agudizar nuestra creatividad. ¡Unas galletas junto al café nunca sobran!

¡Y también internacionales!

- **Panettone:** Originario de Italia, se ha hecho un hueco entre los postres más navideños. Se trata de un pan dulce y esponjoso que puede incluir frutos secos, fruta o chips de chocolate. Una auténtica delicia.
- **Tronco de Navidad:** Es un postre tradicional francés muy popular en Europa. Consta de un bizcocho rectangular y plano untado con crema de chocolate que luego se enrolla para formar algo parecido a un tronco. Original y realmente rico.
- **Galletas de jengibre:** Típicas de Inglaterra, se realizan con pan de jengibre y son famosas por su forma de hombrecito y por su decoración a base de glaseado. En estas fechas se les suele dar formas más navideñas, como de árbol o de papá Noel.
- **Pudín:** El pudín es también de tradición inglesa, y suele incluir fruta seca. El pudín de castañas es un ejemplo. ¿Ya lo has probado?
- **Cupcakes:** ¿Te suenan? Se trata de un tipo de magdalena decorada generalmente con *buttercream* (una mezcla de mantequilla y azúcar). Los cupcakes son cada vez más populares en nuestro país, por eso te proponemos

que las añadas a tus postres con decoraciones navideñas, como un glaseado verde o virutas de colores.

Etiquetas

[cenas navidades](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[comidas fiestas](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[familia chef plus](#)

[postres](#)

[postres navidad](#)

[postres típicos](#)

[receta capricho](#)

[recetas](#)

[recetas faciles](#)

[recetas fiestas](#)

[recetas navideñas](#)

[recetas para niños](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[sugerencia del chef](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar