

# Dos recetas para estas fiestas

## Dos recetas para estas fiestas

[imprimir](#)



Estamos en plenas Navidades, así que no podíamos dejar pasar estas fechas para recomendarte un par de recetas ideales para lucirte con la familia. Ayer debatíamos si es mejor preparar [carne o pescado](#) durante estos días festivos. Te damos una idea de cada:

- Alguna vez ya te hemos animado a optar por la codorniz, una nutritiva carne de caza que puede prepararse perfectamente de múltiples maneras. Es el caso de las [codornices con peras al vino](#). Se trata de una receta de chup chup ideal para celebraciones, pero tampoco excesivamente calórica: 432 calorías por ración.

- Por otro lado, también te recomendamos la [merluza al champagne](#). El contraste de sabores de esta receta es delicioso y a su vez es un plato de lo más ligero, libre de lactosa, bajo en calorías y muy apetitoso. Preparado a base de merluza, gambas y champagne, es una apuesta segura para disfrutar sin descuidar la salud.

Recuerda que hay que poner un poco el freno durante las fiestas y procurar no pasarse con la comida. Echa un vistazo a estos [consejos para celebrar unas Navidades sanas y ligeras](#).

Etiquetas

[merluza](#)

[codorniz](#)

[carne](#)

[pescado](#)

[cenas](#)

[Nochevieja](#)

[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