



Entrantes navideños ligeros con limón y pomelo para disfrutar sin excesos: celebra sin preocuparte por las calorías

- *Los cítricos, como el limón y el pomelo, ganan protagonismo estas fiestas tan señaladas, ya que se han convertido en una alternativa fresca y equilibrada para los menús navideños*
- *El creciente interés por recetas ligeras impulsa la búsqueda de entrantes que combinen sabor, estética y moderación calórica, lo que ahora se conoce como tendencia "sin culpa"*
- *La iniciativa Good Move From Europe ofrece tres propuestas sencillas, modernas y llenas de matices demuestran que disfrutar de la Navidad es compatible con hábitos saludables*

Madrid, 2 de diciembre de 2025 – A medida que se acerca la **Navidad**, las búsquedas de **recetas originales** se disparan y **muchos hogares comienzan a planificar sus menús**. Este año, destaca el **creciente interés por entrantes frescos y ligeros** que permitan disfrutar de las celebraciones sin contar calorías ni caer en los excesos habituales. Los **cítricos —especialmente el limón y el pomelo—** se han convertido en protagonistas de esta tendencia, no solo por su capacidad para aportar aroma, equilibrio y acidez a cualquier plato, sino también por su **papel en recetas modernas que huyen de las preparaciones pesadas**.

La demanda de alternativas "sin culpa" está en alza. Según los patrones de consumo de los últimos años, diciembre es el mes en el que más crece la búsqueda de elaboraciones navideñas diferentes, con platos que combinen sabor, estética y cierta ligereza. En este contexto, los cítricos ofrecen una ventaja doble: ayudan a equilibrar y aportar un toque singular y, además, de ser **fuente natural de vitamina C**, nutriente vinculado por organismos como, por ejemplo, AESAN y la OMS al refuerzo del sistema inmunitario, la reducción de la fatiga o la protección frente al estrés oxidativo, entre otros beneficios para nuestra salud.

Lejos de asociar las fiestas con restricciones, cada vez más cocineros —tanto profesionales como aficionados— apuestan por integrar estos ingredientes frescos para crear entrantes más equilibrados, visualmente atractivos y llenos de matices. **Platos que permiten disfrutar de la mesa navideña sin renunciar a nada y, al mismo tiempo, introducir gestos sencillos hacia una alimentación más consciente.**



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Para más información en Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles, visite: www.aesan.gob.es



Tres entrantes navideños frescos, ligeros y llenos de sabor

Vieira templada con pomelo, eneldo y toque crujiente de pistacho

Un entrante delicado y ligero donde la acidez del pomelo europeo potencia el sabor de la vieira y aporta un contraste elegante.

Ingredientes (4 pax):

- 8 vieiras frescas o congeladas (descongeladas en frío)
- 1 pomelo europeo
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Ralladura de pomelo
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de eneldo picado
- Pistachos tostados picados
- Sal y pimienta blanca

Preparación:

1. **Vinagreta de pomelo:** Mezcla 3 cucharadas de zumo de pomelo con miel, aceite de oliva virgen extra, jengibre y un poco de ralladura. Emulsiona ligeramente.
2. **Marcado de vieiras:** Seca bien las vieiras. Saltéalas durante un minuto por cada lado en una sartén muy caliente con una gota de aceite. Salpimienta.
3. **Montaje:** Coloca dos vieiras por persona, báñalas con la vinagreta, añade pistacho picado y termina con eneldo fresco y gajos de pomelo cortados al vivo. Un plato ligero, aromático y sorprendente que funciona como entrante o amuse-bouche navideño.

Tartar de pez limón con limón

Un aperitivo elegante, fresco y perfecto para abrir una comida navideña con un toque sofisticado.

Ingredientes (4 pax):

- 4 ajos y 1 cebolla en juliana
- 1 zanahoria en rodajas
- Jugo de 2 limones europeos
- 2 hojas de laurel
- 250 ml de vino blanco



Cofinanciado por
la Unión Europea



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Para más información en Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles, visite: www.aesan.gob.es



- 250 ml de agua
- 100 ml de vinagre
- 1 rama de citronela
- Dados de pez limón fresco (previamente congelado)
- Aceite de oliva virgen extra, sal y ralladura de limón europeo

Preparación:

Coloca los dados de pez limón en un bol frío. Añade aceite de oliva virgen extra, sal, unas gotas de zumo de limón y un poco de su ralladura. Mezcla suavemente para no romper la textura del pescado. Deja reposar unos minutos en frío y sirve sobre tostadas finas, cucharitas o acompañado de vegetales frescos.

Tiradito de salmón con limón y mango

Un clásico de la cocina nikkei reinterpretado como entrante navideño fresco, aromático y lleno de color.

Ingredientes (4 pax):

- 150 g de salmón sin piel ni espinas (previamente congelado)
- Limón europeo
- Puré de mango
- Leche de coco
- Fumet
- Tomate concassé
- Cebolla roja
- Pepino
- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol
- Especias: sal de apio, pimentón, pimientas, chili rojo sin semillas
- Cilantro, albahaca fresca
- Obleas de gamba, arroz de sushi, alga nori, kikos

Preparación:

1. **Salsa fría:** Tritura el limón, puré de mango, leche de coco, miel, ajo, chili, cilantro, fumet y especias. Mantén en frío.
2. **Picada fresca:** Mezcla tomate, cebolla roja, pepino y cilantro.
3. **Guacamole y mahonesa de albahaca:** Prepara ambas elaboraciones para decorar.
4. **Crujientes:** Fríe las obleas de gamba, chalota y las masas de arroz y nori.
5. **Montaje:** Dispón el salmón en láminas, añade sal, salsa fría, la picada, los crujientes y puntos de guacamole y mahonesa. Termina de decorar con los microbrotes.



Cofinanciado por
la Unión Europea





Navidades más ligeras sin renunciar al disfrute

Las celebraciones también pueden centrarse en el equilibrio. Ese es precisamente el enfoque que impulsa **Good Move From Europe**, una iniciativa europea que promueve pequeños gestos para **mejorar el bienestar sin renunciar al disfrute**. La Navidad es época de brindis, reencuentros y mesas abundantes, pero también puede ser un **ejemplo perfecto de que cuidarse no tiene por qué estar reñido con celebrar**.

Según el último Eurobarómetro sobre hábitos de alimentación, 4 de cada 5 jóvenes afirman querer llevar una vida más saludable, aunque reconocen tener dificultades para transformar esa intención en acción. Introducir decisiones sencillas, como incorporar frutas y verduras en la dieta, puede marcar la diferencia.

Porque la Navidad no tiene por qué ser sinónimo de grandes excesos. **Apostar por ingredientes naturales como el limón y el pomelo permite equilibrar la mesa festiva sin perder sabor ni creatividad**, y seguir avanzando hacia una alimentación más consciente durante una de las épocas más gastronómicas del año.

¿Qué es Good Move From Europe?

Good Move From Europe es una campaña respaldada por la Unión Europea y desarrollada en España por AILIMPO. Su objetivo es acompañar a los jóvenes en la adopción de un estilo de vida más activo y saludable a través de pequeños gestos, desde mejorar la alimentación hasta incorporar rutinas de ejercicio sencillas, tomando el consumo de limón y pomelo como ejemplos de este estilo de vida.

Sobre AILIMPO

AILIMPO es una organización interprofesional, con sede en Murcia, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) y la Comisión Europea, que representa los intereses económicos de productores, cooperativas, exportadores e industriales de limón y pomelo. Un sector en el que España es líder mundial de exportación en fresco y se encuentra entre los principales países procesadores, facturando más de 700 millones de euros anuales, generando más de 23.000 empleos directos y transfiriendo más de 250 millones de euros a las industrias auxiliares.

Más información en www.good-move.eu Gabinete de prensa: Luis de la Osada (luis.osada@thetacticsgroup.com / 647 98 35 00)

** Recetas facilitadas por **

Tartar de pez limón con limón - Restaurante Alta Costura (Murcia)

Tiradito de salmón con limón y mango - Restaurante Del Gallo Blues (Murcia)

Vieira templada con pomelo, eneldo y toque crujiente de pistacho – Good Move From Europe



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

Para más información en Recomendaciones Dietéticas Saludables y Sostenibles, visite: www.aesan.gob.es