



POR FLOREN BUEYES



menús
Saludables

DE
CANTABRIA

Gastronomía saludable de Floren Bueyes

Salud, tradición y fuego lento

Un recetario clásico, basado en el producto, en la tradición y la búsqueda del sabor. De lunes a domingo, este menú saludable, armonizado con cerveza, es una apuesta equilibrada y sabrosa donde se defiende el producto, la sencillez en la elaboración y la búsqueda por descubrir el aroma y el sabor de Cantabria. Así es este recetario perfilado por el chef Floren Bueyes.

Floren es uno de los principales defensores del producto de la tierra cántabra. Su historia como chef comienza en los años 70 cuando tras pasar por algunos de los mesones tradicionales de la provincia, comienza a formar parte de uno de los emblemas de la cocina cántabra, El Molino de Puente Arce, junto con Victor Merino y Pedro Larumbe. Después llegaría el Hotel Vejo de Reinosa y su propio restaurante, El Marinero, en la santanderina calle Florida.

Su conocimiento lo ha ido transmitiendo allá por donde ha pasado, siempre dispuesto a dar a conocer la raíz del pasado y la mirada de futuro de Cantabria. Ha sido docente en la escuela de El Llar, chef ejecutivo de Cantur y fundador y presidente de la Asociación de Cocineros de Cantabria.

Su espíritu inquieto y emprendedor le llevó a crear el congreso Cocinart Torrelavega, a ser embajador de FACYRE y miembro de la Cofradía del Hojaldre de Torrelavega.

Su menú saludable nos envuelve en la tradición española pero también nos regala bocados con sabor norteño de mar y montaña.

7 menús saludables

Floren Bueyes

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Patatas a la importancia	Milhojas de berenjena gratinada con pisto	Guisantes con yema de huevo campero	Judías verdes con patatas y pimentón	Alubias rojas de Casar estofadas	Patatas rellenas de centollo	Arroz con verduras de la huerta
Segundo Plato	Conejo a la cazadora	Lomo de merluza sobre calabacín	Cordon Bleu	Popietas de lubina rellena de gambas	Lomo de chicharro sobre verduras	Muslos de pollo a la jardinera	Gallo frito con espaguetis de calabacín
Postre	Cuajada natural con fresas y miel de brezo	Arroz con leche al aroma de limón de Novales	Macedonia de frutas de temporada con menta	Manzana asada con yogur	Peras al azafrán	Brochetas de kiwi con queso fresco de cabra y miel	Hojaldre con frutos rojos
Bebida	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza
Pan	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral

Nota: Los valores nutricionales mostrados en cada receta están calculados en base a una ración. Tenga en cuenta que las fotografías pueden no ser representativas de estos valores.

Recomendaciones nutricionales

En las armonías para cada plato se incluye como opción el consumo de 100 ml de cerveza, para así sumar un total de 300 ml por menú, lo que se encontraría dentro de un consumo moderado de cerveza en adultos sanos no gestantes (1-2 cañas para mujeres y 2-3 cañas para hombres).

Valor energético (kcal)	3.000	Fósforo (mg)	700
Proteínas (% Energía)	10-15	Selenio (µg)	70
Grasas totales (% Energía)	30-35	Tiamina (mg)	1,2
Ácidos grasos saturados (% Energía)	7-8	Riboflavina (mg)	1,8
Carbohidratos totales (% Energía)	50-55	Equivalentes de niacina (mg)	20
Fibra dietética (g)	>35	Vitamina B ₆ (mg)	1,8
Sal (g)	< 5	Folato (µg)	400
Calcio (mg)	1.000	Vitamina B ₁₂ (µg)	2
Hierro (mg)	10	Vitamina C (mg)	60
Yodo (µg)	140	Vitamina A (µg)	1.000
Zinc (mg)	15	Vitamina D (µg)	15
Magnesio (mg)	350	Vitamina E (mg)	12
Potasio (mg)	3.500		

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev. Esp. Nutr. Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

Menú día 1

Floren Bueyes

Comentario nutricional

El primer plato del menú contiene alimentos variados que aportan un equilibrio de nutrientes muy interesante gracias a los hidratos de carbono complejos procedentes de la patata, las proteínas de origen animal del huevo y de origen vegetal de los guisantes, y las grasas que principalmente son monoinsaturadas y provienen del aceite de oliva virgen extra.

El segundo plato proporciona gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, vitamina B₁₂ y niacina procedentes del conejo, al cual le acompañan una gran cantidad de verduras que aportan fibra y micronutrientes. Por último, el ingrediente principal del postre es la leche que destaca por su contenido en calcio, además al tratarse de leche entera conserva las vitaminas A y D ligadas a su grasa.



Primer Plato [**Patatas a la importancia**

Segundo Plato [**Conejo a la cazadora**

Postre [**Cuajada natural con fresas
y miel de brezo**

Bebida [**Agua
200 ml cerveza
100 ml cerveza negra**

Pan [**Pan integral**

Patatas a la importancia



Lager Especial

De color dorado, espuma blanca, amargor persistente y un agradable post gusto a lúpulo, en combinación con el guiso aportará frescor y un efecto de limpia boca que nos provocará seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g patatas peladas
- 2 huevos
- 60 g harina de trigo
- 10 g pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra para freír
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- 50 g guisantes frescos
- 10 g perejil
- 10 g ajo
- 50 ml vino blanco
- 1 l caldo de verduras
- Sal

Elaboración

- Cortar las patatas en rodajas de 1 centímetro aproximadamente de grosor, salpimentar y pasar por harina y huevo, freír ligeramente en aceite bien caliente.
- Para la salsa sofreír un diente de ajo picado con unos 20 g de harina, rehogar durante unos minutos y añadir el vino blanco y el caldo de verduras. Cocer durante 10 minutos.
- Una vez la salsa está lista, incorporar las patatas y cocer a fuego lento, rectificar de sal si fuera necesario, y en el último momento agregar los guisantes y el perejil recién picado. Dejar cocer durante 35 minutos.



Conejo a la cazadora



Trigo

En boca es una cerveza suntuosa, muy aromática y con un agradable post gusto a frutas cítricas. Este recuerdo en boca se quedará en el plato aportando una parte fresca y aromática.

Ingredientes (4 raciones)

- 770 g conejo
- 200 g zanahorias
- 200 g cebollas
- 70 g puerro
- 1 hoja de laurel
- 13 g pimentón dulce
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 33 ml vino blanco
- 16 ml brandy
- 33 g harina de trigo
- 1 l caldo de pollo
- Sal

Elaboración

- Picar la zanahoria, el puerro y la cebolla en dados pequeños (brunoise) y sofreír con el aceite.
- Picar el conejo en trozos regulares, sazonar e incorporar a las verduras.
- Rehogar unos minutos, rociar el brandy, flamear y añadir el vino blanco, incorporar la hoja de laurel, espolvorear la harina y el pimentón dulce, rehogar y añadir el caldo (o agua), dejar cocer, hasta que el conejo este hecho (tiempo de cocción aproximadamente 40 minutos).





Cuajada natural con fresas y miel de brezo

Negra

En el post gusto este tipo de cervezas nos dejan un recuerdo lácteo muy agradable, en combinación con este postre nos ayudará a potenciar el sabor de la cuajada y por otro lado nos enriquecerá con esos aromas a café y chocolate que suelen tener este tipo de cervezas.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 ml leche entera de vaca
- 140 g leche en polvo
- 10 ml tapón de cuajo
- 20 g miel de brezo
- 96 g fresas

Elaboración

- Mezclar la leche en polvo con la leche natural, templar a 35° C.
- Echar unas gotas de cuajo en cada uno de los recipientes que vamos a utilizar, llenar con la leche, sin moverlo dejar que enfríe, meter a la nevera para mantenerlo frío. Se podría sustituir el cuajo por levadura en polvo.
- Servir acompañado con miel de brezo y fresas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	981	33	1.113	37
Proteínas (g)	46,6	19	47,8	17
Grasas totales (g)	38,7	36	38,7	31
Ácidos grasos saturados (g)	12,1	11	12,1	10
Carbohidratos totales (g)	106,0	43	116,1	42
Fibra dietética (g)	11,5	33	12,1	34
Sal (g)*	2,2	43	2,3	45
Calcio (mg)	626,8	63	651,8	65
Niacina (mg)	20,6	103	22,1	111
Vitamina B ₁₂ (µg)	9,8	488	10,3	516

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Patatas a la importancia	Harina de trigo	_____	✓	_____	_____	_____	Caldo de verduras	_____	Vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Conejo a la cazadora	Harina de trigo	_____	_____	_____	_____	_____	Caldo de pollo	_____	Vino blanco Brandy	_____	_____	_____	_____	_____
Cuajada natural con fresas y miel de brezo	_____	_____	_____	_____	_____	Leche de vaca Leche en polvo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada/trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Para asegurar que la receta no contiene alérgenos que no hayan sido mencionados, revisar especialmente el etiquetado de los productos procesados utilizados en su elaboración.

Menú día 2

Floren Bueyes

Comentario nutricional

En este menú encontramos que el primer plato destaca por su contenido en una amplia variedad de verduras y hortalizas, las cuales suministran una alta cantidad de fibra, vitaminas y minerales, así como compuestos antioxidantes. El segundo plato destaca por su aporte en proteínas de alto valor biológico procedentes de la merluza, que además proporciona una gran parte de los micronutrientes predominantes del menú: vitamina B₁₂, selenio y fósforo consiguiendo alcanzar casi el 100% de los requerimientos diarios recomendados para el grupo de población considerado en los tres micronutrientes. El postre ofrece hidratos de carbono complejos, en su mayoría procedentes del arroz y proteína de origen animal aportada por la leche entera de vaca.

El conjunto de grasas de las que se componen el menú es variado aunque las grasas monoinsaturadas son las predominantes, mayoritariamente del aceite de oliva virgen extra, seguido de grasas saturadas, provenientes de la leche de vaca entera y el queso mozzarella, y de las grasas poliinsaturadas, procedentes de la merluza en mayor medida.



Primer Plato

Milhojas de berenjena gratinada con pisto

Segundo Plato

Lomo de merluza sobre calabacín

Postre

Arroz con leche al aroma de limón de Novales

Bebida

**Agua
200 ml cerveza
100 ml cerveza negra**

Pan

Pan integral

Milhojas de berenjena gratinada con pisto



Ale

Las Indian Pale Ale son cervezas muy florales, vegetales y amargas. En combinación con este plato se suavizarán los amargos y potenciará el plato, aportando frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g berenjena
- 200 g pimiento verde italiano
- 200 g pimiento rojo
- 250 g cebolla
- 200 g calabacín
- 20 g ajo
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 g salsa de tomate
- 120 g queso mozzarella
- 40 g pimientos asados
- Sal

Elaboración

- Cortar en rodajas finas 700g de berenjenas, sazonar y cocinar a la plancha.
- Picar en dados pequeños (brunoise) la cebolla, los 100 g de berenjena restante, el calabacín y los pimientos, pochar en el aceite de oliva a fuego medio-suave, añadir el diente de ajo picado fino al final. Añadir la salsa de tomate y dejar enfriar para tener listo el pisto.
- Con la ayuda de un molde circular colocar una lámina de berenjena en el fondo, posteriormente añadir encima una cucharada de pisto, colocar otra berenjena y otra cucharada de pisto encima, finalmente cubrir con otra capa de berenjena.
- Añadir el queso y meter al horno a 180° C, durante 7 minutos o hasta que haya gratinado.
- Por otro lado, triturar los pimientos asados y reservar.
- Para servir, en el fondo de un plato poner una cucharada sopera de puré de pimientos asados y encima el milhojas de berenjenas.



Lomo de merluza sobre calabacín



Trigo

Es una cerveza que se podría considerar 'gastronómica' por su potencia en boca, cremosa y compleja, y por la riqueza en nariz, con recuerdos a frutas exóticas. En combinación con este plato aportará frescor y un sutil y agradable amargor.

Ingredientes (4 raciones)

- 750 g merluza
- 100 g puerro
- 100 g zanahoria
- 100 g cebolla
- 200 g calabacín
- 50 g salsa de tomate
- 12 langostinos cocidos
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 g perejil
- 200 ml caldo de pescado o fumet
- 200 g patatas
- Sal

Elaboración

- Limpiar la merluza de escamas, aletas y espinas. Con las espinas, el puerro, las zanahorias y la cebolla hacer un fumet.
- Cortar la merluza en lomos y reservar.
- Cortar el calabacín en rodajas finas, sazonar, poner en una sartén con un poco de aceite, dejar dorar por ambos lados.
- Pelar 200 g de patatas, cortar en 4 y tornear, cocer con agua y sal durante 18 minutos.
- Poner una sartén al fuego con un poco de aceite, cuando este caliente posar encima los lomos de merluza previamente sazonados, por la parte de la piel. Cocinar 2 minutos por cada lado y sacar (se terminara la cocción en el horno durante 5 minutos a 180° C). Añadir en la misma sartén con el aceite de la merluza, las colas de langostinos cocidos. Cocinar durante 1 minuto y reservar.
- Colocar los calabacines en el fondo de una bandeja, sobre ellos una cucharada de salsa de tomate, encima posar la merluza y las colas de langostino, rociar con un poco de fumet de las espinas de la merluza (o caldo de pescado comercial) al lado las patatas torneadas y meter al horno 5 minutos a 180° C. Decorar con perejil picado.





Arroz con leche al aroma de limón de Novales

Ale tipo Porter Ale

Chocolate amargo, café, ligeramente amarga y muy aromática. Esta cerveza en combinación con este postre aportará amargor y potenciará el sabor goloso del arroz.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 ml leche de vaca entera
- 1/2 palo de canela
- Corteza de 1 limón y 1 naranja
- 100 g arroz
- 40 g azúcar
- Canela en polvo
- Sal

Elaboración arroz con leche:

- Hervir la leche con la canela en rama y las cortezas, hasta que esté bien perfumada.
- Blanquear el arroz en agua hirviendo con una pizca de sal (4 o 5 minutos) escurrir y añadir la leche perfumada junto al azúcar, dejar cocer a fuego lento hasta que el arroz esté bien cremoso, dejar enfriar y servir.
- Añadir canela en polvo por encima.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	809	27	942	31
Proteínas (g)	47,3	23	48,5	21
Grasas totales (g)	28,1	31	28,1	27
Ácidos grasos saturados (g)	8,4	9	8,4	8
Carbohidratos totales (g)	86,9	43	97,0	41
Fibra dietética (g)	9,9	28	10,5	30
Sal (g)*	1,9	38	2,0	39
Fósforo (mg)	810,5	116	884,0	126
Selenio (µg)	133,3	190	133,3	190
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,1	103	2,6	131

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramuces
Milhojas de berenjena gratinada con pisto						Queso mozzarella								
Lomo de merluza sobre calabacín		Langostinos Caldo de pescado		Merluza Caldo de pescado							Caldo de pescado			
Arroz con leche al aroma de limón de Novalés						Leche de vaca								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada/trigo								✓					

Para asegurar que la receta no contiene alérgenos que no hayan sido mencionados, revisar especialmente el etiquetado de los productos procesados utilizados en su elaboración.

Menú día 3

Floren Bueyes

Comentario nutricional

Este menú proporciona una variedad de nutrientes, entre los que destaca: un equilibrio entre proteínas de origen vegetal procedentes de los guisantes y proteínas de origen animal del lomo de cerdo, hidratos de carbono complejos aportados principalmente por la sémola de trigo del cuscús, y por último, grasas procedentes del aceite de oliva (rico en grasas cardiosaludables), queso, huevo y el lomo de cerdo. Respecto a los micronutrientes, destaca la vitamina C de la macedonia de frutas aportada por la gran variedad de frutas frescas consumidas en crudo.

Por otro lado, cabe destacar el contenido en hierro y tiamina procedentes del lomo de cerdo y de los guisantes, cubriendo casi la totalidad de las ingestas recomendadas para el grupo de población en cuestión.



Primer Plato

Guisantes con yema de huevo campero

Segundo Plato

Cordon Bleu

Postre

Macedonia de frutas de temporada con menta

Bebida

**Agua
200 ml cerveza
100 ml cerveza negra**

Pan

Pan integral



Guisantes con yema de huevo campero

Trigo

Equilibrada, potente de sabor, persistente en boca y muy fresca, aportando los aromas y sabores a frutas exóticas. Será un ensalzador de los sabores del plato, de la cremosidad de la yema del huevo y del guisante.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g guisantes desgranados
- 10 g ajo
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 4 yemas de huevo campero
- Sal

Elaboración

- En una cazuela poner agua abundante con sal, cuando rompa a hervir agregar los guisantes y cocer durante 10 minutos.
- Por otro lado, en una bandeja de horno colocar las yemas de huevo y hornear a 50°C durante 10 minutos.
- Picar los ajos en dados finos (brunoise), ponerlos con aceite en una sartén, cuando empiecen a coger color, añadir los guisantes escurridos, saltear y reservar al calor.
- En un plato hondo repartir los guisantes, encima la yema de huevo y por último un poco de sal gorda. Romper la yema a la hora de degustar.



Cordon bleu



Lager Especial

Buscamos el aporte de frescor que nos proporcionará la lager. Además, encontraremos notas amargas y las flores del lúpulo en el post gusto.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g lomo de cerdo
- 40 g jamón en lonchas
- 40 g queso en lonchas
- 400 g champiñones o setas
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra para freír
- 40 g harina de trigo para rebozar
- 100 g espárrago triguero
- 160 g cuscús (sémola de trigo)
- Sal

Elaboración

- Estirar en la mesa 4 filetes de lomo, poner encima media loncha de jamón, media loncha de queso y unas láminas de champiñones, cubrir con el otro filete, cerrarlo bien, sazonar ligeramente, pasar por harina y huevo.
- Freír en aceite bien caliente, dejar que se haga por un lado y después por el otro.
- Cocer el cuscús al vapor, reservar.
- Saltear los champiñones cortados en láminas y los espárragos trigueros en una sartén, reservar.
- Servir los filetes y acompañar con el cuscús, los champiñones y los espárragos trigueros.





Macedonia de frutas de temporada con menta

Negra

Junto a la combinación de frutas con sus diferentes sabores dulces y frescos, uniremos el amargor sutil y el post gusto a chocolates y café de este tipo de cervezas. La armonía en este caso es un acompañamiento al bocado.

Ingredientes (4 raciones)

- 120 g manzana
- 250 g naranja en gajos
- 67 ml zumo de naranja
- 140 g melón
- 140 g sandía
- 200 g plátano
- 140 g fresas
- 140 g kiwi
- 20 g azúcar
- Hojas de menta

Elaboración

- Descorazonar y pelar la manzana, cortarla en cuadraditos, sacar los gajos de la naranja, quitar el albedo (la parte blanca) y cortarlos en trocitos, pelar y cortar el plátano en rodajas, pelar el kiwi y cortar en cuadrados, hacer lo mismo con las fresas.
- Con una cuchara parisina o cucharilla circular, sacar bolas de melón y sandía, el sobrante cortarlo en cuadraditos.
- Poner los ingredientes en un bol y mezclar, agregar el azúcar, y al final agregar el zumo de naranja. Decorar con hojas de menta.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	945	32	1.078	36
Proteínas (g)	51,5	22	52,7	20
Grasas totales (g)	31,2	30	31,2	26
Ácidos grasos saturados (g)	8,0	8	8,0	7
Carbohidratos totales (g)	105,5	45	115,6	43
Fibra dietética (g)	18,3	52	18,9	54
Sal (g)*	1,4	27	1,4	29
Hierro (mg)	9,4	94	9,5	95
Tiamina (mg)	1,7	138	1,7	138
Vitamina B12 (µg)	118,9	198	118,9	198

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Guisantes con yema de huevo campero	_____	_____	Yema de huevo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cordon Bleu	Harina de trigo Cuscús	_____	✓	_____	_____	Queso en lonchas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Macedonia de frutas de temporada con menta	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada/trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Para asegurar que la receta no contiene alérgenos que no hayan sido mencionados, revisar especialmente el etiquetado de los productos procesados utilizados en su elaboración.

Menú día 4

Floren Bueyes

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteína de alto valor biológico proveniente principalmente de la lubina y de las gambas, las cuales también aportan la mayor parte de fósforo, niacina y vitamina B₁₂ del menú. Respecto a los hidratos de carbono la mayor parte son complejos y proceden de los tubérculos del menú (patata y boniato). En cuanto a las grasas, la mantequilla nos aporta grasas saturadas mientras que el aceite de oliva virgen extra, empleado en las elaboraciones, nos aporta grasas monoinsaturadas.

El aporte de los micronutrientes mencionados es suficiente para cubrir más del 80% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado, llegando a pasar el 100% en el caso del fósforo y de la vitamina B₁₂.



Primer Plato

Judías verdes con patatas y pimentón

Segundo Plato

Popietas de lubina rellena de gambas

Postre

Manzana asada con yogur

Bebida

Agua
300 ml cerveza

Pan

Pan integral



Judías verdes con patatas y pimentón

Lager tipo Pilsen

A este plato fresco le viene bien un trago ligero, muy lupulado, es decir, amargo y herbáceo, que potencie el sabor pero sobre todo que acompañe a cada bocado.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g judías verdes
- 400 g patatas
- 30 g ajo
- 20 g pimentón dulce
- 30 ml aceite oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Cocer las judías en abundante agua con sal (a partir de agua hirviendo).
- Cocer las patatas chascadas en agua con un poco de sal.
- Picar el ajo en láminas, sofreír con el aceite, añadir las judías y las patatas escurridas, saltear.
- Por último, añadir el pimentón.





Popietas de lubina rellenas de gambas

India Pale Ale

Muy floral en nariz, amarga, intensa y frutal. Este tipo de cervezas son perfectas para platos de mar, donde aportará ciertas notas amargas en boca, como de piel de cítricos y mucha frescura.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 lubinas de 300 gramos cada unidad
- 120 g chalota
- 200 g gambas peladas
- 30 ml vino blanco
- 150 g caldo de pescado
- 400 g boniato cocido
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 10 g perejil

Elaboración

- Sacar los lomos de las lubinas, quitarle la piel y cada filete cortarlo al largo en dos, espalmar.
- En una sartén poner la mitad de la chalota pochada, añadir las gambas peladas y picadas, rehogar unos minutos. Reservar.
- Sazonar el filete de lubina, rellenar el interior con las gambas, preparadas anteriormente, dar forma de popietas, sujetar con la ayuda de un palillo, reservar.
- En una bandeja para horno (pyrex o inoxidable) donde quepan las popietas, poner el resto de la chalota, colocar encima las popietas, rociar con vino blanco, un poco de caldo de pescado y meter al horno a 170° C durante 10-15 minutos.
- Servir 4 popietas por comensal y acompañar con unos boniatos ya cocidos y cortados en dados, espolvorear con perejil.



Manzanas reineta asadas con yogur



Trigo

Las notas de fruta y el amargo sutil de la cerveza de trigo se suavizarán al combinarlas con estas manzanas. A la par, si catamos la cerveza sola, comprobaremos ese post gusto lácteo que caracteriza a las cervezas de trigo, esto en combinación con el yogur que acompaña a la manzana se potenciará.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g manzanas reinetas
- 40 g azúcar
- 40 g mantequilla
- 70 ml vino blanco
- 500 g yogur ecológico
- 8 hojas de menta fresca

Elaboración

- Lavar las manzanas y con la ayuda de un descorazonador, sacar el corazón.
- Colocar en una bandeja de horno, poner una pizca de mantequilla en el hueco del corazón, espolvorear con un poco de azúcar por encima.
- Rociar con vino blanco y meter a horno a 160° C, durante 30 minutos.
- Servir en plato hondo, rociar la manzana con un poco de caldo del asado y colocar al lado una bola de yogur, decorado con unas hojas de menta fresca.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	870	29	969	32
Proteínas (g)	44,5	21	45,4	19
Grasas totales (g)	28,6	30	28,6	27
Ácidos grasos saturados (g)	9,1	10	8,4	9
Carbohidratos totales (g)	100,7	46	107,9	45
Fibra dietética (g)	16,4	47	17,0	48
Sal (g)*	1,2	25	1,3	26
Fósforo (mg)	1.035,9	148	1.095,9	157
Niacina (mg)	17,7	88	18,9	94
Vitamina B ₁₂ (µg)	4,8	239	5,2	260

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramuces
Judías verdes con patata y pimentón														
Popietas de lubina rellena de gambas		Gambas peladas Caldo de pescado		Lubinas Caldo de pescado					Vino blanco		Caldo de pescado			
Manzana asada con yogur						Mantequilla Yogur ecológico			Vino blanco					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada/trigo								✓					

Para asegurar que la receta no contiene alérgenos que no hayan sido mencionados, revisar especialmente el etiquetado de los productos procesados utilizados en su elaboración.

Menú día 5

Floren Bueyes

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas de origen vegetal y animal, procedentes de las alubias y del chicharro, también cuenta con una buena cantidad de hidratos de carbono provenientes de las alubias, verduras y hortalizas del menú. En cuanto al aporte de grasas será suministrado principalmente por el aceite de oliva y también por el chicharro, por lo tanto tendrán un perfil cardiosaludable. En relación con los micronutrientes se debe mencionar el contenido en folatos, presente en mayor proporción en las alubias, y el contenido de vitamina B₁₂ y vitamina D presentes en el chicharro, los cuales cubren más del 100% de los requerimientos diarios recomendados para el grupo de población considerado. Este menú también proporciona cantidades notables de minerales, entre los que destacan hierro, yodo, magnesio y selenio, provenientes de los dos ingredientes principales del menú, las alubias rojas y el chicharro.



Primer Plato

Alubias rojas de Casar estofadas

Segundo Plato

Lomo de chicharro sobre verduras

Postre

Peras al azafrán

Bebida

**Agua
200 ml cerveza
100 ml cerveza negra**

Pan

Pan integral

Alubias rojas de Casar estofadas



Lager Especial

Conseguiremos suavizar la persistencia del pimiento y el pimentón en boca y aportar frescura al combinarlo con este tipo de cervezas: ligeras, amargas y muy herbáceas.

Ingredientes (4 raciones)

- 240 g alubias rojas de Casar
- 100 g cebollas
- 50 g zanahorias
- 200 g puerro
- 250 g pimiento rojo
- 25 g ajo
- 25 g pimentón dulce de La Vera
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- La noche anterior, en una cazuela amplia, colocar las alubias en remojo con abundante agua fría.
- Al día siguiente, cambiar el agua y poner a cocer las alubias, cuando rompan a hervir se asustan (añadir un poco de agua fría), guisarlas viudas, es decir: con las verduras (la zanahoria, la cebolla y el pimiento rojo y el puerro), todo ello picado fino y un chorro de aceite, dejar cocer a fuego lento, vigilando que no se queden secas.
- Una vez cocidas preparar el sofrito, en una sartén poner otro chorro de aceite con dos dientes de ajo cortados en láminas, cuando empiecen a coger color, añadir el pimentón, mezclar rápido y verter sobre las alubias.
- Rectificar de sal.



Lomo de chicharro sobre verduras



Trigo

Aportará el recuerdo al cítrico y un fino post gusto amargo que resultará muy agradable con el plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 kg chicharro
- 200 g cebolla
- 100 g pimiento verde
- 100 g pimiento rojo
- 130 g calabacín
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 g pimienta blanca
- Sal

Elaboración

- Limpiar el chicharro y sacar los lomos, limpiar de espinas y reservar.
- Pelar las cebollas y picar en tiras (juliana), poner en una sartén con el aceite a sofreír.
- Picar los pimientos en tiras, de unos 3 centímetros de largo, añadir a la cebolla.
- Lavar el calabacín, cortar en tiras del mismo largo que los pimientos e incorporar a las verduras anteriores.
- Dejar que esté bien pochado y salpimentar, reservar caliente.
- Sazonar los lomos de chicharro, poner una sartén grande con un poco de aceite en el fondo, calentar y una vez bien caliente colocar los lomos con la piel hacia arriba, dejar 1 minuto y dar la vuelta.
- En el fondo del plato poner de base las verduras pochadas, encima colocar el chicharro. Servir bien caliente.



Peras al azafrán



Tipo Ale negra

Una combinación de cerveza y postre donde se busca el acompañamiento y a la vez el aporte de amargor necesario para que se suavicen los dulces de las frutas.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g (4 piezas) peras tipo conferencia
- 50 g azúcar
- 500 ml de agua
- 250 g limones
- 10 hebras de azafrán
- 25 g fécula de patata
- 250 g puré de frambuesa
- 8 hojas de menta fresca

Elaboración

- Pelar las peras dejándolas enteras y extraer las pepitas por la base.
- Disolver el azúcar en el agua, añadir el zumo de los limones, poner a fuego medio en un recipiente en el que quepan las peras.
- Llevar a ebullición e incorporar el azafrán y las peras. Cuando el líquido vuelva a hervir, bajar el fuego y dejar que las peras se hagan lentamente durante unos 30 minutos o hasta que estén cocidas.
- Cuando la fruta haya adquirido un color amarillo, sacarlas con cuidado.
- Mezclar la fécula con un poco de agua e incorporarla al líquido de cocción. Pasar por un chino y dejar enfriar.
- Disponer el puré de frambuesa en el fondo del plato, colocar encima una pera, napar con la salsa de azafrán, decorar con unas hojas de menta.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	941	31	1.074	36
Proteínas (g)	43,1	18	44,3	16
Grasas totales (g)	32,4	31	32,4	27
Ácidos grasos saturados (g)	7,4	7	7,4	6
Carbohidratos totales (g)	111,6	47	121,7	45
Fibra dietética (g)	30,0	86	30,6	88
Sal (g)*	1,1	23	1,2	24
Folato (µg)	431,6	108	449,3	112
Vitamina B ₂ (µg)	15,0	750	15,6	778
Vitamina D (µg)	24,0	160	24,0	160

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramuces
Alubias rojas de Casar estofadas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lomo de chicharro sobre verduras	_____	_____	_____	Chicharro	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Peras al azafrán	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada/trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Para asegurar que la receta no contiene alérgenos que no hayan sido mencionados, revisar especialmente el etiquetado de los productos procesados utilizados en su elaboración.

Menú día 6

Floren Bueyes

Comentario nutricional

Este menú combina diferentes tipos de proteínas provenientes del pollo, del queso y del centollo principalmente, aportando proteínas de alto valor biológico. Hay un cierto equilibrio entre los hidratos de carbono complejos procedentes de las patatas y los hidratos de carbono simples procedentes del kiwi y de la miel.

El contenido en grasas saludables está presente mayoritariamente en el aceite de oliva y en menor medida en los quesos del primer plato y del postre. En cuanto al contenido en vitaminas y minerales, cabe destacar el aporte de las verduras en potasio y vitamina B₆, cubriendo un 74% y un 87% respectivamente de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado, también destacar el aporte de vitamina C procedente, en mayor parte del kiwi, además al consumirse en crudo no se producen pérdidas por el cocinado en este alimento, permitiendo así aprovechar al máximo este micronutriente.



Primer Plato [**Patatas rellenas de centollo**

Segundo Plato [**Muslos de pollo a la jardinera**

Postre [**Brochetas de kiwi con queso fresco de cabra y miel**

Bebida [**Agua
200 ml cerveza
100 ml cerveza negra**

Pan [**Pan integral**

Patatas rellenas de centollo



Lager tipo Pilsen 0,0 tostada

De trago ligero, muy herbácea y con un finísimo recuerdo al tostado del cereal. En combinación con este plato lo que aportará es frescor, limpieza de boca y un post gusto a hierba recién cortada que resultará muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g patatas nuevas pequeñas
- 200 g carne de centollo
- 2 huevos cocidos
- 100 g cebolleta
- 60 g puerro
- 50 g salsa de tomate
- 70 ml vino blanco
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 g queso de oveja curado
- 15 g ajo
- 6 g harina de trigo
- 700 ml caldo de pescado
- 4 ramas perejil
- Sal

Elaboración

- Picar la cebolleta y el puerro finamente, poner a sofreír con el aceite, una vez pochado agregar la carne de centollo, los 2 huevos cocidos picados finos, rociar con la mitad del vino blanco, dejar evaporar el alcohol y añadir la salsa de tomate.
- Vaciar el interior de las patatas con la ayuda de una cucharilla parisina, reservar las bolas que vayan saliendo.
- Con el preparado anterior ir rellenando el hueco que queda y tapar con una o dos bolas de patata reservadas.
- Cocinar al horno 15 minutos a 180° C.
- Preparar una salsa verde, para ello picar fino el ajo, sofreír, añadir la harina, rehogar un poco, rociar con la otra mitad del vino blanco y el caldo de pescado, dejar cocer unos minutos, añadir el perejil picado. Meter dentro las patatas y dejarlas hacer a fuego lento, hasta que estén hechas, todo depende del tamaño de las patatas.
- Un momento antes de servir, espolvorear con queso de oveja cántabro curado rallado y meter al horno unos minutos más.



Muslos de pollo a la jardinera



Lager Extra

Siendo una cerveza bastante amarga, muy herbácea y con un persistente recuerdo al cereal malteado, en combinación con este plato se equilibrarán los amargos y nos aportará mucho frescor, a la vez que mantendrá el post gusto del malteado que resultará muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 700 g muslos de pollo
- 350 g cebolla
- 250 g tomates maduros
- 200 g pimientos rojos
- 150 g pimiento verde
- 1 hoja laurel
- 15 g dientes ajos
- 70 ml vino blanco
- 60 g harina de trigo
- 1300 ml caldo de pollo
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Sazonar el pollo, reservar.
- Pelar los tomates y picar en cuadraditos. Picar la cebolla y pimientos en cuadraditos (brunoise) y pochar en una cazuela. Cuando esté sofrito añadir tomates, ajo y laurel.
- Calentar el aceite en una sartén, cocinar el pollo pasado ligeramente por harina.
- Juntar los jamoncitos de pollo con las verduras y rociar con vino blanco. Mojar con un caldo de pollo hasta cubrir.
- Dejar cocer unos 40 minutos.





Brochetas de kiwi con queso fresco de cabra y miel

Negra

En nariz caramelo, regaliz y café. En boca, de nuevo el café y el chocolate amargo. Es un tipo de cerveza que recuerda ese último ristretto que uno se toma después de una comida. En este caso, será perfecta disfrutarla después del postre, como broche final.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g kiwi
- 150 g queso fresco de cabra
- 40 g miel

Elaboración

- Pelar y sacar bolas o dados de kiwi con una cuchara parisina o con un cuchillo, cortar el queso en dados del mismo tamaño.
- En una brocheta intercalar bolas o dados de kiwi con dados de queso.
- Añadir por encima miel al gusto.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	975	33	1.088	36
Proteínas (g)	48,8	20	49,9	18
Grasas totales (g)	34,5	32	34,5	29
Ácidos grasos saturados (g)	10,9	10	10,9	9
Carbohidratos totales (g)	110,2	45	120,0	44
Fibra dietética (g)	15,3	44	15,9	45
Sal (g)*	2,8	56	2,9	58
Potasio (mg)	2.594,5	74	2.763,5	79
Vitamina B ₆ (mg)	1,57	87	1,7	93
Vitamina C (mg)	242,5	404	242,5	404

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Patatas rellenas de centollo	Harina de trigo	Centollo Caldo de pescado	✓	Caldo de pescado		Queso de oveja curado			Vino blanco		Caldo de pescado			
Muslos de pollo a la jardinera	Harina de trigo						Caldo de pollo		Vino blanco					
Brochetas de kiwi con queso fresco de cabra y miel						Queso fresco de cabra								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Para asegurar que la receta no contiene alérgenos que no hayan sido mencionados, revisar especialmente el etiquetado de los productos procesados utilizados en su elaboración.

Menú día 7

Floren Bueyes

Comentario nutricional

El primer plato del menú combina un aporte rico en hidratos de carbono, gracias al arroz y un aporte rico en grasas saludables provenientes del aceite de oliva.

El segundo plato destaca por su contenido alto en proteínas de alto valor biológico procedentes del gallo, el cual dota al menú de un gran aporte de fósforo y selenio, suficiente para cubrir más del 70% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado.

Por último, el postre del menú, aporta vitaminas y minerales, donde es destacable el aporte de vitamina C proveniente de los frutos rojos (fresa, frambuesa, arándano y grosella) cubriendo más del 100% de las ingestas recomendadas, además al consumirse en crudo no habría pérdidas de las vitaminas por tratamiento térmico.



Primer Plato [**Arroz con verduras de la huerta**

Segundo Plato [**Gallo frito con espaguetis de calabacín**

Postre [**Hojaldre con frutos rojos**

Bebida [**Agua
200 ml cerveza
100 ml cerveza negra**

Pan [**Pan integral**

Arroz con verduras de la huerta



India Pale Ale

De color brillante, espuma clara, en nariz flores, en boca amargo persistente, recuerdo a las frutas cítricas, exóticas, tipo mango o fruta de la pasión. Acompañará perfectamente a este plato, potenciando la parte herbácea y aportando mucho más frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 arroz DOP Calasparra
- 20 g cebolla
- 20 g pimiento verde
- 20 g pimiento rojo
- 4 espárragos trigueros
- 20 g judías verdes
- 20 g bastones de zanahoria
- 20 g guisantes
- 20 g coliflor
- 20 g brócoli
- 20 g champiñones
- 50 g tomate natural
- 25 g pimentón dulce de La Vera
- 1200 ml caldo de pescado
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 g ajo
- Sal

Elaboración

- En una paella poner a rehogar en el aceite las verduras cortadas en trozos pequeños: la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo, los trigueros, las judías, la zanahoria, los guisantes, la coliflor, el brócoli, el champiñón, el tomate, pelado y cortado en dados y el ajo fresco picado fino. Dejar sofreír unos minutos.
- Añadir el arroz y rehogar un rato, espolvorear con el pimentón, mezclar y de seguido mojar con el caldo y corregir de sal, terminar con 15 minutos al fuego, primero vivo y luego moderado.





Gallo frito con espaguetis de calabacín

Trigo

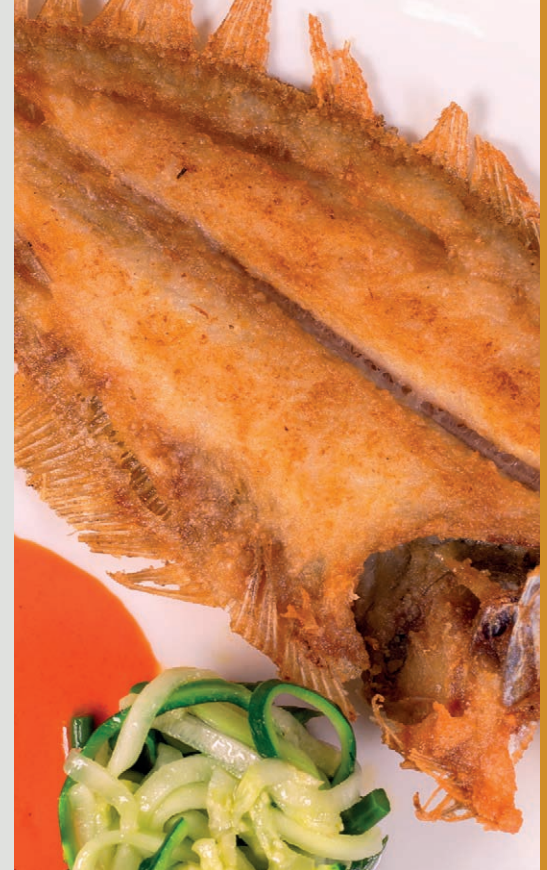
Una cerveza cremosa, persistente y muy aromática. Aportará frescor, notas cítricas al plato y un gustoso post gusto amargo.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g gallo (También denominado "ojito" en Cantabria)
- 600 g calabacín
- 60 g harina de trigo
- Aceite de oliva para freír
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Escamar y limpiar el gallo, dejar entero, reservar.
- En una sartén donde entren los gallos añadir suficiente aceite para freír y calentar hasta los 180° C.
- Sazonar el gallo por ambos lados, pasar generosamente por la harina, sacudiendo para que suelte lo sobrante, colocar en el aceite por la parte de los ojos, dejar freír 3 minutos, dar la vuelta y dejar otros 2 minutos.
- Con la ayuda de una mandolina hacer espaguetis de calabacín sin pelarlo.
- En otra sartén poner el aceite de oliva virgen extra y añadir los espaguetis de calabacín, dejar que se vaya haciendo lentamente, sazonar al gusto.
- En la presentación poner el gallo frito a un lado y en la otra parte unos espaguetis de calabacín enrollados.



Hojaldre con frutos rojos



Ale tipo Negra

Combinará perfectamente con el sabor del hojaldre y encontraremos contraste en boca entre los frutos rojos y el recuerdo al chocolate amargo de este tipo de cerveza. La cerveza en cada bocado del dulce suavizará sus amargos y nos dejará una sensación de frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 piezas de hojaldre congelado de 6 cm por 3 cm
- 100 g fresas
- 100 g frambuesas
- 100 g arándanos
- 100 g grosellas
- 150 ml nata de repostería
- 50 g azúcar

Elaboración

- Pinchar con un tenedor las piezas de hojaldre y hornear sobre una bandeja de horno con papel siliconado en la base, el horno debe estar precalentado a 180° C durante 35 minutos. Dejar enfriar.
- Montar la nata con el azúcar, cuando esté bien firme introducirlo en una manga pastelera con una boquilla lisa, extenderlo sobre las placas de hojaldre frías.
- Colocar encima los frutos rojos de manera armoniosa.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.034	34	1.167	39
Proteínas (g)	31,5	12	32,7	11
Grasas totales (g)	38,5	33	38,5	30
Ácidos grasos saturados (g)	13,3	11	13,3	10
Carbohidratos totales (g)	134,9	52	145,0	50
Fibra dietética (g)	11,4	32	12,0	34
Sal (g)*	1,4	27	1,5	29
Selenio (µg)	49,5	71	49,5	71
Fósforo (mg)	517,4	74	590,9	84
Vitamina C (mg)	83,3	139	83,3	139

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramuces
Arroz con verduras de la huerta		Caldo de pescado		Caldo de pescado							Caldo de pescado			
Gallo frito con espaguetis de calabacín	Harina de trigo			Gallo										
Hojaldre con frutos rojos	Hojaldre					Nata de repostería								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada/trigo								✓					

Para asegurar que la receta no contiene alérgenos que no hayan sido mencionados, revisar especialmente el etiquetado de los productos procesados utilizados en su elaboración.

