



POR AARON ORTIZ DE KABO



Gastronomía saludable de Aaron Ortiz

Chef del restaurante **Kabo. Pamplona (Navarra).**

Su lucha por el producto de temporada, de su tierra, en una constante búsqueda de sus raíces; su inquietud por aplicar la modernidad en un recetario tradicional; su manera de defender la autenticidad en el plato, hacen de Aaron Ortiz uno de esos cocineros navarros con una más que prometedora carrera de futuro.

En 2017, tras un recorrido con alguno de los mejores cocineros de España, decide abrir con Jaione (actual jefa de sala y somellier) el restaurante Kabo (nombre que nació bajo la inspiración de las tierras keniatas), un concepto vanguardista de las verduras navarras, bodegas autóctonas y todo ello trabajando con hortelanos y productores de la zona. En 2022 recibió su primer Sol Repsol y en 2023 la Recomendación de la Guía Michelin.

Restaurante Kabo. Avenida de Zaragoza 10 - 31003 - Pamplona-Navarra | Tel.: 948 002 773 | <https://www.restaurantekabo.com>

Email: info@restaurantekabo.com |  Restaurante Kabo |  [restaurantekabo](https://www.instagram.com/restaurantekabo)

7 menús saludables

Aaron Ortiz, chef del restaurante **Kabo. Pamplona (Navarra)**.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Canelones rellenos de verduras gratinados con queso	Cuscús con hierbas aromáticas, setas y cherrys	Cogollos asados, piquillos, castañas y carasatu	Pochas a la navarra y encurtidos	Fabes estofadas, puerro asado, zanahoria mini y acelga	Arroz de verduras con caldo de pieles de pollo	Patata, huevo escalfado, setas y verduras
Segundo Plato	Pollo Lumagorri guisado a la cerveza y cebolla asada	Bacalao, salsa verde, trigueros y gambitas	Carrillera de cerdo, pesto de hierbas y patata asada	Salmonete al horno con guisantes y caldo de pollo	Alubias verdes salteadas, esferas de patata y escabeches	Secreto de cerdo Duroc, manzana y cebollas encurtidas	Salmón marinado, hinojo, ajetes y limón en salmuera
Postre	Arroz con leche de oveja y helado de canela	Corona de frutos rojos, sopa ácida y menta picada	Yogur, melocotón, lima y hierbabuena	Crème brûlée de coco y mango	Carpaccio de piña con helado de coco	Sorbete de manzana verde, crujiente de piel y puré ácido	Milhojas de pera a la naranja y frambuesas
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

Aaron Ortiz, chef del restaurante **Kabo. Pamplona (Navarra).**

Comentario nutricional

Este menú incluye verduras de primer plato y pollo de segundo, aportando proteínas de alto valor biológico. El aceite de oliva empleado es rico en grasas cardiosaludables.

En cuanto a los micronutrientes, podemos resaltar el contenido en minerales como el fósforo y el calcio, procedente, principalmente, de la leche de oveja y del queso rallado.

De las vitaminas destaca la niacina presente, mayoritariamente, en el pollo, el queso rallado y la leche de oveja. La inclusión de la cerveza como acompañante de estas recetas aumentará ligeramente el aporte de calcio, fósforo y niacina.



Primer Plato

Canelones rellenos de verduras gratinados con queso

Segundo Plato

Pollo Lumagorri guisado a la cerveza y cebolla asada

Postre

Arroz con leche de oveja y helado de canela

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral



Canelones rellenos de verduras gratinados con queso

Lager Especial

El punto del gratinado de los canelones, las verduras asadas y el lácteo del queso se potenciarán con las notas tostadas y la cremosidad de una lager especial, aportando un punto de amargor que equilibrará los dulces naturales.

Ingredientes (4 raciones)

- 100 g placas de pasta de canelón
- 150 g puerro
- 160 g pimientos rojos
- 160 g pimientos verdes
- 140 g cebollas moradas
- 100 g calabacín
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 ml vino blanco
- 100 ml salsa de tomate
- 100 g queso rallado
- Brotes frescos
- Pimienta de Espelette
- Sal

Elaboración

- Cocer en agua hirviendo las placas de pasta durante 12 minutos hasta que estén blandas, escurrir y enfriar en agua fría.
- Cortar todas las verduras en juliana fina y pochar con el aceite de oliva virgen extra en una sartén a fuego suave.
- Añadir el vino blanco y dejar reducir. Una vez reducido, añadir la salsa de tomate. Reservar el conjunto.
- Rellenar cada placa de pasta con las verduras y cerrar el canelón enrollándolo hasta que quede cerrado.
- Colocar los 8 canelones en una bandeja, espolvorear el queso rallado y gratinar durante 5 minutos a 200°C.
- Emplatir, añadir unos brotes frescos y pimienta de Espelette.





Pollo Lumagorri guisado a la cerveza y cebolla asada

Trigo

El cereal predomina en boca y los cítricos y las notas dulces se mantienen en el post gusto dejando una sensación de frescor y placidez. Con este plato, la cerveza de trigo aportará un punto de amargor y cremosidad.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g pollo Lumagorri
- 320 g zanahorias
- 300 g cebollas blancas
- 160 g pimientos rojos
- 140 g cebollas moradas
- 100 g puerro
- 25 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 g ajo
- 150 ml vino blanco
- 500 ml cerveza rubia
- 1.000 ml agua
- Brotes frescos
- Sal
- Pimienta

Elaboración

- Cortar las verduras en juliana, menos la cebolla morada, y pochar con el aceite de oliva virgen extra.
- Despiezar el pollo cortándolo en trozos pequeños, añadir sal, pimienta y el vino blanco. Macerar durante 1 hora.
- Poner en el horno a 175°C las dos cebollas moradas con piel y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- En una sartén con aceite muy caliente, marcar el pollo hasta dejarlo dorado. Añadir la cerveza y el agua. Cocer el pollo durante 40-50 minutos.
- Pelar la cebolla morada y cortarla en gajos. Emplatarse el pollo con las verduras, la cebolla asada y terminar con unos brotes frescos-hierbas.



Arroz con leche de oveja y helado de canela



Pale Ale

Esta cerveza además de los amargos y el recuerdo al caramelo por los tostados del cereal, es una cerveza con un agradable post gusto lácteo. En esta armonía encontraremos como la cerveza aligera el postre, potencia el cereal y la leche y aportará un amargor ligero muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 150 g de arroz bomba
- 80 g dátiles
- 600 ml de leche de oveja
- 400 ml de agua
- 2 ramas de canela
- 20 g cáscara de limón
- 100 g helado de canela

Elaboración

- Poner a infusionar 80 g de dátiles en agua, una vez infusionados, (para endulzar el agua). Retirar los dátiles y añadir el arroz en una cazuela a fuego medio.
- Cuando el agua esté caliente, añadir la leche, las cáscaras de limón y la rama de canela.
- Cuando la leche esté hirviendo, bajar el fuego al mínimo y mantener al fuego durante 20 minutos hasta que el arroz esté cocido.
- Enfriar en nevera. Se quedará un arroz meloso y cremoso.
- En un bol hondo presentar el arroz con leche y encima colocar una quenelle de helado de canela. Adornar con una rama de canela.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1038	35	1137	38
Proteínas (g)	50,2	19	51,1	18
Grasas totales (g)	42,5	37	42,5	34
Ácidos grasos saturados (g)	17,1	15	17,1	14
Carbohidratos totales (g)	108,3	42	115,5	41
Fibra dietética (g)	12,2	35	12,8	36
Sal (g)*	1,7	33	1,8	35
Calcio (mg)	767,2	77	788,2	79
Selenio (µg)	157,3	225	157,3	225
Fósforo (mg)	899,6	129	959,6	137
Niacina (mg)	20,5	102	21,7	108

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
Canelones rellenos de verduras gratinados con queso	Pasta de canelones					Queso rallado			Vino blanco					
Pollo Lumagorri guisado a la cerveza y cebolla asada	Cerveza								Vino blanco y cerveza					
Arroz con leche de oveja y helado de canela						Leche de oveja y helado de canela								
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

Aaron Ortiz, chef del restaurante **Kabo. Pamplona (Navarra).**

Comentario nutricional

Este menú combina diferentes grupos de alimentos tales como verduras, cereales y pescado y crustáceos.

Aporta proteínas de alto valor biológico provenientes principalmente del bacalao, grasas cardiosaludables del aceite de oliva e hidratos de carbono del cuscús y de las frutas del postre, principalmente.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en fósforo y yodo del bacalao y el selenio que principalmente se encuentra en el bacalao y la cebolla del menú. Acompañar el menú con cerveza aumenta ligeramente el contenido de fósforo.



Primer Plato

Cuscús con hierbas aromáticas, setas y cherrys

Segundo Plato

Bacalao, salsa verde, trigueros y gambitas

Postre

Corona de frutos rojos, sopa ácida y menta picada

Bebida

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

Pan

Pan integral

Cuscús con hierbas aromáticas, setas y cherrys



Lager tipo Pilsen

Son cervezas ligeras, amargas y con un permanente recuerdo al cereal y al lúpulo. En combinación con este plato, la cerveza aportará un punto de amargor y potenciará las notas herbáceas del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g cuscús
- 200 ml caldo de verduras
- 100 g calabacín
- 30 g pimiento rojo
- 30 g pimiento verde
- 80 g cebolla
- 40 g zanahoria
- 160 g cherrys
- 100 g shimeji
- 10 g perejil fresco
- 10 g albahaca fresca
- 10 g cilantro fresco
- Sal
- 5 g pimienta
- 3 g curry en polvo
- 10 g sésamo dorado
- Ralladura de lima
- 40 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Calentar el caldo de verduras. Una vez caliente, incorporar el cuscús y dejar que se rehidrate 3 minutos, siempre retirado del fuego.
- En una sartén pochar todas las verduras cortadas en dados. Añadir por último las setas. Salpimentar y reservar.
- Asar los cherrys en el horno a 150°C durante 10 minutos. Mientras se asan, separar el perejil, albahaca y cilantro en hojas sueltas.
- Mezclar el cuscús con los cherrys y las verduras, para emplatar servir por encima el sésamo, el curry, las hierbas y la ralladura de lima.





Bacalao, salsa verde, trigueros y gambitas

IPA

Cremosidad, lúpulo, amargor, aromas florales y post gusto dulce son algunas de las características de este tipo de cerveza que en combinación con el pescado potenciará las notas de mar y con los espárragos trigueros equilibrará los amargos.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g bacalao en lomo
- 60 g trigueros
- 100 g gambas frescas
- 70 g cebolla blanca
- 300 ml caldo de pescado
- 50 ml vino blanco
- 40 g harina de trigo
- 15 g ajo
- 30 g perejil fresco
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Cortar el lomo de bacalao en trozos regulares de unos 150 gramos.
- Cortar los trigueros en diagonal, escaldar en agua hirviendo durante 1 minuto y enfriar en agua fría.
- Cortar la cebolla en brunoise, y picar el ajo en pequeño. Pochar con aceite de oliva virgen extra.
- Añadir la harina, el vino blanco, reducir y añadir el caldo de pescado. Añadir perejil picado y triturar la salsa hasta que quede uniforme, lisa y de un color verdoso.
- Cocer al vapor el bacalao durante 5 minutos a 100°C.
- Añadir la salsa, los trigueros y las gambas en un sauté y terminar de ligar la salsa con todo incorporado.





Corona de frutos rojos, sopa ácida y menta picada

Negra

Se busca el contraste con el plato de frutas y el brioche con mantequilla, el acompañamiento, el cierre de un menú. Ese recuerdo al café torrefacto nos aportará notas de amargor, equilibrará los dulces y nos dará frescor en boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g fresas
- 350 g mango
- 50 g frambuesas
- 50 g moras
- 500 g naranjas
- 420 g piña en almíbar
- Menta fresca para adornar
- 30 g brioche
- 8 g mantequilla

Elaboración

- Lavar bien las frutas antes de procesarlas.
- Por un lado, reservar los frutos rojos.
- Por otro lado, triturar las frutas restantes con una batidora, colar el resultado para quitar restos de semillas.
- Colocar en el plato la rebanada de brioche tostada con mantequilla, alrededor colocar la corona de frutas reservadas y terminar en el plato añadiendo con una jarra la sopa de frutas.
- Terminar colocando unas hojas de menta picada.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	880	29	1013	34
Proteínas (g)	39,9	18	41,1	16
Grasas totales (g)	25,8	26	25,8	23
Ácidos grasos saturados (g)	4,9	5	4,9	4
Carbohidratos totales (g)	114,9	52	125,0	49
Fibra dietética (g)	15,8	45	16,4	47
Sal (g)*	1,0	21	1,1	23
Yodo (µg)	144,3	103	148,5	106
Selenio (µg)	87,7	125	87,7	125
Fósforo (mg)	571,1	82	644,6	92

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
Cuscús con hierbas aromáticas, setas y cherrys	Cuscús									✓				
Bacalao, salsa verde, trigueros y gambitas	Harina de trigo	Gamba		Bacalao Caldo Pesc.					Vino blanco					
Corona de frutos rojos, sopa ácida y menta picada	Brioche		Brioche			Mantequilla Brioche								
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 3

Aaron Ortiz, chef del restaurante **Kabo. Pamplona (Navarra).**

Comentario nutricional

En cuanto a los macronutrientes aportados por los alimentos que componen el menú, se puede subrayar el contenido en proteínas de alto valor biológico, procedentes de la carne de cerdo, de grasas aportadas por el aceite de oliva y el yogur, y de hidratos de carbono complejos presentes en la patata y el pan integral.

Respecto a los micronutrientes, este menú cubre las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂, aportada principalmente por las carrilleras de cerdo, y de tiamina, provenientes también en su mayoría por las carrilleras. Además, es destacable el fósforo presente en la carne de cerdo y el yogur.

En cuanto a las vitaminas destaca el contenido de vitamina A, procedente principalmente del pimiento y la zanahoria y en menor cantidad del melocotón y del yogur. Tomar estos platos con cerveza aumenta ligeramente el aporte de fósforo y vitamina B₁₂ en el menú.



Primer Plato

Cogollos asados, piquillos, castañas y carasatu

Segundo Plato

Carrillera de cerdo, pesto de hierbas y patata asada

Postre

Yogur, melocotón, lima y hierbabuena

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral



Cogollos asados, piquillos, castañas y carasatu

Pale lager

Notas herbáceas, cereal ligeramente tostado y amarga. En este plato potenciará los lácteos, rebajará las grasas y equilibrará los puntos dulces del pimiento de piquillo.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g cogollos
- 15 g mantequilla
- 250 g pimiento del piquillo
- 40 g castañas asadas
- 350 g granada
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 5 mini pensamientos
- 200 g pan carasatu

Elaboración

- Limpiar los cogollos extrayendo las hojas exteriores, las cuales suelen estar más blandas. Una vez limpios, cortar en vertical y reservar.
- Triturar los pimientos del piquillo, emulsionando con 20 ml del aceite de oliva virgen extra.
- Pelar la granada y separar los granos.
- En una sartén caliente echar la mantequilla, una vez este derretida, poner los cogollos del lado que hemos cortado y dejarlos hasta que estén tostados.
- Terminar colocando el cogollo hacia arriba, colocar unos puntos de piquillo, la granada, las castañas, romper el pan carasatu en trozos y espolvorearlos por encima y aliñar con aceite de oliva virgen extra. Añadir pétalos de flores para darle color y textura.





Carrillera de cerdo, pesto de hierbas y patata asada

Blow Ale

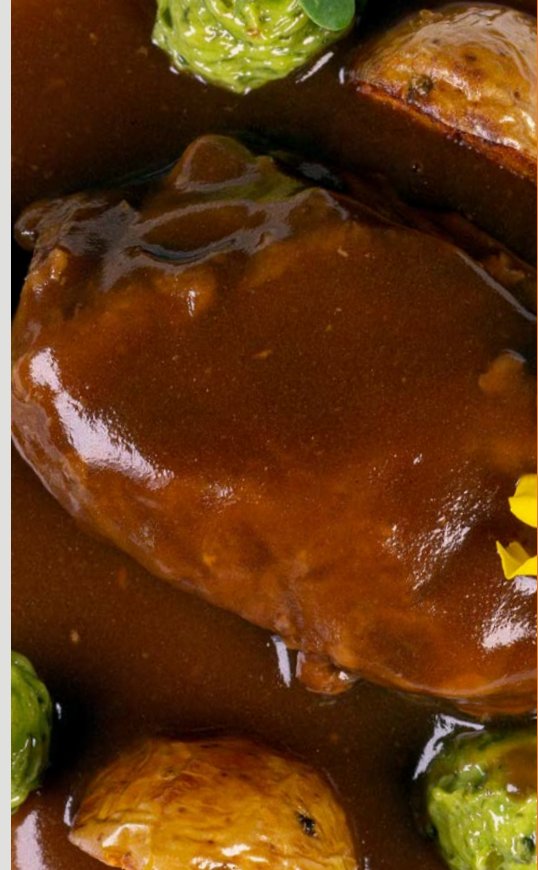
De color ambar, sabor a caramelo y chocolate, con un amargor medio y muy suntuosa en boca, será la compañera perfecta para este plato de carne. Nos dará frescor y nos potenciará las notas herbáceas del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 320 g carrilleras de cerdo
- 80 g zanahoria
- 100 g cebolla
- 80 g pimienta verde
- 10 g ajo
- 200 ml vino tinto
- 2.000 ml agua
- 1 g laurel
- 10 g pimienta choricero
- 50 g perejil
- 50 g albahaca
- 25 g cilantro
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 5 ml vinagre de Xerez
- 650 g patatas pequeñas
- Sal
- 10 g pimienta

Elaboración

- Limpiar las carrilleras quitando las telillas y nervios sobrantes para que queden tiernas. Salpimentar y reservar.
- En una sartén caliente sellar las carrilleras hasta que queden doradas.
- Cortar las verduras y rehogarlas con aceite de oliva virgen extra, una vez pochadas las verduras, añadir las carrilleras, el vino tinto, el agua, laurel, pimienta choricero y cocinar en olla a presión durante 30 minutos.
- Triturar las hierbas emulsionando con el aceite y añadir por último el vinagre y la sal, tiene que quedar una masa fina de hierbas.
- Asar en el horno las patatas durante 35-40 minutos a 190°C.
- Triturar la salsa de las carrilleras, reducir y presentar con el pesto de hierbas, la patata asada y las carrilleras en salsa.



Yogur, melocotón, lima y hierbabuena



Trigo

La cerveza aportará notas a frutas exóticas, piñas, mango... a este plato pero a la vez, matizará los amargos y los cítricos y aportará una dosis más de frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 320 g yogur griego
- 500 g melocotones de viña grandes
- 5 ml lima
- 2 ramitas de hierbabuena fresca
- 1 g nuez moscada
- 1 g vaina de semillas de cardamomo
- 1 ml esencia vainilla
- 10 g almendra granillo

Elaboración

- Pelar los melocotones y cortarlos en dados regulares, poner en un bol y añadir el zumo de la lima recién exprimida. Lavar la hierbabuena y separar las hojas de los tallos, si son muy grandes puedes picarlas, e incorporar la hierba aromática al melocotón.
- Rallar una pizca de nuez moscada y aplastar las semillas del interior de la vaina de cardamomo, verter sobre los melocotones estas especias y mezclar bien. Reservar en el frigorífico.
- En una sartén sin engrasar y a fuego medio, tostar la almendra granillo.
- Servir en vasos o en copas, repartir en la base el yogur griego y a continuación el melocotón aromatizado. Para terminar y aportar ese delicioso toque crujiente tan agradecido, coronar la fruta con la almendra tostada.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	929	31	1061	35
Proteínas (g)	37,4	16	38,6	15
Grasas totales (g)	34,1	33	34,1	29
Ácidos grasos saturados (g)	11,6	11	11,6	10
Carbohidratos totales (g)	110,8	48	120,9	46
Fibra dietética (g)	14,5	41	15,1	43
Sal (g)*	1,7	35	1,8	36
Fósforo (mg)	583,0	83	656,5	94
Tiamina (mg)	1,2	102	1,2	102
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,6	128	3,1	156
Vitamina A (µg)	879,0	88	879,0	88

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
Cogollos asados, piquillos, castañas y pan carasatu	Pan carasatu					Mantequilla								
Carrillera de cerdo, pesto de hierbas y patata asada									Vino tinto y vinagre de Xerez					
Yogur, melocotón, lima y hierbabuena						Yogur							Almendra	
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

Aaron Ortiz, chef del restaurante **Kabo. Pamplona (Navarra).**

Comentario nutricional

Este menú incluye legumbres de primer plato y salmonetes de segundo, los cuales aportan proteínas de alto valor biológico.

Este menú cubre las ingestas recomendadas de algunos minerales como el hierro, aportado principalmente por las pochas y la yema del huevo, yodo, proveniente del salmonete, y selenio, siendo la cebolla la que aporta un mayor porcentaje de éste al menú y en menor medida el salmonete.

También tiene un aporte notable de folatos provenientes mayoritariamente por las pochas. Si consumimos este menú con cerveza, podemos ver como aumenta ligeramente el aporte de yodo y folatos.



Primer Plato	[Pochas a la navarra y encurtidos
Segundo Plato	[Salmonete al horno con guisantes y caldo de pollo
Postre	[Crème brûlée de coco y mango.
Bebida	[Agua 200 ml cerveza 100 ml cerveza negra
Pan	[Pan integral

Pochas a la navarra y encurtidos



Lager extra

Es una cerveza con un punzante recuerdo al lúpulo y a la vez, por el tostado de las maltas, al caramelo. Es amarga, cremosa y larga y a la vez muy refrescante. Todo esto la convierte en una perfecta combinación para este plato de legumbre, la cerveza equilibrará los sabores y a la vez suavizará los puntos picantes y avinagrados de los encurtidos.

Ingredientes (4 raciones)

- 320 g pochas
- 2 zanahorias
- 150 g tomate maduro
- 10 g ajo
- 70 g cebolla pequeña
- 10 g pimentón picante
- 3 g pimienta
- Sal
- 30 g pepinillos
- 10 g guindillas
- 30 g aceitunas sin hueso
- 20 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Poner en una olla las pochas, añadir las zanahorias peladas, la cebolla, 1 diente de ajo y cubrir de agua hasta un dedo por encima de las pochas. Cocinar las pochas durante al menos 40-45 minutos. Faltando 10 minutos, añadir el tomate maduro.
- Cortar los encurtidos en trocitos pequeños y juntarlos en un bol aliñándolo con un poco de aceite de oliva virgen extra.
- Hacer un sofrito de ajo en láminas y pimentón y reservar.
- Una vez cocidas las pochas, escurrir y triturar el caldo con las verduras, el refrito con pimentón y algunas pochas para espesar la salsa. Colar y rectificar de sal. Añadir las pochas y hervir 5 minutos para dejarlas a punto.
- En un plato hondo colocar el estofado de pochas y encima colocar los encurtidos.





Salmonete al horno con guisantes y caldo de pollo

India Pale Ale

Ligera, amarga, persistente, lupulada... características de una cerveza que junto con el plato de un pescado de roca como el salmonete nos potenciará las notas salinas y nos dará un punto de amargor y dulzor bastante interesante.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g salmonetes frescos
- 100 g guisantes frescos
- 1.000 g carcasa de pollo
- 320 g cebollas
- 25 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Sal Maldon
- Brotes de guisante
- 500 ml agua para el caldo

Elaboración

- Limpiar los salmonetes extrayendo las escamas y la cabeza. Abrir y limpiar los lomos.
- Cortar la cebolla en juliana. Caramelizarla en la sartén con aceite y sal. Una vez caramelizada, añadir las carcasas de pollo anteriormente tostadas en el horno a 200°C durante 30-40 minutos.
- Añadir agua y hacer un caldo muy reducido hasta dejarlo de un color muy dorado.
- En agua hirviendo, cocinar los guisantes con un escaldado de 3 minutos y posteriormente cortar la cocción en un bol con agua y hielo.
- Asar los salmonetes en el horno a 200°C durante 3-4 minutos, extraerlos y en un plato de presentación colocar en la base los guisantes previamente salteados con aceite de oliva virgen extra y sal.
- Terminar con el caldo de pollo reducido, añadir los brotes y sal Maldon.



Crème brûlée de coco y mango



Negra

Es interesante la combinación con este postre porque lo primero en nariz encontraremos el café recién hecho y el chocolate amargo, en boca el regaliz de palo y el amargor del caramelo, todo ello con este postre se suavizarán los dulces y se potenciará el frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 100 g yemas de huevos
- 25 g maicena
- 100 ml leche de coco
- 200 ml bebida de arroz
- 135 ml nata líquida 15% grasa
- 50 g azúcar
- 50 g mango en daditos
- 50 g teja de chocolate blanco

Elaboración

- Precalentar el horno a 150°C. Batir las yemas con sólo 25 g de azúcar, en un bol grande, hasta que la mezcla se vea bien homogénea y aireada. Añadir la maicena con la ayuda de un colador para que no queden grumos.
- Añadir la nata líquida, la leche de coco y la bebida de arroz, y mezclar con movimientos envolventes hasta que quede todo bien integrado.
- Llenar moldes para crème brûlée de porcelana y cocer al baño maría durante 20 minutos.
- Enfriar la crème brûlée en cámara frigorífica y servir caramelizando con soplete la parte de arriba con el resto del azúcar.
- Colocar el mango en daditos y encima la teja de chocolate blanco.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	991	33	1124	37
Proteínas (g)	41,4	17	42,6	15
Grasas totales (g)	43,0	39	43,0	34
Ácidos grasos saturados (g)	17,4	16	17,4	14
Carbohidratos totales (g)	105,4	43	115,5	41
Fibra dietética (g)	27,6	79	28,2	81
Sal (g)*	1,7	33	1,7	35
Hierro (mg)	10,6	106	10,6	106
Yodo (µg)	185,3	132	189,4	135
Selenio (µg)	136,3	195	136,3	195
Folato (µg)	349,1	87	366,8	92

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
Pochas a la navarra y encurtidos														
Salmonete al horno con guisantes y caldo de pollo				Salmonete										
Crème brûlée de coco y mango			Yema de huevo			Nata Chocolate blanco								
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 5

Aaron Ortiz, chef del restaurante **Kabo. Pamplona (Navarra).**

Comentario nutricional

El primer plato contiene como ingrediente principal las fabes, que aportan hidratos de carbono complejos y proteínas. Las alubias verdes del segundo plato cuentan con patata y escabeches como guarnición, que contribuyen a la presencia de hidratos de carbono complejos y proteínas en el menú. Respecto al postre, una combinación de fruta y lácteos completa la variedad del menú.

Entre los micronutrientes, destacan, el hierro, llegando a cubrir la ingesta diaria recomendada, siendo las fabes el alimento con mayor aporte de este micronutriente, y el selenio, cubriendo un 119% de la recomendación de ingesta, siendo la cebolla y los mejillones las principales fuentes de este mineral.

También destaca el aporte de folatos proveniente principalmente de las fabes. La inclusión de la cerveza como acompañante de estas recetas aumentará ligeramente el aporte de magnesio y folatos.



Primer Plato

Fabes estofadas, puerro asado, zanahoria mini y acelga

Segundo Plato

Alubias verdes salteadas, esferas de patata y escabeches

Postre

Carpaccio de piña con helado de coco

Bebida

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

Pan

Pan integral



Fabes estofadas, puerro asado, zanahoria mini y acelga

Ale

Buscamos una cerveza con cuerpo, con durabilidad en boca y que aporte frescor al plato a la vez que potencie los dulzores de la verdura pochada. Este tipo de cervezas por su complejidad permanecerán en la mesa junto a este plato de legumbres, acompañando y potenciando sabores.

Ingredientes (4 raciones)

- 320 g fabes
- 40 g cebolla blanca
- 5 g ajo
- 1 hoja de laurel
- 30 g pimienta italiana
- 3 g azafrán
- 1.000 ml agua mineral
- Sal
- 40 g zanahorias mini
- 400 g puerro
- 80 g pencas de acelga
- 30 g aceite de oliva virgen extra
- 280 g patatas

Elaboración

- Cocer las fabes con la cebolla, el ajo, el laurel, el pimienta y un punto de sal. Cuando rompa a hervir, espumar y cocer a fuego mínimo con un poco de azafrán hasta que las fabes estén tiernas. Asar los puerros y las patatas a 150°C durante 45 minutos. Cortar en rodajas gruesas el puerro y reservar todo lo asado.
- Hervir las zanahorias minis durante 3-4 minutos para dejarlas al dente y reservar.
- Cortar las pencas de acelga en taquitos pequeños y escaldar en agua hirviendo durante 1 minuto, posteriormente, enfriar en agua con hielo.
- Colocar en un plato hondo los puerros, las patatas, las zanahorias, las fabes estofadas y terminar con las pencas de acelga.





Alubias verdes salteadas, esferas de patata y escabeches

Lager especial

Ligera, fresca, amarga. Perfecta para equilibrar los ácidos de los escabeches.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g alubias verdes
- 10 g ajo
- 300 g mejillones
- 100 g almejas
- 15 langostinos
- 70 g zanahorias
- 80 g cebolla
- 10 g perejil picado
- 200 g patatas
- 200 ml vinagre
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 2 g pimienta en grano
- 40 ml vino blanco
- 1 hoja de laurel

Elaboración

- Lavar las alubias, cortarlas en tiras finas. Poner agua a hervir y escaldar las alubias durante 3 minutos y enfriar en agua fría.
- Pelar las patatas, y con un sacabocados hacer esferas de patata, hervir durante 10 minutos en agua hirviendo y reservar.
- Abrir los mejillones y las almejas en una sartén con un poco de vino blanco. Una vez abiertos, separar de la cáscara y reservar. Pelar los langostinos.
- Hacer un escabeche en una olla poniendo todas las verduras cortadas en trozos, añadir el aceite, vinagre, pimienta y laurel, cocinar durante 15 minutos y reservar.
- Añadir los moluscos y los langostinos y macerar durante 2 horas.
- Colocar las esferas de patata en un bol y añadir perejil picado y una gota de aceite de oliva virgen extra.
- En una sartén saltear con aceite de oliva virgen extra las alubias, añadir los moluscos, los langostinos y emplatar.



Carpaccio de piña con helado de coco



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 y del coco.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g piña
- 50 g frambuesas
- 250 g helado de coco
- 5 mini pensamientos

Elaboración

- Pelar la piña hasta dejarla totalmente redonda y exenta de picos negros de la cáscara.
- Cortar rodajas muy finas con un cortafiambres o mandolina y colocar en un plato plano.
- Colocar las frambuesas alrededor del carpaccio.
- Terminar colocando una quenelle de helado de coco y añadir pétalos de flores de pensamientos.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	916	31	1048	35
Proteínas (g)	39,9	17	41,1	16
Grasas totales (g)	27,3	27	27,3	23
Ácidos grasos saturados (g)	8,7	9	8,7	7
Carbohidratos totales (g)	119,9	52	130,0	50
Fibra dietética (g)	33,9	96	34,5	98
Sal (g)*	1,1	22	1,2	23
Hierro (mg)	11,9	119	12,0	120
Magnesio (mg)	319,3	91	347,8	99
Selenio (µg)	84,4	121	84,4	121
Folato (µg)	488,0	122	505,7	126

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
Fabes estofadas, puerro asado, zanahoria mini y acelga														
Alubias verdes salteadas, esferas de patata y escabeches		Langostinos							Vinagre Vino blanco		Mejillones y almejas			
Carpaccio de piña con helado de coco						Helado de coco								
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 6

Aaron Ortiz, chef del restaurante **Kabo. Pamplona (Navarra).**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico provenientes de la carne de cerdo, además de hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación, aportados por el arroz y el pan integral. Entre los alimentos que aportan las grasas, se encuentran la carne de cerdo y el helado que proporcionan grasas saturadas principalmente, y el aceite de oliva, cuya grasa monoinsaturada es cardiosaludable.

También es interesante el aporte de selenio, proveniente de la cebolla, el pan integral y la carne de cerdo, que supera la ingesta recomendada. En cuanto al aporte de vitaminas, destaca la tiamina y la vitamina B₁₂, aportadas mayoritariamente por la carne de cerdo del segundo plato, aproximándose a las ingestas recomendadas.

Acompañar el menú con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de vitamina B₁₂.



Primer Plato

Arroz de verduras con caldo de pieles de pollo

Segundo Plato

Secreto de cerdo duroc, manzana y cebollas encurtidas

Postre

Sorbete de manzana verde, crujiente de piel y puré ácido

Bebida

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

Pan

Pan integral

Arroz de verduras con caldo de pieles de pollo



Lager Pilsen

Son cervezas ligeras y amargas que en combinación con este arroz lo que aportará es frescor, potenciará el sabor de las verduras, limpieza en boca y ganas de seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g arroz bomba
- 300 g pieles de pollo
- 3.000 ml agua
- 40 g pimiento verde
- 60 g pimiento rojo
- 300 g cebolla blanca
- 300 g tomates maduros
- 50 g guisantes
- 10 g de ajo
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Elaboración

- Poner las pieles de pollo a tostar al horno a 180°C hasta que estén doradas.
- Reservar 4 pieles crujientes para terminar el plato.
- Picar 2 cebollas en juliana y caramelizar en una sartén, añadir las pieles de pollo y verter 3 litros de agua fría. Llevar a ebullición y cocer hasta reducirlo a 1 litro. Colar y reservar.
- Picar las verduras en brunoise fina y pochar con un poco de aceite de oliva virgen extra hasta hacer un sofrito.
- En una sartén a fuego bajo nacarar el arroz y verter el sofrito y mojar con el caldo de pieles de pollo, cocer durante 18-20 minutos sin mover el arroz en ningún momento.
- Emplatarse en un plato hondo y colocar por encima las pieles de pollo crujientes.





Secreto de cerdo Duroc, manzana y cebollas encurtidas

Pale Ale

La manzana asada, las cebollas encurtidas, las patatas horneadas, la carne marcada a la plancha, sabores ácidos, dulces y amargos que se verán realzados con el amargor de esta cerveza que aportará además mucho frescor y un post gusto a lúpulo muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 320 g secretos de cerdo Duroc
- 300 g manzanas golden
- Canela en polvo
- 70 g cebolla morada
- 10 ml zumo lima
- Sal
- 250 ml vinagre de manzana
- 200 g patatas
- 20 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Asar las manzanas en el horno a 170°C cortadas a la mitad y espolvoreadas con un poco de canela en polvo durante 25 minutos. Triturar y hacer un puré.
- Poner a hervir el vinagre. Cortar la cebolla morada en juliana gruesa, añadir sal y el jugo de una lima y remover muy bien.
- Una vez haya hervido el vinagre, fuera del fuego añadir al bol donde está la cebolla. Tapar y enfriar en nevera.
- Asar las patatas al horno a 175°C durante 20-25 minutos cortadas en cubos para después añadir las como guarnición.
- En una sartén caliente con aceite de oliva virgen extra marcar los secretos hasta dejarlos dorados.
- En un plato de presentación colocar unos puntos del puré de manzana, la cebolla encurtida, las patatas y finalmente el secreto.





Sorbete de manzana verde, crujiente de piel y puré ácido

Negra

La cerveza en este caso hará de acompañante del sorbete, ese recuerdo al café recién hecho, al chocolate amargo y a las golosinas de palo hará de equilibrio entre los ácidos y dulces del sorbete. Una combinación sorprendente.

Ingredientes (4 raciones)

- 300 ml helado de manzana
- 100 g manzana
- 300 ml cava
- 2 g canela en polvo
- 1 flor mini pensamiento

Elaboración

- Pelar la manzana para dejarla sin piel.
- Asar la manzana al horno a 160°C con la canela durante 20 minutos, triturar y reservar.
- Deshidratar la piel en el horno a 70°C hasta que esté seca y crujiente.
- Colocar el helado de manzana verde en una batidora de vaso o similar. Añadir el cava y triturar hasta que la mezcla quede homogénea.
- Servir en una copa de champagne, colocar en un lateral la piel clavándola con una pajita y terminar con el puré y la flor encima de éste.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1068	36	1201	40
Proteínas (g)	29,4	11	30,6	10
Grasas totales (g)	37,5	32	37,5	28
Ácidos grasos saturados (g)	14,1	12	14,1	11
Carbohidratos totales (g)	133,9	50	144,0	48
Fibra dietética (g)	9,6	27	10,2	29
Sal (g)*	2,3	45	2,3	47
Selenio (µg)	109,7	157	109,7	157
Tiamina (mg)	0,9	78	0,9	78
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,6	80	2,2	108

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 de verduras con caldo de pieles de pollo														
Secreto de cerdo Duroc, manzana y cebollas encurtidas									Vinagre de manzana					
Sorbete de manzana verde, crujiente de piel y puré ácido						Helado de manzana			Cava					
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

Aaron Ortiz, chef del restaurante **Kabo. Pamplona (Navarra).**

Comentario nutricional

Las cantidades importantes de proteínas procedentes del huevo y el salmón destacan por su elevado valor biológico. La patata aporta hidratos de carbono complejos, mientras que las grasas se encuentran principalmente en el aceite de oliva, los huevos y el salmón.

Entre los minerales a destacar de este menú, encontramos el hierro, proveniente de las habitas frescas y de la yema de huevo.

En cuanto a las vitaminas destacan la niacina, la vitamina B₁₂ y la D, todas ellas aportadas principalmente por el salmón y el huevo, cubriendo las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado, a excepción de la vitamina D. Al acompañar este menú con cerveza, la cantidad de niacina y vitamina B₁₂ se ve aumentada ligeramente.



Primer Plato [**Patata, huevo escalfado, setas y verduras**

Segundo Plato [**Salmón marinado, hinojo, ajetes y limón en salmuera**

Postre [**Milhojas de pera a la naranja y frambuesas**

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

Pan [**Pan integral**

Patata, huevo escalfado, setas y verduras



Lager Especial

Es una cerveza con ligero post gusto a cereal tostado, fresca en boca y con ciertas notas lácteas. Al combinarla con este plato notaremos como nos ayudará a potenciar los sabores del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g patatas
- 200 g huevos de caserío
- 200 g setas
- 120 g guisantes de temporada
- 300 g habitas frescas
- 300 ml caldo de verduras
- 10 g ajo
- 20 g harina de trigo
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Sal en escamas

Elaboración

- Pelar las patatas, cortar en cubos y cocer en agua durante 15 minutos.
- Limpiar los guisantes, las habitas y escaldar en agua hirviendo durante 1 minuto, enfriar en agua fría.
- Cocinar en agua casi hirviendo, mover el agua con una varilla, añadir el huevo sin cáscara, y cuajar la clara. Una vez cuajada, retirar ya que la yema tiene que quedar líquida.
- Sofreír el ajo picado en el aceite de oliva virgen extra, una vez dorado añadir las setas, los guisantes, las habitas, la patata, y dos cucharadas de harina, rehogar y mojar con el caldo de verduras y sal.
- Una vez hecho el estofado añadir el huevo escalfado y sal en escamas.





Salmón marinado, hinojo, ajetes y limón en salmuera

Trigo

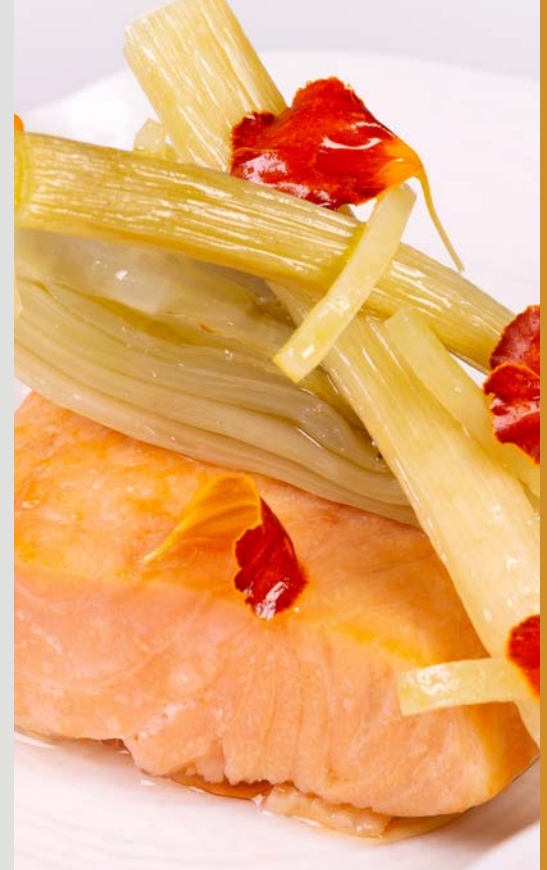
Es una cerveza con permanencia en boca, muy cereal y un agradable olor y sabor a cítricos. Estas características se potenciarán al combinarla con el plato, a la par nos ayudará a aligerar las grasas del salmón y equilibrará la parte salina.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g lomo de salmón
- 100 ml salsa de soja
- 10 ml aceite de sésamo
- 400 ml agua
- 20 g hinojo fresco
- 200 g ajetes frescos
- 20 g limón en salmuera
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 g sal
- Sal en escamas

Elaboración

- Juntar el agua, la soja, el aceite de sésamo y los 20 gramos de sal, mezclar e introducir el salmón cortado en trozos regulares de unos 100 gramos.
- Limpiar el hinojo, los ajetes, colocar en una bandeja de horno y asar a 170°C durante 20-25 minutos hasta que estén cocinados.
- Sacar del marinado el salmón, escurrir bien y marcar por la parte de la piel en una sartén caliente.
- Terminar el salmón al horno a unos 180°C durante 2-3 minutos.
- Cortar la piel del limón en salmuera en tiras finas.
- En un plato de presentación colocar el salmón, el hinojo y los ajetes, terminar con los filamentos de limón y sal en escamas.



Milhojas de pera a la naranja y frambuesa



Negra

De nuevo buscamos aportar amargor, sensación de café en el último bocado de un menú y un recuerdo a golosinas de regaliz y chocolate en el post gusto que resultará muy agradable con este milhojas.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g naranjas
- 4 yemas de huevo
- 125 ml agua
- 50 g maicena
- 20 g azúcar
- 500 g peras
- 30 frambuesas

Elaboración

- Exprimir las naranjas y colar el zumo.
- Introducir en un bol la maicena, el azúcar y 1/3 del zumo de naranja, mezclar todo hasta que quede una masa uniforme. Añadir las yemas de huevo y seguir mezclando.
- Poner a hervir el agua, el restante del zumo y cuando este hirviendo apartar del fuego y añadir la mezcla del bol. Poner a fuego lento y no dejar de remover hasta que la crema haya espesado, por último, enfriar y reservar.
- Cortar con una mandolina las peras en láminas finas y deshidratar en el horno a 70°C hasta que estén crujientes.
- Para hacer el milhojas utilizar 3 láminas de pera, rellenar con la crema y terminar con las frambuesas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	909	30	1042	35
Proteínas (g)	40,0	18	41,2	16
Grasas totales (g)	36,1	36	36,1	31
Ácidos grasos saturados (g)	7,1	7	7,1	6
Carbohidratos totales (g)	93,7	41	103,8	40
Fibra dietética (g)	23,9	68	24,5	70
Sal (g)*	4,7	95	4,8	97
Hierro (mg)	9,1	91	9,1	91
Niacina (mg)	20,4	102	22,0	110
Vitamina B ₁₂	5,7	285	6,3	313
Vitamina D	7,0	47	7,0	47

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
Patata, huevo escalfado, setas y verduras	Harina de trigo		✓											
Salmón marinado, hinojo, ajetes y limón en salmuera				Salmón						Aceite de sésamo		Salsa de soja		
Milhojas de pera a la naranja y frambuesas			Yema de huevo											
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.



FICYE

Foro para
la Investigación
de la Cerveza
y Estilos de Vida

