



POR RAMÓN PIÑEIRO DE LA COCINA DE RAMÓN



menús
Saludables

DE
LA RIOJA

Gastronomía saludable de Ramón Piñeiro

Chef del restaurante **La Cocina de Ramón. Logroño.**

El Mercado en el Plato

Hay quien llama a Ramón Piñeiro, con mucha razón, el chef del producto. Puede que sea por su proximidad con el Mercado de Abastos de Logroño o porque el buen aprendizaje desde niño le ha hecho comprender que la cocina es mucho más que el simple hecho de sentarse y comer, es un compromiso con el medioambiente, la tierra y la tradición. Lo cierto es que en las cocinas de este pequeño restaurante familiar se guisa la vida, lo que la tierra entrega cada mañana. De esta manera, surge una carta que rinde su particular homenaje al producto, al mercado y, ¡cómo no!, a La Rioja.

Al frente de los fogones se encuentra Ramón Piñeiro quien, en busca de los sabores más auténticos de su Rioja natal, apuesta por llevar a la mesa lo aprendido: tradición, tradición y tradición riojana; eso sí, con una renovada y moderna mirada. Hay que saber que su paso por las cocinas de grandes cocineros y revolucionarios de los fogones

como Francis Paniego, los hermanos Roca o Quique Dacosta... han dejado mella en su manera de aplicar inteligentemente las nuevas técnicas a su cocina de raíz.

Es así como en su carta, la huerta se expresa exultante en platos pensados y mimados. La despensa se recrea en el plato reflejando las dotes de uno de los grandes de la cocina de esta tierra y cada recuerdo del ayer riojano es una manifestación refinada que nos lleva a la nostalgia. Tal es el caso cuando uno se aventura a probar algunos platos de su casquería ¿cómo abandonar las partes nobles de una Rioja tradicional?

En este recetario, cuyas valoraciones nutricionales han sido realizadas por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Ramón Piñeiro hace que cada uno de los días de la semana estén llenos de energía y nutrientes necesarios para afrontar las horas, del lujo y el capricho de la alta cocina casera, y de la necesidad de buscar la perfección en una cocina bien elaborada.

7 menús saludables

Ramón Piñeiro, chef del restaurante [La Cocina de Ramón](#). Logroño.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Ensalada de la huerta riojana con quinoa	Espárrago blanco con vichyssoise de guisante	Coliflor de Calahorra a modo de risotto con trufa de la reserva de la biosfera	Alubias de Anguiano con guindillas riojanas	Verdura del mercado salteada con ajo y jamón	Patatas a la riojana	Alcachofas de La Rioja en salsa verde
Segundo Plato	Huevo escalfado con champiñones de Autol	Merluza de anzuelo asada con verduras de la ribera del Ebro	Pimientos de La Rioja rellenos de rabo de toro al vino tinto	Chipirones de anzuelo salteados con verdura de temporada	Pieza de ternera cocinada a fuego suave con crema de patatas	Rodaballo salvaje asado en su jugo con refrito de ajos y guindillas	Cordero chamarito asado al estilo tradicional con patatas panadera y ensalada
Postre	Peras de Rincón de Soto al vino tinto	Flan de huevos camperos con nueces de Pedroso	Melocotón amarillo con crema de queso Camerano	Mousse de ciruelas de Nalda con yogur	Sorbete de limón al cava riojano Benito Escudero	Manzana del río Linares asada con crema de cuajada	Lassi de mango
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 indicadas 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 ni en periodo de lactancia (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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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

Ramón Piñeiro, chef del restaurante **La Cocina de Ramón. Logroño.**

Comentario nutricional

Las proteínas de este menú provienen principalmente del huevo (alta calidad biológica) y de la quinoa.

Las grasas proceden mayoritariamente del aceite de oliva, del aguacate (en estos dos alimentos son grasas monoinsaturadas con función cardiosaludable) y del huevo.

En el caso de los hidratos de carbono (base de nuestra alimentación), están presentes en el pan, la quinoa y las patatas.

Como micronutrientes (vitaminas y minerales), podemos apreciar el alto aporte de vitamina B₁₂, seguido de fósforo y vitamina B₂ o también llamada riboflavina. Estos tres se encuentran en mayor porcentaje en el huevo.

Al tomar la cerveza con este menú aumentan ligeramente los aportes de vitamina B₁₂, fósforo y niacina.



Primer Plato

Ensalada de la huerta riojana con quinoa

Segundo Plato

Huevo escalfado con champiñones de Autol

Postre

Peras de Rincón de Soto al vino tinto

Bebida

300 ml cerveza

Pan

Pan integral



Ensalada de la huerta riojana con quinoa

Pale Ale

Ligereza, notas herbáceas y ligero amargor, todas estas características equilibrarán perfectamente con esta ensalada, potenciando los sabores al cereal, limpiando las posibles grasas naturales y aliviando el vinagre del aliño.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 tomates
- 200 g lechuga mezclum
- 2 aguacates
- 50 g cebolla roja
- 30 g aceituna sin hueso
- 300 g quinoa

Vinagreta:

- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre de vino tinto
- 10 ml vinagre de Módena
- Sal
- Azúcar

Elaboración

- Lavar las verduras. Cortar el tomate y el aguacate en trozos, la cebolla roja en rodajas finas y las aceitunas en rodajas.
- Cocinar la quinoa en agua hirviendo durante 15 minutos, escurrir y enfriar.
- Mezclar todos ingredientes de vinagreta.
- Mezclar las verduras con aceituna y quinoa, aliñar la ensalada con la vinagreta.





Huevo escalfado con champiñones de Autol

Lager Extra

Es un tipo de cerveza refrescante, con un marcado sabor a lúpulo, tostada y acaramelada. Con bastante cuerpo y densidad en boca. En este plato lo que encontraremos al armonizarlo será potenciación de los sabores a terruño del champiñón y un frescor que resultará muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g champiñones de Autol
- 300 g patatas
- 500 ml caldo de pollo
- 100 ml vino blanco
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Pimienta negra
- Sal

Huevo escalfado:

- 8 huevos
- Agua
- 2 g sal
- 10 ml vinagre
- Perejil

Elaboración

- Limpiar los champiñones y cortarlos en dados, pelar las patatas y cortar en cuadraditos.
- Preparar la cebolla picada. Saltearla en una sartén hasta que esté transparente.
- Añadir el ajo picado, rehogar hasta empezar a dorar.
- Poner el vino blanco, esperar que se evapore el alcohol.
- Incorporar las patatas y los champiñones, rehogar 5 minutos más. Añadir el caldo de pollo a cubrir. Cocinar hasta que las patatas estén tiernas. Rectificar la sal al final. Servir en platos.
- Poner agua en una cazuela y añadir sal y un chorrito de vinagre.
- Cuando el agua rompa a hervir, añadir los huevos y dejar que se cocinen unos 4 minutos.
- Retirar los huevos de la cazuela con cuidado y servir encima de los champiñones, decorar con perejil picado.





Peras del Rincón de Soto al vino tinto

Trigo

Las notas cítricas, a frutas exóticas y a mieles tostadas aportarán frescor a este plato, equilibrará los azúcares y nos dará frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 peras del Rincón de Soto
- 40 g azúcar
- 150 ml vino tinto
- 50 ml agua
- ½ vaina de vainilla
- ½ piel de naranja
- 1 rama de canela
- Sal

Elaboración

- Pelar las peras, cortar en la mitad, quitar la parte de corazón.
- Poner los otros ingredientes todos juntos en un recipiente amplio, incorporar las peras, llevar el conjunto a ebullición, bajar el fuego y tapar.
- Dar una vuelta a las peras en la mitad de la cocción. Tener cuidado para que no se rompan. Cuando estén cocidas, sacar del fuego y enfriar.
- Escurrir, reducir la salsa. Servir las peras con la salsa reducida..



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	970	32	1.069	36
Proteínas (g)	35,2	15	36,1	13
Grasas totales (g)	38,0	35	38,0	32
Ácidos grasos saturados (g)	6,7	6	6,7	6
Carbohidratos totales (g)	111,2	46	118,4	44
Fibra dietética (g)	20,9	60	20,9	60
Sal (g)*	1,8	36	1,9	38
Vitamina B12 (µg)	2,8	141	3,2	162
Fósforo (mg)	737,1	105	797,1	114
Riboflavina (mg)	1,5	84	1,6	89

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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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
Ensalada de la huerta riojana con quinoa									Vinagre de Módena, vino tinto					
Huevo escalfado con champiñones de Autol									Vino blanco, vinagre					
Peras de Rincón de Soto al vino tinto			✓						Vino tinto					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

El menú puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en las diferentes recetas.

Menú día 2

Ramón Piñeiro, chef del restaurante **La Cocina de Ramón. Logroño.**

Comentario nutricional

Además de aportar una variedad de ingredientes y sabores, este menú proporciona suficientes proteínas de alto valor biológico presentes en la merluza y el huevo.

También contiene hidratos de carbono complejos (base de nuestra alimentación) y fibra, procedentes principalmente de la patata, el pan y los guisantes, y grasas del aceite de oliva virgen, nueces, leche, huevo y nata.

Respecto a los minerales y vitaminas, destaca por el contenido en vitamina B₁₂, fósforo y yodo (con este menú se cubren las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado en los tres micronutrientes).

Si tomamos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de vitamina B₁₂ y fósforo en el menú.



Primer Plato

Espárrago blanco con vichyssoise de guisante

Segundo Plato

Merluza de anzuelo asada con verduras de la ribera del Ebro

Postre

Flan de huevos camperos con nueces de Pedroso

Bebida

**200 ml cerveza
100 ml cerveza negra**

Pan

Pan integral



Espárrago blanco con vichyssoise de guisante

Lager Especial

Una de las armonías más complejas son los espárragos y uno de sus grandes aliados siempre es la cerveza. En concreto, las cervezas refrescantes tipo lager o Pilsen, que nos regalen notas herbáceas, recuerdos al lúpulo y a un cereal ligeramente tostado. En esta armonía encontraremos potenciación de la vichyssoise, limpieza del paladar y sabrosura que nos invitará a seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 12 espárragos blancos frescos
- 3 g azúcar
- 15 ml aceite de oliva virgen extra
- 2 L agua
- 40 g brotes tiernos
- Sal

Vichyssoise:

- 400 g guisantes
- 50 ml nata líquida para cocinar
- 150 ml leche entera
- 100 ml caldo de pollo
- Sal
- Pimienta blanca

Elaboración

- Lavar y pelar los espárragos, quitar las partes más fibrosas.
- En una cazuela alta, poner agua, sal, azúcar y aceite. Los espárragos deben quedar cubiertos hasta donde empieza la yema.
- Cuando empiece a hervir ligeramente, introducir los espárragos unidos y atados con una cuerda. Dejar cocinar 10-15 minutos. Pinchar con un tenedor para comprobar el punto.
- Apagar el fuego, voltear el manojo para que el agua cubra las yemas también. Dejar 5-10 minutos para que se terminen de hacer y escurrir, y ponerlos sobre papel absorbente.
- Cocer los guisantes en leche y caldo de pollo, triturar. Pasar por un colador fino.
- Recalentar con nata, como se quema con facilidad, sin dejar de remover, salpimentar. Llevar a ebullición y sacar del fuego.
- Verter la vichyssoise en un plato, colocar los espárragos y decorar con brotes tiernos.





Merluza de anzuelo asada con verduras de la Ribera del Ebro

Trigo

Es una cerveza que combina perfectamente con los pescados y mariscos aportando más frescura, notas cítricas y cierto postgusto dulce.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 filetes de merluza de anzuelo de 150 g
- 800 g patatas
- 100 g cebolla
- 100 g puerro
- ½ pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Pelar las patatas, cortar en rodajas gruesas, poner un poco de sal, rehogar a fuego medio en una sartén amplia con una cucharada de aceite.
- Cortar la cebolla, el puerro, el pimiento rojo y la zanahoria en julianas, cortar el ajo en láminas.
- Freír los ajos en otra sartén con una cucharada de aceite, rehogar la cebolla, el puerro, el pimiento rojo y la zanahoria en orden hasta que estén cocidos.
- Precalentar el horno a 180°C. Poner una capa de patata y las verduras en una fuente de horno. Salpimentar las merluzas, meterlas encima de las verduras. Añadir un chorro de aceite por encima y hornear 12-15 minutos.





Flan de huevos camperos con nueces de Pedroso

Negra

Notas a café, chocolate, postgusto lácteo... En esta armonía encontraremos más que una mezcla de sabores, un acompañamiento de postre dulce con trago amargo que le puede ir muy bien para compensar los azúcares y aportar un poco de amargor y recuerdo al café frío.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 huevos
- 20 g miel para pintar
- 30 g azúcar
- 20 g miel
- 400 ml leche entera
- 1 rama de vainilla
- 40 g nueces sin cáscara
- Aceite de oliva virgen extra para untar

Elaboración

- Pintar los fondos de flaneras con miel.
- Infundonar la leche con la vainilla.
- Preparar las flaneras, pintar un poco de aceite de oliva por la pared, para luego poder sacar los flanes fácilmente.
- Mezclar suavemente los huevos con el azúcar y la miel.
- Colar la leche y mezclarla con el conjunto de huevo y azúcar. Colar la mezcla y verter en las flaneras.
- Hornear al baño maría. Poner las flaneras en un recipiente de paredes altas y añadir agua caliente (menos de la mitad de altura), taparlo con papel de aluminio. Pinchar la tapa para que salga el vapor. Ponerlo en horno, precalentado a 140°, durante 40-45 minutos.
- Sacar los flanes del horno. Después de enfriar, sacar los flanes desde las flaneras, decorar con nueces y servir.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	936	31	1.069	36
Proteínas (g)	45,5	19	46,7	17
Grasas totales (g)	38,1	37	38,1	32
Ácidos grasos saturados (g)	9,3	9	9,3	8
Carbohidratos totales (g)	95,2	41	105,3	39
Fibra dietética (g)	15,0	43	15,0	43
Sal (g)*	2,2	44	2,2	44
Vitamina B12 (µg)	2,3	117	2,9	145
Fósforo (mg)	808,1	115	881,6	126
Yodo (µg)	154,0	110	154,0	110

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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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
Espárrago blanco con vichyssoise de guisante						Nata líquida, leche entera								
Merluza de anzuelo asada con verduras de la ribera del Ebro				Merluza										
Flan de huevos camperos con nueces de Pedroso			✓			✓							Nueces	
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

El menú puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en las diferentes recetas.

Menú día 3

Ramón Piñeiro, chef del restaurante **La Cocina de Ramón. Logroño.**

Comentario nutricional

La pasta orzo es la fuente de hidratos de carbono complejos (base de nuestra alimentación) en el menú.

Las proteínas vendrán aportadas principalmente por el rabo de toro del segundo plato y las grasas presentes contemplan las distintas familias de ácidos grasos (saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas) en los lácteos, carne, aceite de oliva y frutos secos.

Además de proporcionar macronutrientes, aporta micronutrientes como la vitamina A, presente en las hortalizas y la fruta. También tenemos un buen aporte de fósforo (procedente del pan, pasta, queso y rabo de toro) y en menor medida de hierro (rabo de toro y cebolla).

Si tomamos el menú con cerveza, aumenta ligeramente el contenido de fósforo.



Primer Plato

Coliflor de Calahorra a modo de rissoto con trufa de la reserva de la biosfera

Segundo Plato

Pimientos de La Rioja rellenos de rabo de toro al vino tinto

Postre

Melocotón amarillo con crema de queso Camerano

Bebida

300 ml cerveza

Pan

Pan integral



Coliflor de Calahorra a modo de risotto con trufa de la reserva de la biosfera

Lager Especial

Un plato muy herbáceo, con las notas a terruño que le aporta la trufa y los frutos secos que añaden los piñones se armonizará a la perfección con esta cerveza que ayudará a potenciar los sabores del plato y aportará frescor y una ligera nota de amargor.

Ingredientes (4 raciones)

- 160 g pasta orzo
- 250 g coliflor de Calahorra
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 20 g piñones sin cáscara
- 150 ml leche semidesnatada
- 40 g queso parmesano rallado
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 15 g trufa
- Pimienta
- Sal

Elaboración

- Cocinar la pasta con abundante agua, retirarla 2 minutos antes de lo que se indica en el paquete, escurrir y reservar.
- Limpiar la coliflor, cortarla en trozos y procesarla hasta que esté convertida en migas muy pequeñas.
- Pelar y cortar la cebolla y el ajo finamente, en una olla con aceite, sofreír la cebolla hasta que esté transparente. Añadir el ajo, rehogar hasta que empiece a dorarse.
- Agregar la coliflor, los piñones y un poco más de aceite. Cocinar a fuego bajo hasta que la coliflor esté casi cocida, aproximadamente 6 minutos.
- Agregar la pasta, mezclar bien y cocinar 2 minutos más, salpimentar.
- Retirarlo del fuego cuando esté cocido y añadir el parmesano rallado por encima.
- Mezclar con cuidado. Servir en platos, rallar por encima la trufa.





Pimientos de La Rioja rellenos de rabo de toro al vino tinto

Lager Extra

Es una cerveza suntuosa, aromática y fresca. En boca nos deja un postgusto a almendras, tostados y cereales muy agradable que aportará sabor y potenciará la receta del chef. Por otro lado, suavizará las grasas naturales y nos limpiará boca ayudándonos a seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 12 pimientos de piquillo asados (15g/unidad)
- 500 g rabo de toro en trozos
- 30 g harina para rebozar
- 2 cebollas picadas
- 2 zanahorias picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 80 ml sofrito de tomate
- 2 hojas de laurel
- 2 ramas de tomillo
- 300 ml vino tinto
- 1 L caldo de carne
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 30 g chocolate al 70%

Elaboración

- Dorar los trozos de rabo enharinados.
- Rehogar las verduras en orden de cebolla, ajo y zanahoria.
- Añadir el sofrito de tomate, laurel y tomillo.
- Incorporar los rabos junto con el vino tinto y el caldo de carne a cubrir. Salpimentar y cocinar hasta que la carne se desprege fácilmente del hueso.
- Colar el caldo y dejarlo reduciendo hasta que espese. Rectificar la sal, añadir el chocolate, mezclar bien.
- Deshuesar los rabos y mezclar la carne con la salsa.
- Rellenar los pimientos y colocarlos en una cazuela de barro.
- Añadir la salsa del rabo de toro y cubrir hasta la mitad de los pimientos. Poner otra vez la cazuela a fuego moderado, dejar cocer unos minutos y servir.





Melocotón amarillo con crema de queso camerano

Trigo

Notas cítricas y golosas en el postgusto. En combinación con este postre encontraremos potenciación de la fruta, un equilibrio de los lácteos y un frescor añadido muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 melocotones
- 60 g queso Camerano tierno
- 150 ml leche semidesnatada
- 50 g miel
- 30 g láminas de almendra tostada

Elaboración

- Mezclar el queso, leche y miel en el robot de cocina, triturar bien hasta que tenga una textura uniforme.
- Limpiar los melocotones, cortar en la mitad y quitar el hueso.
- Poner la crema en el centro del melocotón, decorar con las láminas de almendras.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	994	33	1.093	36
Proteínas (g)	42,9	17	43,8	16
Grasas totales (g)	42,3	37	42,3	35
Ácidos grasos saturados (g)	14,0	13	14,0	11
Carbohidratos totales (g)	103,1	42	110,3	40
Fibra dietética (g)	15,3	44	15,3	44
Sal (g)*	1,9	38	2,0	40
Vitamina A (µg)	1.067,6	107	1.067,6	107
Fósforo (mg)	726,1	104	786,1	112
Hierro (mg)	8,9	89	8,9	89

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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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
Coliflor de Calahorra a modo de risotto con trufa de la reserva de la biosfera	Pasta orzo					Leche semi-desnatada, queso parmesano							Piñones	
Pimientos de La Rioja rellenos de rabo de toro al vino tinto	Harina								Vino tinto					
Melocotón amarillo con crema de queso Camerano						Queso Camerano, leche semi-desnatada							Almendras	
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

El menú puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en las diferentes recetas.

Menú día 4

Ramón Piñeiro, chef del restaurante **La Cocina de Ramón. Logroño.**

Comentario nutricional

Este menú contempla como primer plato unas alubias, que aportan principalmente hidratos de carbono complejos (nutrientes que sirven como base en nuestra alimentación), proteínas y fibra, junto con el arroz de la guarnición del segundo.

Destacan también las proteínas de alto valor biológico de los chipirones. El aceite de oliva, con sus grasas cardiosaludables, es el que más contribuye al aporte de grasas en el menú.

El micronutriente que está presente en mayor proporción es el fósforo (con este menú se cubren el 114% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado), seguido del hierro y la vitamina A.

La inclusión de la cerveza como acompañante de estas recetas aumentará ligeramente el aporte de fósforo.



Primer Plato

**Alubias de Anguiano
con guindillas riojanas**

Segundo Plato

**Chipirones de anzuelo
salteados con verdura
de temporada**

Postre

**Mousse de ciruelas de Nalda
con yogur**

Bebida

**200ml cerveza
100ml cerveza negra**

Pan

Pan integral

Alubias de Anguiano con guindillas riojanas



Lager Extra

Para poder armonizar este plato necesitamos una cerveza con cuerpo y estructura. Esta cerveza nos aportará frescura, aliviará los picantes de la guindilla y reforzará el sabor de la legumbre.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g alubias rojas
- Agua
- ½ cebolla pelada
- 1 zanahoria pelada
- 2 dientes de ajo
- Hoja de laurel
- ½ pimiento choricero sin pepitas
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 5 g pimentón de la vera dulce
- 1 diente de ajo pelado
- 25 g perejil fresco
- 15 ml vinagre de vino tinto
- 8 guindillas verdes riojanas

Elaboración

- Remojar las alubias durante la noche. Al día siguiente cambiar el agua y cubrirlas con agua nueva.
- Poner las alubias a cocer con la cebolla, la zanahoria, los ajos, el laurel, el pimiento choricero (lavado y sin pepitas).
- Poner a fuego máximo para cocer las alubias y cuando rompan a hervir asustarlas con unos 200 ml de agua fría. Esta operación hay que repetirla unas tres o cuatro veces y es la clave para que la legumbre quede suave y no se rompa.
- Rehogar suavemente el aceite y el pimentón, añadir a las alubias.
- Triturar ajo, perejil y vinagre de vino tinto para hacer un majado.
- Para acabar, poner a punto de sal, apañar con un poquito de majado. Añadir un chorrito de vinagre de vino tinto que le realzará el sabor al guiso. Servir acompañado con guindillas riojanas.





Chipirones de anzuelo salteados con verduras de temporada

Trigo

Encontremos equilibrio entre la huerta y el mar. La cerveza potenciará el sabor salino del mar, nos aportará un tanto de amargor y otro tanto de dulzor, a la vez que ese postgusto cítrico que le dará un frescor añadido.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g chipirones de anzuelo
- ½ cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- 2 dientes de ajo
- 10 g jengibre molido
- 40 ml salsa de soja
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 g arroz
- Sal

Elaboración

- Poner el arroz con agua en una olla, agregar un poco de sal y aceite. Poner la olla a fuego alto, dejarlo hirviendo hasta que casi se seque el agua sobre la superficie de arroz.
- Bajar el fuego al mínimo y tapar la olla, cocinar 15 minutos más hasta que el arroz esté cocido.
- Por otra parte, limpiar los chipirones, sacar las patas, quitar la boca, la tripa y la pluma, lavarlos bien y reservar.
- Cortar las verduras en dados, picar los ajos. Saltear todo en una sartén o en un wok con aceite a fuego fuerte, por orden de cebolla, ajo, pimiento rojo, zanahoria y calabacín.
- Pasados varios minutos, añadir los chipirones, una pizca de jengibre molido y salsa de soja. Continuar salteando hasta que los ingredientes estén al dente. Añadir sal si es necesario. Servir con arroz.





Mousse de ciruelas de Nalda con yogur

Negra

Son cervezas ligeras, cremosas, tostadas y con ligeras notas a café y chocolate. En esta ocasión, la cerveza acompañará al plato haciendo un guiño al postre con 'café' que cierra una comida. Además, al combinarlo encontraremos fresca en boca y sabrosura, que nos ayudará a seguir disfrutando del postre.

Ingredientes (4 raciones)

- 250 g ciruelas de Nalda
- 400 g yogur natural
- 40 g azúcar moreno
- 100 ml leche entera
- 6 g gelatina
- 5 ml zumo de limón
- 40 g ciruelas pasas
- 20 g miel

Elaboración

- Lavar las ciruelas, quitar las pieles y los huesos.
- Hidratar la gelatina en agua fría, calentar la leche. Escurrir y diluir la gelatina en la leche.
- Triturar la pulpa con la leche, yogur, zumo de limón y azúcar con una batidora.
- Meter la mezcla en los vasos individuales, ponerlos en la nevera hasta que cuajen. Decorar con ciruelas pasas y miel antes de servir.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	915	31	1.047	35
Proteínas (g)	39,2	17	40,4	15
Grasas totales (g)	26,6	26	26,6	23
Ácidos grasos saturados (g)	5,5	5	5,5	5
Carbohidratos totales (g)	116,1	51	126,2	48
Fibra dietética (g)	26,7	76	26,7	76
Sal (g)*	3,3	66	3,4	68
Fósforo (mg)	801,3	114	874,8	125
Hierro (mg)	9,4	94	9,4	94
Vitamina A (µg)	841,6	84	841,6	84

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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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
Alubias de Anguiano con guindillas riojanas									Vinagre de vino tinto					
Chipirones de anzuelo salteados con verdura de temporada		Chipirones										Salsa de soja		
Mousse de ciruelas de Nalda con yogur						Yogur, leche entera								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

El menú puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en las diferentes recetas.

Menú día 5

Ramón Piñeiro, chef del restaurante **La Cocina de Ramón. Logroño.**

Comentario nutricional

Este menú incluye una gran variedad de hortalizas de primer plato que proporcionan principalmente agua, hidratos de carbono complejos, vitaminas y minerales.

La ternera del segundo plato, junto con el jamón serrano, aporta proteínas de alto valor biológico. La fuente principal de hidratos de carbono (base de nuestra alimentación) viene dada por la crema de patatas. También encontramos grasas cardiosaludables procedentes del aceite de oliva empleado en las recetas.

En cuanto a los micronutrientes, destacamos por su alto aporte la vitamina A, el hierro y fósforo: con este menú ya se cubren las ingestas diarias recomendadas de cada uno de ellos para el grupo de población considerado. Tomar estos platos con cerveza aumenta ligeramente la ingesta de fósforo en el menú.



Primer Plato

Verdura del mercado salteada con ajo y jamón

Segundo Plato

Pieza de ternera cocinada a fuego suave con crema de patatas

Postre

Sorbete de limón al cava riojano Benito Escudero

Bebida

**200ml cerveza
100ml cerveza negra**

Pan

Pan integral



Verdura del mercado salteada con ajo y jamón

Pale Ale

Es una cerveza ligera, muy refrescante y de amargos suaves. Será una combinación perfecta con este plato, potenciando y acompañando la apuesta del chef.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g judías verdes
- 200 g zanahoria
- 80 g cebolla
- 50 g pimiento rojo
- 400 g coliflor
- 300 g calabaza
- 250 g hojas de espinaca
- 40 g jamón serrano picado
- 15 ml aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- Sal

Elaboración

- Limpiar las verduras. Picar la cebolla y los ajos. Cortar judía verde en trozos de 2 cm. Pelar la zanahoria y la calabaza, cortarlas en dados. Quitar las semillas de pimiento rojo y cortar en dados. Cortar la coliflor en cogollitos.
- Hervir el agua con un chorrito de aceite, añadir las verduras troceadas (por orden de judías verdes, zanahorias, coliflor y calabaza) y mantener cociendo a fuego medio hasta que estén blandas. Escurrir y reservarlas.
- Calentar el aceite en una sartén. Añadir el jamón picado, después incorporar la cebolla, saltear hasta que esté transparente. Añadir el ajo, rehogar unos minutos más, hasta que el ajo empiece a dorar.
- Poner el pimiento rojo, rehogar 3 minutos, después agregar el resto de verduras. Saltear a fuego fuerte. Al final, incorporar las hojas de espinaca. Rectificar la sal y retirar del fuego.





Pieza de ternera cocinada a fuego suave con crema de patatas

Lager Extra

Amarga, con un recuerdo en el postgusto a mieles tostadas, ligera y muy aromática. Esta cerveza nos limpiará la boca en cada bocado, nos aportará amargor y nos potenciará el sabor del guiso.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g ternera para guisar
- 2 cebollas en juliana
- 1 pimiento rojo juliana
- 1 cabeza de ajo picado
- 100 g tomate natural triturado
- 500 ml vino tinto
- 1 L caldo de carne
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra
- Tomillo
- Romero
- 4 clavos de olor

Crema de patatas:

- 4 patatas medianas
- 10 g mantequilla
- 150 ml leche semidesnatada
- Pimienta negra
- Nuez moscada molida
- Sal

Elaboración

- Cortar la carne en trozos para guisar, salpimentar y enharinar. Dorar y retirar.
- Rehogar la cebolla y pimiento rojo, cuando estén blandos, añadir el vino, dejarlo a fuego fuerte para que reduzca y evapore el alcohol.
- Añadir la carne que teníamos reservada, la cabeza de ajos entera, los clavos de olor, tomate triturado, el tomillo y el romero. Remover y añadir el caldo a cubrir la carne. Tapar la olla, cuando empiece a hervir bajar el fuego a medio. Dejarlo estofando 2 horas.
- Cocer las patatas con abundante agua. Cuando estén tiernas, escurirlas. Quitarles la piel cuando estén un poco templadas y pasarlas por el pasapurés. Añadir la mantequilla, incorporar el resto de ingredientes y mezclar todo bien.
- Servir la ternera con la crema de patatas.





Sorbete de limón al cava riojano Benito Escudero

Negra

En este caso la cerveza hará de compañera de mesa a este sorbete, suavizará los cítricos y aportará unas notas a chocolate y café recién hecho que puede resultar agradable para un fin de menú.

Ingredientes (4 raciones)

- 130 ml agua
- 120 ml zumo de limón
- 30 g azúcar moreno
- 1 clara de huevo
- 130 ml agua
- 150 ml refresco de limón con gas
- 150 ml cava riojano Benito Escudero

Elaboración

- Sacar el zumo de limón. Mientras en un cazo poner el agua y el azúcar, hervir durante 3 minutos. Apartarlo y dejarlo enfriar.
- Una vez que el almibar este frío (sobre 18°C), mezclarlo con el zumo de limón.
- Introducir la mezcla en el congelador y cuando esté a medio congelar montar las claras de huevo y mezclarlas. Volver al congelador y cuando tenga consistencia rellenar los limones y congelar de nuevo.
- Triturar el helado y el refresco en un vaso.
- Añadir el cava y triturar hasta que se consiga una mezcla unida.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.040	35	1.172	39
Proteínas (g)	43,5	17	44,7	15
Grasas totales (g)	34,4	30	34,4	26
Ácidos grasos saturados (g)	11,6	10	11,6	9
Carbohidratos totales (g)	121,7	47	131,8	45
Fibra dietética (g)	20,1	57	20,1	57
Sal (g)*	2,0	41	2,1	42
Vitamina A (µg)	1.189,4	119	1.189,4	119
Hierro (mg)	11,7	117	11,7	117
Fósforo (mg)	737,2	105	810,7	116

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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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
Verdura del mercado salteada con ajo y jamón														
Pieza de ternera cocinada a fuego suave con crema de patatas						Mantequilla, leche semidesnatada			Vino tinto				Nuez moscada	
Sorbete de limón al cava riojano Benito Escudero			Clara de huevo						Cava					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

El menú puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en las diferentes recetas.

Menú día 6

Ramón Piñeiro, chef del restaurante **La Cocina de Ramón. Logroño.**

Comentario nutricional

En este menú los hidratos de carbono son aportados por las patatas y el pan.

El rodaballo, en el segundo plato, será quien aporte en mayor proporción las proteínas de alto valor biológico junto con el chorizo. Las grasas nos vendrán suministradas por el rodaballo, la nata, el chorizo y el aceite empleado para las elaboraciones.

Estos platos también nos proporcionan micronutrientes como la vitamina B₁₂ (cubren el 138% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado), seguido de selenio y fósforo en menores cantidades (destacando los tres en el rodaballo).

Al acompañar este menú con cerveza la cantidad de B₁₂ y fósforo se ve aumentada.



Primer Plato [**Patatas a la riojana**

Segundo Plato [**Rodaballo salvaje asado en su jugo con refrito de ajos y guindillas**

Postre [**Manzana del Río Linares asada con crema de cuajada**

Bebida [**300 ml cerveza**

Pan [**Pan integral**

Patatas a la riojana



Lager

Esta cerveza ligera, muy herbácea y con un ligero recuerdo al cereal tostado será perfecta para este plato, al que aportará frescor y sabrosura.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g patatas en trozos
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento verde picado
- 150 g chorizo en trozos de 2 cm
- 5 g pimentón dulce
- 5 g pimentón picante
- Laurel
- 1 L caldo de pollo
- 2 pimientos choriceros
- 5 g perejil picado
- 15 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Saltear la cebolla y pocharla hasta que esté blanda y dorada.
- Agregar en orden el ajo y el chorizo, y rehogarlos hasta que comiencen a dorarse. En ese momento, añadir la sal, el pimentón dulce y el picante, y el laurel. Cocinar todo durante 2 minutos.
- Añadir las patatas, cubrir con el caldo de pollo, tapar y llevarlo a ebullición. Después, bajar el fuego, cocinarlo a fuego lento 20 minutos.
- Retirar las semillas a los pimientos choriceros y ponerlos a remojo en un cazo con agua templada. Cuando se ablanden, retirar la carne con un cuchillo y picarla.
- Destapar la olla, desgrasar con un cucharón. Añadir los pimientos choriceros, remover y cocinar hasta que las patatas estén tiernas y el líquido se haya reducido a la mitad.
- Probar el caldo y rectificar la sal.





Rodaballo salvaje asado en su jugo con refrito de ajos y guindillas

Lager Especial

Un plato de mar con un punto de picante requiere una cerveza muy fresca y estructurada para que equilibre los picantes y potencie la carne marina.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g rodaballo
- 100 g cebolla dulce
- 50 g champiñones
- 50 g penca de acelga
- 30 g hoja de acelga
- Ajos laminados
- Guindillas rojas secas
- Perejil picado
- 15 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Limpiar el rodaballo y desespinar. Asarlo en el horno 180° durante 8 minutos. Pelar y picar cebolla en juliana, limpiar el champiñón y laminarlo.
- Limpiar la acelga y cortar la penca en juliana fina y la hoja en tiras.
- Saltear la cebolla, penca, champiñón y hoja en aceite.
- Poner el aceite a calentar, incorporar los ajos y las guindillas, freír hasta que el ajo esté ligeramente dorado.
- Colocar el rodaballo en la fuente, decorar con las verduras.
- Terminar con el refrito de ajos y guindillas, y perejil picado.





Manzana del Río Linares asada con crema de cuajada

Trigo

Para un postre de fruta asada la aportación de una cerveza melosa, golosa y con cierta personalidad de fruta tropical nos aportará amargor, cítricos y frescura.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 manzanas del Río Linares
- 30 g azúcar moreno
- 10 g canela
- 60 ml vino dulce

La crema de cuajada:

- 1 cuajada
- 200 ml nata montada
- 20 g azúcar

Elaboración

- Lavar las manzanas, con ayuda de un descorazonador o una puntilla afilada retirar el corazón y las semillas, dejando la base para poder rellenar la manzana.
- Precalentar el horno a 200°. Forrar una bandeja con papel para hornear. Colocar encima las manzanas, dejando un poco de separación entre ellas.
- En un bol, mezclar el azúcar moreno, el vino y la canela. Rellenar los huecos de las manzanas con esta mezcla.
- Hornear durante 25 minutos a 200°. Cuando queden 5 minutos, abrir el horno y espolvorear con un poco de azúcar para que se caramelicé la parte superior. Sacar, dejar enfriar.
- Montar la nata. Mezclar la cuajada con la nata montada y el azúcar, de forma que el resultado sea lo más homogéneo posible, sin grumos.
- Servir la manzana con la crema de cuajada.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	935	31	1.034	35
Proteínas (g)	38,4	16	39,3	15
Grasas totales (g)	37,6	36	37,6	33
Ácidos grasos saturados (g)	15,4	15	15,4	13
Carbohidratos totales (g)	100,3	43	107,5	42
Fibra dietética (g)	12,7	36	12,7	36
Sal (g)*	2,2	44	2,3	46
Vitamina B12 (µg)	2,8	138	3,2	159
Selenio (µg)	68,6	98	68,5	98
Fósforo (mg)	583,3	83	643,3	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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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 riojana														
Rodaballo salvaje asado en su jugo con refrito de ajos y guindillas			Rodaballo											
Manzana del Río Linares asada con crema de cuajada						Cuajada, nata montada			Vino dulce					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

El menú puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en las diferentes recetas.

Menú día 7

Ramón Piñeiro, chef del restaurante **La Cocina de Ramón. Logroño.**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en alimentos de origen vegetal (cereales, hortalizas, frutas, etc.) lo que permite aumentar el contenido en fibra, además de hidratos de carbono complejos, procedentes principalmente del pan, las patatas, la avena y la harina.

Se puede subrayar el contenido en proteínas de alto valor biológico procedentes del cordero, el jamón y el yogur junto con las que provienen de los alimentos vegetales (avena, almendras) que se encuentran en menores cantidades.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar en primer lugar la vitamina C (aportada en altas cantidades porque la mayor parte de los alimentos empleados se consumen en crudo o poco cocinados), seguido del fósforo y el hierro.

Acompañar este menú con cerveza permite aumentar en casi un 10% el contenido en fósforo.



Primer Plato

Alcachofas de La Rioja en salsa verde

Segundo Plato

Cordero chamarito asado al estilo tradicional con patatas panadera y ensalada

Postre

Lassi de mango

Bebida

300 ml cerveza

Pan

Pan integral

Alcachofas de La Rioja en salsa verde



Lager Especial

En la difícil selección de un trago que armonice a la perfección con la alcachofa, uno de sus aliados son las cervezas elaboradas a bajas temperaturas, que aportarán frescor y equilibrarán los amargos de la alcachofa.

Ingredientes (4 raciones)

- 16 alcachofas frescas
- 15 ml aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- 10 g harina
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- 40 g jamón serrano en dados

Elaboración

- Limpiar las alcachofas. Cortar y sumergir en agua con 1 rama de perejil para que no se pongan negras.
- En una olla con agua para cocer disolver la mitad de harina (también para que no se pongan negras), lavar las alcachofas, echarlas en la olla, añadir sal, cocer durante 20 minutos.
- Picar el ajo y el resto del perejil. En una cazuela echar el aceite, cuando esté caliente añadir el resto de harina, mezclar bien hasta disolver, incorporar el ajo y el perejil junto con 100 ml de agua de cocer las alcachofas. Dejar cocer 5 minutos.
- Añadir las alcachofas partidas por la mitad, el jamón serrano picado, calentar y servir.





Cordero charamito al estilo tradicional con patatas panadera y ensalada

Lager Extra

La cerveza aportará frescor, ciertas notas dulces en el postgusto y un punto de amargor que equilibrará la grasa natural, el vinagre y la consistencia del guiso. Nos limpiará la boca y nos invitará a seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g paletillas de cordero chararito
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

Para las patatas panadera:

- 1 cuajada
- 200 ml nata montada
- 20 g azúcar

Para la ensalada:

- 200 g lechuga mezclum
- 40 g cebolla
- 15 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre de vino tinto
- 5 ml vinagre de Módena
- Sal
- Azúcar

Elaboración

- Desangrar las paletillas en agua 2 horas. Ponerlas en una fuente, salpimentar, añadir un chorro de aceite. Asar por la parte interna 30 minutos a 180°. Dar la vuelta y asar por la parte externa 40 minutos a 180°.
- Picar la cebolla y el pimiento en juliana y cortar los ajos en láminas. Pochar en una sartén con aceite.
- Pelar las patatas, cortar en medias lunas y añadir a la sartén. Sazonar y cocinar todo junto durante unos 15 minutos a fuego medio hasta que la patata esté blanda.
- Cortar la cebolla en julianas finas, mezclar con la lechuga, el aceite, 2 tipos de vinagreta, sal y azúcar.
- Poner las patatas en un recipiente de horno, meter las paletillas encima con la parte de la piel hacia arriba, hornear 15 minutos a 240°, hasta que la piel esté dorada. Servir acompañando con la ensalada.





Lassi de mango

Trigo

Es una cerveza con un postgusto a fruta tropical. En el primer trago encontraremos el recuerdo a ese mango fresco, por lo que al hacer la combinación con este postre habrá una mayor potenciación de la fruta que resultará muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g mango
- 80 g copos de avena
- 100 g yogur natural
- 150 ml bebida de almendras
- 20 g azúcar moreno
- 2 g cardamomo en polvo

Elaboración

- Pelar el mango y cortarlo en trozos.
- Triturar todos los trozos de mango junto con los copos de avena, yogur, bebida de almendras y azúcar.
- Servir el lassi en vasos y decorar con cardamomo en polvo por encima.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	910	30	1.009	34
Proteínas (g)	37,7	17	38,6	15
Grasas totales (g)	39,5	39	39,5	35
Ácidos grasos saturados (g)	11,5	11	11,5	10
Carbohidratos totales (g)	93,3	41	100,5	40
Fibra dietética (g)	14,8	42,3	14,8	42,3
Sal (g)*	1,5	30	1,6	31
Vitamina C (mg)	93,1	155	93,1	155
Fósforo (mg)	771,4	110	831,4	119
Hierro (mg)	9,1	91	9,1	91

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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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
Alcachofas de La Rioja en salsa verde	Harina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cordero chamarito asado al estilo tradicional con patatas panadera y ensalada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vinagre de Módena, vino tinto	_____	_____	_____	_____	_____
Lassi de mango	Copos de avena	_____	_____	_____	_____	Yogur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Bebida de almendras	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

El menú puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en las diferentes recetas.

