



POR MARTA MONROY DE EL CONVENTO DE HERVÁS



menús
Saludables
DE
CÁCERES

Gastronomía saludable de Marta Monroy

Chef del restaurante **El Convento de Hervás. Cáceres.**

Hay que entrar en el antiguo convento trinitario, una joya arquitectónica del siglo XVII, dejarse llevar por el tenue aroma a guisos de 'a fuego lento' para llegar, así, a las cocinas de esta casa. Un reformado y elegantísimo hotel en el que se distribuyen con discreción 26 habitaciones exclusivas y un amplio restaurante. Estamos en el pueblo de Hervás, en Cáceres y allí, con tan solo 28 años, dirige el restaurante de El Convento Marta Monroy.

De su paso por la escuela de hostelería de Plasencia, comenzó un viaje de ida y vuelta por diferentes cocinas de España hasta que decidió regresar a su tierra, sumergirse en los fogones con raíces en los que había crecido y comenzar un periplo por los restaurantes más destacados de su Extremadura natal.

Hasta que hace dos años, llegó el día, la hora, el momento en el que ella comenzaría a llevar la batuta de su propia cocina. La cocina de El Convento es honesta, preocupada por el producto de la zona y en una

constante búsqueda por realzar los sabores más característicos de la provincia. Nace de la necesidad de contar quiénes son y a qué sabe su tierra a través de un menú puramente extremeño. De ahí que la reina de su cocina sea la carne ibérica, bien acompañada por unas guarniciones que buscan realzar la autenticidad y el sabor del ingrediente principal.

En esta guía se rinde homenaje a la tierra, al producto y a la tradición, a esas recetas aprendidas generación tras generación. Pero la juventud e inquietud de Marta hacen que cada plato aparezca en mesa vestido con ropajes modernos. El equilibrio perfecto y la fusión muy bien entendida.

En este recetario, cuyas valoraciones nutricionales han sido realizadas por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Marta hace que cada uno de los días de la semana estén llenos de las vitaminas necesarias 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.

El Convento de Hervás. Plaza Hospital s/n, 10700 Hervás. Cáceres | Tel.: 927 474 828

7 menús saludables

Marta Monroy, chef del restaurante **El Convento de Hervás**

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Tallarines salteados con soja y carne picada	Crema de calabaza con polvo de jamón	Ensalada de pollo crujiente y salsa romesco	Timbal de bacalao, patatas y puerro confitado	Arroz con perdiz	Judías blancas estofadas con oreja	Gazpacho de cereza
Segundo Plato	Merluza en salsa de azafrán y bastones de calabacín	Ragú de ternera estofada al chocolate	Gambones salteados con berenjena, patata asada y ajetes	Rosbif de lomo con crema de setas y cuscús salteado	Dorada al horno con verduras asadas y vinagreta de encurtidos	Rollito de pavo relleno de champiñones y jamón con salsa de naranja y brócoli	Caballa a plancha acompañada de taquitos de tomate y arroz pilaf
Postre	Plátano flambeado	Manzanas asadas con almendras	Zumo de cítricos con canela	Macedonia de yogur aromatizada con menta	Granizado de sandía y menta	Carpaccio de piña con azafrán	Brochetas de frutas con helado
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 los maridajes indicados 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.

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

Marta Monroy, chef del restaurante **El Convento de Hervás. Cáceres.**

Comentario nutricional

Este menú incluye pasta de primer plato, que proporciona principalmente hidratos de carbono complejos, y merluza de segundo, que aporta proteínas de alto valor biológico.

El aceite de oliva empleado es rico en lípidos cardiosaludables.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en minerales, como el fósforo y el selenio, y vitaminas como la niacina, procedentes principalmente de la pasta y la merluza. Tomar este menú con cerveza permite aumentar el aporte de niacina, y fósforo, superando el 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.



Primer Plato

Tallarines salteados con soja y carne picada

Segundo Plato

Merluza en salsa de azafrán y bastones de calabacín

Postre

Plátano flambeado

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Tallarines salteados con soja y carne picada



Lager Especial

Es una cerveza cremosa, con un agradable sabor a tostados malteados y un persistente amargor. Al armonizarla con este plato conseguimos que, por un lado, aligere la grasa de la carne y, por otro, suavice la sal de la soja y realce el frescor de la verdura.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g tallarines
- 200 g cebolla
- 200 g pimiento rojo
- 200 g pimiento verde
- 200 g zanahoria
- 200 g carne picada
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 80 ml salsa de soja
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel

Elaboración

- Poner en una cazuela un diente de ajo, una hoja de laurel y un chorro de aceite. Añadir agua. Cuando todo empiece a hervir, añadir los tallarines, removiendo para que no se peguen. Cocer entre 12 y 14 minutos.
- Cuando estén en su punto, escurrir y enfriar los tallarines, pasándolos por agua fría para que se corte la cocción.
- A continuación, lavar los pimientos y pelar la cebolla y la zanahoria, cortándolos en tiras finas y reservar.
- Poner una sartén al fuego con el aceite a calentar. Cuando esté caliente añadir la verdura y saltear. Una vez hecha la verdura, añadir la carne picada y sofreír.
- Por último, añadir los tallarines y la salsa de soja y saltear todo durante unos segundos.



Merluza en salsa de azafrán y bastones de calabacín



Lager tipo Pilsen

La suavidad de esta cerveza, con sus notas amargas y su recuerdo a hierba recién cortada -recuerdo del persistente lúpulo- hace que con un plato tan fino y elegante, como puede ser éste, armonice a la perfección. Al ser una cerveza ligera y refrescante nos ayuda a darle protagonismo al plato y a la vez a sentir esa ligereza que nos llevará a querer seguir comiendo.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g merluza
- 10 g azafrán
- 120 g cebolla
- 240 g puerro
- 80 ml vino blanco
- 5 g ajo
- 15 g harina
- 120 g calabacín
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Cortar la cebolla, el puerro y el ajo. Poner un cazo a calentar con el aceite y añadir el ajo; cuando esté dorado, añadir la cebolla y a continuación, el puerro. Dejarlo pochar y añadir el azafrán. Mover y añadir el vino. Dejarlo reducir para que evapore el alcohol.
- A continuación, añadir el caldo de pescado y la sal, y dejar cocer durante unos 5 minutos.
- Pasar la salsa por la batidora y luego por un colador fino para conseguir mejor textura.
- Enharinar la merluza y poner a hervir dentro de la salsa.
- Cortar el calabacín en forma de bastones y saltearlos en una sartén. Salar y dejar al dente.
- Acompañar la merluza con los bastones de calabacín.



Plátano flambeado



Trigo

Es sorprendente como este tipo de cervezas nos regalan un abanico de aromas y sabores complejos que nos llevan desde las sutiles notas a cítricos a la golosina de un plátano maduro. Este tipo de cerveza nos ayudará por un lado a aligerar el dulce del plato y, por otro, a refrescar nuestra boca y provocar las ganas de seguir comiendo.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 plátanos
- 15 g azúcar
- 20 ml licor Cointreau
- 5 g mantequilla

Elaboración

- Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas.
- Poner una sartén al fuego y añadir la mantequilla. Cuando esté derretida, añadir el plátano para dorarlo un poco y añadir el azúcar.
- Dejar que se caramelicen un poco y seguidamente añadir el licor y dejar reducir.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	986	33	1.085	36
Proteínas (g)	45,2	18	46,1	17
Grasas totales (g)	30,2	28	30,2	25
Ácidos grasos saturados (g)	7,9	7	7,9	7
Carbohidratos totales (g)	118,9	48	126,1	46
Fibra dietética (g)	14,8	42	14,8	42
Sal (g)*	4,2	84	4,3	86
Selenio (µg)	103,8	148	103,8	148
Niacina (mg)	19,4	97	20,6	103
Fósforo (mg)	668,7	96	728,7	104

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.

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 secos	Altramuces
Tallarines salteados con soja y carne picada	Tallarines	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Carne picada	_____	_____	Salsa de soja	_____	_____
Merluza en salsa de azafrán y bastones de calabacín	Harina	_____	_____	Merluza	_____	_____	_____	_____	Vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Plátano flambeado	_____	_____	_____	_____	_____	Mantequilla	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 2

Marta Monroy, chef del restaurante **El Convento de Hervás. Cáceres.**

Comentario nutricional

El primer plato proporciona hidratos de carbono provenientes de su alto contenido en verduras y hortalizas.

La ternera de segundo aporta proteínas de alto valor biológico.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en minerales como el hierro, (cubriendo el 91% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado), la niacina y el fósforo, aportados en mayor porcentaje por la ternera.

También podemos resaltar la vitamina B₁₂, proveniente de la ternera. Si tomamos este menú con cerveza, el contenido de fósforo, niacina y vitamina B₁₂ aumenta ligeramente.



Primer Plato

Crema de calabaza con polvo de jamón

Segundo Plato

Ragú de ternera estofada al chocolate

Postre

Manzanas asadas con almendras

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Crema de calabaza con polvo de jamón



Lager Especial

Una cerveza de amargos equilibrados, muy refrescante pero con cuerpo y suntuosidad que crea con este plato una armonía casi perfecta. Por un lado, por la textura, se nos llena la boca de cremosidad; y por otro, equilibra el dulzor de la calabaza y la grasa del jamón.

Ingredientes (4 raciones)

- 100 g cebolla
- 100 g puerro
- 120 g zanahoria
- 700 g calabaza
- 500 g patata
- 5 ml nata
- 30 g jamón
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 5 g sal
- 1 g pimienta negra

Elaboración

- Para el polvo de jamón poner el horno a 180° y poner las lonchas de jamón en una bandeja durante 8 minutos para que se hagan. Cuando esté listo, sacarlo y reservar en un lugar seco para que se quede duro.
- Lavar y cortar el puerro. A continuación, pelar la cebolla, zanahoria, calabaza y patata, y cortar todo.
- Poner en una cazuela el aceite a calentar. Cuando esté caliente añadir la cebolla y el puerro, sofreír y añadir la zanahoria y la calabaza y sofreír un poco más. Por último, añadir la patata, la nata, el agua, la sal y la pimienta negra. Cocer durante 20-25 minutos cuando empiece a hervir.
- Cuando esté, pasar por un chino para eliminar los posibles grumos.



Ragú de ternera estofada al chocolate



Negra

En nariz, esta cerveza nos regala notas a café, a chocolate negro, a regaliz... en boca encierra una sorpresa cremosa repleta de matices donde toda la golosina de la nariz se suaviza y nos deja un post gusto muy agradable. La cerveza negra es una gran aliada del chocolate negro y también es una buena compañera para guisos de carne contundentes. La armonía puede funcionar muy bien.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g carne de ternera para estofar
- 380 g cebolla
- 300 g tomate
- 10 ml brandy
- 20 g chocolate negro
- 10 ml vino blanco
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 g arroz
- 100 g puerro
- ½ L agua

Elaboración

- Cortar la carne en taquitos. Pelar la cebolla y los puerros y lavarlos debajo del grifo para quitarles bien la tierra y cortar todo en juliana. Lavar los tomates y trocearlos.
- Dorar la carne de ternera en la cazuela con la mitad de aceite, sacar de la olla y reservar.
- En la misma olla añadir el resto del aceite, la cebolla, el puerro y pochar. Añadir el tomate y a continuación los licores. Cuando reduzcan, incorporar el chocolate.
- Echar la carne reservada, cubrirla de agua y poner a cocer durante dos horas aproximadamente a fuego lento para que no se pegue.
- Cocer el arroz y servir de guarnición para la carne.



Manzanas asadas con almendras



Tipo Ale

Es una cerveza completa, con potentes notas a levaduras y a frutas. Es fácil encontrarse en este tipo de cervezas notas a manzanas rojas en compota. Por eso, cuando buscas una armonía “perfecta” con este postre esperas resaltar el sabor dulce, recuerdo de infancia, y matizar las almendras.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 manzanas
- 20 g mantequilla
- 10 ml zumo de limón
- 30 g almendras
- ½ limón

Elaboración

- Vaciar los centros de las manzanas con un descorazonador. Se pelan y se frota con el medio limón para que se queden blancas.
- En una ensaladera se mezclan la mantequilla derretida, el zumo de limón y las almendras y con esta mezcla se rellenan las manzanas.
- Poner las manzanas en una fuente resistente al horno. En el fondo de la fuente se añade un poco de agua y se meten al horno media hora. El tiempo de cocción variará dependiendo del grosor de las manzanas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	997	33	1.096	36
Proteínas (g)	42,8	17	43,7	16
Grasas totales (g)	42,7	39	42,7	35
Ácidos grasos saturados (g)	11,2	10	11,2	9
Carbohidratos totales (g)	102,6	41	109,8	40
Fibra dietética (g)	15,9	45	15,9	45
Sal (g)*	1,7	34	1,8	36
Vitamina B12 (µg)	2,5	125	2,9	146
Hierro (mg)	9,1	91	9,1	91
Niacina (mg)	17,6	88	18,8	94
Fósforo (mg)	575,1	82	635,1	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.

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 secos	Altramuces
Crema de calabaza con polvo de jamón	_____	_____	_____	_____	_____	Nata	_____	_____	Jamón	_____	_____	_____	_____	_____
Ragú de ternera estofada al chocolate	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Manzanas asadas con almendras	_____	_____	_____	_____	_____	Mantequilla	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Almendras	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 3

Marta Monroy, chef del restaurante **El Convento de Hervás. Cáceres.**

Comentario nutricional

En cuanto a macronutrientes, se puede subrayar el contenido en proteínas de alto valor biológico, procedentes de los gambones y el pollo, que son también los principales responsables del aporte de niacina en este menú, cubriendo el 113% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

El zumo de cítricos del postre cubre casi por duplicado las ingestas recomendadas de vitamina C por su consumo en crudo. Finalmente destacamos el yodo, proporcionado casi al 100% por los gambones.

Tomar estos platos con cerveza permite aumentar ligeramente el aporte de niacina en el menú.



Primer Plato

Ensalada de pollo crujiente y salsa romesco

Segundo Plato

Gambones salteados con berenjena, patata asada y ajetes

Postre

Zumo de cítricos con canela

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Ensalada de pollo crujiente y salsa romesco



Lager Especial

Todas las cervezas tipo Pilsen o Lager son perfectas para comidas marinadas, escabeches, salazones... pero cuando nos enfrentamos a una marinada que luego se va a envolver en el crujiente y salado bocado de un kiko, podemos apostar también por cervezas especiales que nos darán volumen, limpiarán nuestra boca y nos ayudarán a seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g lechuga variada
- 360 g tomate
- 160 g pechuga de pollo
- 40 g kikos
- 5 g ajo
- 2 g pan rallado
- 1 huevo
- 35 ml aceite de oliva virgen extra
- 12 ml vinagre
- 5 ml vino blanco
- 5 g pimentón

Para la salsa romesco

- ½ pimiento rojo, 1 tomate, 1 diente de ajo, 20 g almendras, ½ cebolla, 1 rebanada pan de molde

Elaboración de la salsa:

- Lavar las verduras, pelar el ajo y la media cebolla. Hornear durante 15' a 180°.
- Añadir almendras y pan tostado.
- Cuando esté, sacar y triturar con un poco de aceite y sal. Dejar enfriar.

Elaboración del pollo:

- Cortar la pechuga en tiras, añadir sal, pimentón, ajo, vino blanco, dejar marinar y reservar. Triturar los kikos.
- Batir un huevo y empanar con éste y los kikos rallados.
- Freír las pechugas de pollo empanadas y reservar.
- Lavar las lechugas y el tomate, picarlos y ponerlos en una ensaladera. A continuación añadir la salsa romesco y las tiras de pechuga de pollo fritas y añadir el vinagre, aceite y sal. Listo para comer.



Gambones salteados con berenjena, patata asada y ajetes



Lager tipo Pilsen

Ante un plato aparentemente sencillo buscamos una “compañera” en copa que por un lado respete el sabor de mar y huerta, y por otro, nos refresque y nos permita seguir disfrutando del plato. El amargor de esta cerveza e incluso ese recuerdo al lúpulo virginal que tenemos en boca cuando la bebemos sola, se aligera cuando armonizamos con este plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g gambones
- 400 g berenjenas
- 160 g ajetes
- 600 g patatas
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 g ajo
- 10 ml jugo de pescado
- 4 g pimentón
- 2 g orégano
- Sal

Elaboración

- Partir las berenjenas a la mitad, asar con un chorro de aceite durante 15 minutos a 180°. Una vez asadas, quitar la carne con una cuchara. Reservar.
- Lavar las patatas y untarlas con aceite, pimentón y orégano. Envolver en papel de aluminio y hornear durante 40' o 50' a 170°.
- Pelar y salar los gambones, reservando las cabezas. Cortar los ajetes.
- Saltear las cabezas de los gambones con aceite, machacando con una cuchara. Añadir agua y hervir unos minutos. Colar y reservar.
- Saltear los ajetes con el ajo, añadir los gambones, sal y jugo de pescado.
- Servir poniendo en el fondo de una fuente la patata, la carne de la berenjena y añadir los gambones con los ajetes.



Zumo de cítricos con canela



Trigo

Qué difícil combinación. Sin embargo, maridar un bocado de canela y cítricos con una cerveza de trigo nos llega a exaltar los sabores en boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 300 ml zumo de naranja
- 80 ml zumo de limón
- 300 g maracuyá
- 300 g mango
- 5 g canela

Elaboración

- Combinar en un recipiente la fruta troceada y los zumos, y triturar con una batidora.
- Añadir una pizca de canela y colar.
- Servir bien frío en una copita con un twist de naranja.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	847	28	946	32
Proteínas (g)	40,2	19	41,1	17
Grasas totales (g)	32,8	35	32,8	31
Ácidos grasos saturados (g)	5,6	6	5,6	5
Carbohidratos totales (g)	89,7	42	96,9	41
Fibra dietética (g)	15,0	43	15,0	43
Sal (g)*	1,3	26	1,4	27
Vitamina C (mg)	158,1	264	158,1	264
Niacina (mg)	22,7	113	23,9	119
Yodo (µg)	101,8	73	101,8	73

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.

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 secos	Altramuces
Ensalada de pollo crujiente y salsa romesco	Pan rallado Pan de molde	_____	Huevo	_____	_____	_____	_____	_____	Vino blanco Vinagre	_____	_____	_____	Almendras	_____
Gambones salteados con berenjena, patata asada y ajetes	_____	Gambones	_____	Jugo de pescado	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Zumo de cítricos con canela	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 4

Marta Monroy, chef del restaurante **El Convento de Hervás. Cáceres.**

Comentario nutricional

Este menú proporciona alimentos tales como pan, patatas y cuscús, con alto contenido en hidratos de carbono complejos, y bacalao y lomo de cerdo, con proteínas de alto valor biológico.

Respecto a los minerales y vitaminas, destaca el contenido en vitamina C (este menú cubre casi el 200% de la ingesta diaria recomendada para el grupo de población considerado), fósforo (procedente en mayor proporción del lomo y el yogur), vitamina B₁₂ (huevo y lomo) y tiamina (lomo).

Si lo consumimos con cerveza, aumenta el aporte de fósforo y vitamina B₁₂ del menú.



Primer Plato

Timbal de bacalao, patatas y puerro confitado

Segundo Plato

Rosbif de lomo con crema de setas y cuscús salteado

Postre

Macedonia con yogur aromatizada con menta

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Timbal de bacalao, patatas y puerro confitado



Lager Extra

Es una cerveza con un 6 / 7 % de volumen alcohólico, muy aromática y con ciertas notas a regaliz y lácteos. Es una cerveza corpulenta pero refrescante, perfecta para un pescado graso. Una cerveza que por un lado nos aligera la boca y por otro nos potencia la receta. Este tipo de cerveza suele tener un sabor largo en boca, fresco y equilibrado.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g puerro
- 80 g cebolla
- 100 g bacalao
- 600 g patatas
- 4 huevos
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 5 ml vino blanco
- Sal

Elaboración

- Pelar y cortar las patatas, cortar la cebolla y el puerro en juliana. Cortar el bacalao en taquitos.
- Poner las patatas cortadas en una bandeja, añadir la cebolla, un poco de agua, el vino y la sal, y hornear durante 20 minutos a 180°. Sacar del horno y reservar.
- En una sartén añadir el aceite y el puerro cortado, y dejar que se sofría bien. Añadir el bacalao y saltear. Añadir a continuación las patatas cocidas y machacarlas con una espátula. Remover bien y añadir los huevos.
- Presentar en un molde circular con un poquito de perejil.





Rosbif de lomo con crema de setas y cuscús salteado

Lager Especial

Un plato ligero y equilibrado requiere una cerveza que respete los sabores del plato pero que además nos deje un cierto post-gusto a almendras tostadas. Las cervezas especiales son cremosas y con ciertos puntos de amargor que resultan muy agradables en platos tan mediterráneos como este.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g lomo de cerdo
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 120 g cebolla
- 120 g puerro
- 80 g zanahoria
- 150 g tomate triturado
- 280 g champiñones
- 10 g maicena
- 5 g pimienta negra
- 40 g espárragos trigueros
- 40 g zanahoria
- 100 g cuscús
- 5 g mantequilla
- 100 ml vino tinto
- Sal

Elaboración

- Añadir sal y barnizar con aceite la pieza de carne. Hornear durante 20' o 30'.
- Lavar y pelar las verduras. Trocear las zanahorias, el puerro y la cebolla, añadir a la sartén, cubrir de aceite de oliva y pochar. Añadir tomate triturado y tapar hasta que se fría. Añadir vino y champiñones y saltear, dejar cocer con un poco de agua. Triturar la salsa y pasar por un chino.
- Cortar la carne en filetes, poner en una fuente y añadir la salsa.
- Para el cuscús, pelar y cortar la zanahoria y los espárragos. Saltear con 5 ml de aceite y reservar.
- Hervir agua con sal y aceite. Cuando hierva, quitar del fuego y echar el cuscús, remover. Tapar la olla y dejar reposar por 5 minutos.
- Al destapar la olla, agregar mantequilla, y desgranar el cuscús con la ayuda de un tenedor. Agregar a las verduritas salteadas y mover bien.



Macedonia con yogur aromatizada con menta



Tipo Ale

Apuesto por las cervezas elaboradas a altas temperaturas para armonizar con postres, porque son cervezas con cuerpo, con mucha complejidad de aromas, y que nos regalan notas dulces, a frutas maduras, que suelen ser muy agradables. Además, las tipo ale tienen aromas y sabores lácteos que casan de maravilla con postres en los que el yogur es protagonista. A todo esto le añadimos que son cervezas corpulentas, con lo que el juego en boca de texturas cremosas se potencia y hacen del postre algo mucho más gustoso.

Ingredientes (4 raciones)

- 160 g kiwi
- 160 g plátano
- 160 g manzana
- 160 g naranja
- 160 g piña
- 400 g yogur natural
- 2 hojas de menta

Elaboración

- Pelar y cortar todas las frutas en daditos y reservar.
- Picar la menta, abrir los yogures y echarlos en un bol.
- Añadir la menta, remover e incorporar todas las frutas picaditas y remover de nuevo. Listo para servir.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	980	33	1.079	36
Proteínas (g)	47,7	19	48,6	18
Grasas totales (g)	39,5	36	39,5	33
Ácidos grasos saturados (g)	10,4	10	10,4	9
Carbohidratos totales (g)	100,5	41	108,3	40
Fibra dietética (g)	16,1	46	16,1	46
Sal (g)*	1,8	35	1,8	35
Vitamina C (mg)	114,2	190	114,2	190
Fósforo (mg)	851,9	122	911,9	130
Vitamina B12 (µg)	2,3	117	2,8	138
Tiamina (mg)	1,4	114	1,4	114

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.

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 secos	Altramuces
Timbal de bacalao, patatas y puerro confitado			Huevos	Bacalao					Vino blanco					
Rosbif de lomo con crema de setas y cuscús salteado	Cuscús					Mantequilla			Vino					
Macedonia con yogur aromatizada con menta						Yogur								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 5

Marta Monroy, chef del restaurante **El Convento de Hervás. Cáceres.**

Comentario nutricional

El primer plato contiene ingredientes variados tales como arroz y carne de caza que aportan hidratos de carbono complejos y proteínas de alto valor biológico respectivamente.

El ingrediente mayoritario del segundo plato (dorada) es fuente de proteínas de alto valor biológico, potasio, fósforo y selenio.

Respecto al postre, la fruta proporciona agua y micronutrientes.

Entre estos últimos, destacamos en este menú el contenido en vitamina B₁₂, selenio y fósforo (presente en la perdiz) que permiten cubrir respectivamente el 132%, 108% y 82% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

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



Primer Plato [**Arroz con perdiz**

Segundo Plato [**Dorada al horno con verduras asadas y vinagreta de encurtidos**

Postre [**Granizado de sandía y menta**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Arroz con perdiz



Abadía

La caza encuentra su mejor compañera en mesa con cervezas de altas fermentaciones, por la complejidad de sabores, aromas y texturas cremosas. La cerveza tipo abadía es una cerveza de trago lento, que desprende aromas dulces, como a caramelo o frutas maduras, tiene toques un poco lácteos y un sutil y agradable amargor en el post-gusto. Esta cerveza es perfecta para armonizar con un arroz potente de sabor, con ese sabor intenso de la perdiz.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g perdiz
- 5 g pimienta
- 150 g cebolla
- 100 g pimienta
- 2 dientes de ajo
- 390 g tomate triturado
- 280 g arroz
- 40 ml aceite oliva virgen extra
- 1.350 ml agua
- Sal

Elaboración

- Lo primero es elaborar un caldo: llenar la cazuela de agua caliente e introducir las carcasas de pollo, el romero y la sal.
- Trocear las perdices y reservar. Trocear la cebolla y el pimiento.
- Poner una olla con aceite a calentar, añadir la perdiz salpimentada. Cuando está dorada, retirar y reservar. En la misma olla añadir cebolla, pimiento y ajo y pochar. Añadir tomate triturado y seguir pochando. Introducir la perdiz y tapar la olla a fuego medio.
- Comprobar que la perdiz está blanda. Añadir el arroz, remover bien y añadir el caldo. Cocer 18 minutos. Salar al gusto.



Dorada al horno con verduritas asadas y vinagreta de encurtidos



Lager tipo Pilsen

Los encurtidos se suavizan, se aligeran, se hacen más gustosos cuando los acompañamos con cervezas ligeras, frescas y amargas. Por eso, una de las mejores armonías con platos de encurtidos la encontraremos en las tipo lager. Si a esto le añadimos un plato de mar, una dorada de carne suave y sabrosa, encontraremos esta armonía y llegaremos a potenciar mucho más el sabor del mar y a suavizar los vinagres de los encurtidos.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 lomos de dorada limpia
- 80 g calabacín
- 80 g berenjena
- 80 g pimiento rojo
- 80 g cebolla
- 40 g mahonesa
- 5 g mostaza
- 5 g pepino
- 5 g alcaparras
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 5 g ajo

Elaboración

- Lavar el pimiento, la berenjena y el calabacín y trocearlo en daditos. Pelar y cortar la cebolla. Poner en una bandeja de horno, mezclar con un poco de aceite y hornear a 180 grados durante 5 minutos.
- Picar en pequeño las alcaparras y los pepinillos. Ponerlos en un bol, añadir la mostaza y la mahonesa y mezclar. Con esto tenemos nuestra vinagreta de encurtidos.
- Por último poner la dorada encima de las verduras que estaban en el horno y pintarla con aceite. Hornear a 180º de 8 a 9 minutos.
- A la hora de emplatar poner las verduras en el fondo del plato, la dorada encima y una lágrima de vinagreta.



Granizado de sandía y menta



Abadía

Es una armonía complicada pero sorprendente. Al combinar una abadía, rica en sabores afrutados, a golosinas tipo tofes o caramelos, con un granizado de frutas jugosas matizadas por la menta, le aporta mucho sabor y frescura. Además, frente al helado granizado nos vamos a encontrar una cerveza un tanto “mantequillosa” en boca, succulenta y sabrosa que nos va a dejar un post-gusto un tanto goloso bastante agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g sandía (sin piel y sin pepitas) cortada en cuartos
- 2 limones
- 4-6 hojas menta y alguna para decorar
- 300 ml agua
- 800 g cubito hielo
- 100 ml licor manzana sin alcohol

Elaboración

- Quitar la corteza y las pepitas de la sandía y cortarla en cuartos. A continuación ponerla en el vaso de la batidora con las hojas de menta, el agua, el zumo de limón y el licor.
- Triturar todo, añadir el hielo y picar todo junto. Se puede servir en una copita alta y decorarlo un poco con unas hojitas de menta.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	967	32	1.066	36
Proteínas (g)	38,4	16	39,3	15
Grasas totales (g)	36,5	34	36,5	31
Ácidos grasos saturados (g)	5,6	5	5,6	5
Carbohidratos totales (g)	100,6	42	107,8	40
Fibra dietética (g)	6,6	19	6,6	19
Sal (g)*	1,3	26	1,4	28
Vitamina B12 (µg)	2,6	132	3,1	153
Selenio (µg)	75,8	108	75,8	108
Fósforo (mg)	572,4	82	632,4	90

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.

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 secos	Altramucos
Arroz con perdim														
Dorada al horno con verduritas asadas y vinagreta de encurtidos			Mahonesa	Dorada				Mostaza						
Granizado de sandía y menta														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 6

Marta Monroy, chef del restaurante **El Convento de Hervás. Cáceres.**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas vegetales y animales (provenientes principalmente de las judías blancas, el jamón serrano, el pavo y la oreja) y en hidratos de carbono complejos de las legumbres.

A la vez, el aporte de micronutrientes como el hierro es suficiente para cubrir más del 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado, seguido de la niacina y la tiamina.

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



Primer Plato

Judías blancas estofadas con oreja

Segundo Plato

Rollito de pavo relleno de champiñones y jamón con salsa de naranja y brócoli

Postre

Carpaccio de piña con azafrán

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Judías blancas estofadas con oreja



Lager Especial

Para un plato sabrosísimo como éste, recuerdo a los tradicionales recetarios de campo: legumbres y partes nobles del cerdo. Nos atrevemos a combinarlo con una cerveza ligera pero a la vez dotada de la suficiente personalidad como para, por un lado, aligerar la contundencia del guiso, y por otro, limpiarnos la boca, dejarnos un agradable sabor al lúpulo, fresco y amargo, y permitirnos seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g alubias blancas
- 60 g oreja de cerdo
- 20 ml aceite oliva virgen extra
- 80 g zanahoria
- 30 g cebolla
- 30 g pimiento rojo
- 30 g pimiento verde
- 10 g pimentón
- 5 g ajo

Para cubrir las legumbres

- Agua
- 1 hoja laurel
- Sal

Elaboración

- Poner las alubias en remojo el día antes de guisarlas. Pelar la cebolla, cortar el pimiento rojo, pimiento verde y la cebolla en taquitos muy pequeños, pelar la zanahoria y cortarla en rodajas. Pelar el ajo y cortarlo en láminas, cortar la oreja de cerdo en tiras.
- Poner el aceite a calentar en la olla, añadir la cebolla y pocharla bien, después añadir los pimientos y el ajo y pochar todo. A continuación añadir las zanahorias. Añadir el pimentón, sofreír un poco y añadir un poco de agua para que no se quemé el pimentón.
- Añadir las judías blancas, la oreja troceada, el laurel y la sal. Cubrir todo de agua y poner a cocer primero a fuego fuerte y cuando rompa a hervir a fuego medio durante una hora y media o dos horas. Mirar de vez en cuando la dureza de las judías.





Rollito de pavo relleno de champiñones y jamón con salsa de naranja y brócoli

Trigo

Cuando a un plato se le aportan ciertas salsas cítricas las armonías con cervezas nos piden acudir a altas fermentaciones pero también a apostar por el trigo. Por eso al hacer esta armonía nos encontramos con un equilibrio en boca muy agradable. Las cervezas de trigo son cremosas, cítricas, muy frescas y con un sutil punto de amargor.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g pechuga de pavo
- 120 g jamón serrano
- 130 g champiñones frescos
- 33 ml aceite de oliva virgen extra
- 400 ml zumo de naranja natural
- 80 g cebolleta francesa
- 320 g brócoli fresco
- 1 g pimienta negra molida
- 1 g nuez moscada
- 5 g harina de maíz
- 15 g ajo
- Sal

Elaboración

- Para la salsa: cortar la cebolleta, sofreír con aceite, añadir zumo de naranja y dejar reducir. A continuación, ligarlo con harina de maíz. Dejar hervir y remover hasta que espese.
- Filetear las pechugas, lavar y cortar los champiñones, trocear el jamón y cocer el brócoli. En una cazuela con aceite añadir los champiñones, el jamón y sofreír. Después añadir harina y hacer un roux, dejar que la harina se tueste e incorporar leche caliente. Salar y remover continuamente a fuego lento durante 20'.
- Una vez hecha la masa y fileteado las pechugas, estirar los filetes sobre papel film transparente, salar y añadir un cordón de masa con ayuda de una manga pastelera. Enrollar y dejar enfriar el rollito. Una vez frío retirar el papel film y cortar en cilindros. Meter en el horno con aceite para que se ase la pechuga rellena.



Carpaccio de piña con azafrán



Negra

Sorprende esa sensación de estar combinando el postre de piña, azafrán y chocolate con un café bebido. Sí, la cerveza negra tiene un punto de amargor, de café torrefacto, de chocolate amargo. La combinación es complementaria y sabrosa.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 piña natural
- 40 g chocolate negro
- 40 g azúcar
- 3 g pimienta
- 2 hebras de azafrán
- 200 ml agua

Elaboración

- Pelar la piña con ayuda de un cuchillo bien afilado y quitar todas las pieles. Cortarla en láminas muy finas y ponerlas en un recipiente ancho para que se enfríen.
- Para el almíbar poner el azúcar y 200 ml de agua en un cazo con unas hebras de azafrán y un poco de pimienta molida. Cocerlo hasta obtener un almíbar ligeramente espeso.
- En un plato colocar 3 o 4 rodajas de piña y un poco de almíbar. Rallar el chocolate y servirlo por encima de la piña.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	891	30	990	33
Proteínas (g)	42,8	19	43,7	18
Grasas totales (g)	24,4	25	24,4	22
Ácidos grasos saturados (g)	6,2	6	6,2	6
Carbohidratos totales (g)	111,4	50	118,6	48
Fibra dietética (g)	27,8	79	27,8	79
Sal (g)*	1,4	28	1,5	29
Hierro (mg)	10,6	106	10,6	106
Niacina (mg)	18,7	93	19,9	99
Tiamina (mg)	1,1	91	1,1	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.

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 secos	Altramuces
Judías blancas estofadas con oreja	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rollito de pavo relleno de champiñones y jamón con salsa de naranja y brócoli	Harina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Jamón serrano	_____	_____	_____	_____	_____
Gazpacho de piña con azafrán	_____	_____	_____	_____	_____	Leche	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 7

Marta Monroy, chef del restaurante **El Convento de Hervás. Cáceres.**

Comentario nutricional

Tanto en el primer plato como en el postre, encontramos todos los ingredientes crudos, por ello podremos aprovechar la vitamina C proveniente sobre todo del pimiento, el tomate, las fresas y el kiwi, cubriendo, con más del triple, las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina.

La caballa del segundo plato, proporciona proteínas de alto valor biológico y posee un alto contenido en ácidos grasos omega 3 y vitamina D.

Los hidratos de carbono provienen en mayor porcentaje del arroz pilaf de la guarnición. Si tomamos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de fósforo y vitamina B₁₂ en el menú.



Primer Plato

Gaspacho de cereza

Segundo Plato

Caballa a la plancha acompañada de taquitos de tomate y arroz pilaf

Postre

Brochetas de frutas con helado

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Gazpacho de cereza



Abadía

Tiene una cierta armonía visual, los colores rojizos del gazpacho con los ocre brillantes de la cerveza, y una complejidad muy agradable en boca. La abadía es una cerveza muy sabrosa, cremosa y con muchos matices a frutas maduras. Al añadirle la cereza y el vinagre de frambuesa lo que vamos a conseguir con esta armonía es aligerar los vinagres y potenciar los dulces. Muy sorprendente.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g tomate maduro
- 400 g cerezas
- 70 g pepino
- 75 g pimiento rojo
- 75 g pimiento verde
- 70 g cebolla
- 8-10 cubitos de hielo
- 40 ml vinagre de frambuesa
- 40 g pan blanco
- Sal
- 1/2 L agua
- 40 ml aceite oliva virgen extra

Elaboración

- Lavar y trocear todas las verduras, pelar el pepino para que no le quite el color de la cereza.
- Quitar el pipo de las cerezas, poner todas las frutas y verduras en un bol grande y añadir el agua, el aceite, la sal, el pan y el vinagre.
- Dejar macerar unas horas y después pasar por la batidora y a continuación por el chino para asegurar que no quede ninguna piel ni trozos.
- Servir bien frío.





Caballa a la plancha acompañada de taquitos de tomate y arroz pilaf

Lager Especial

Una cerveza fresca, ligera, con notas amargas y cierto post gusto tostado. Una cerveza que se disfruta fresca en copa, que nos hace limpiar la boca y predisponerla para disfrutar de un plato de mar fino y muy mediterráneo.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g caballa
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 400 g tomate
- 240 g arroz
- 75 g cebolla
- 1 hoja laurel
- 1 ramillete perejil
- 1 ramillete tomillo
- ½ L agua
- Sal

Elaboración

Para el arroz

- Rehogar la cebolla y añadir laurel, perejil, tomillo y el arroz. Mojar el arroz con el agua hirviendo. Sazonar y dejar cocer 6' ó 7' a fuego fuerte y después terminar de cocer en horno unos 12'.

Para el tomate

- Pelar los tomates. Una vez pelados, partir por la mitad y retirar las pipas, cortar la carne del tomate en dados. En una sartén con aceite añadir la carne del tomate y saltear, incorporar perejil.
- Salpimentar la caballa, poner en una sartén y cuando está dorada por un lado darle la vuelta, hasta que esté terminada.

Para montar el plato

- Poner en el fondo el tomate salteado encima la caballa y un timbal de arroz pilaf.



Brochetas de frutas con helado



Trigo

Hay que buscar una cerveza completa de sabores, con varios matices especiados y que dé textura y aroma para poder acertar con la armonía de este postre. La cerveza de trigo nos matiza el dulzor de las frutas a la vez que nos aporta un punto de amargor muy interesante. Si esta brocheta la acompañamos de un helado, por ejemplo, de vainilla o de limón... sería un gran acierto para esta armonía.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g piña
- 200 g kiwi
- 320 g fresas
- 200 g helado de limón
- 1 cucharada anís en polvo
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- Hojas de menta

Elaboración

- Lavar las fresas, pelar los kiwis y cortarlos en 4 trozos. Pelar la piña (retirar la parte dura central) y cortarla en trozos de bocado.
- Ensartar las frutas en los palitos de brocheta. En un bol, agregar el anís en polvo y verter un buen chorro de aceite de oliva. Mezclar bien.
- Colocar las brochetas en la plancha. Cuando lleven unos minutos untarlas con la mezcla de anís y aceite.
- Dejar que se terminen de asar (2-3 minutos). Servir las brochetas de frutas con el helado.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	938	31	1.037	35
Proteínas (g)	25,9	11	26,8	10
Grasas totales (g)	39,4	38	39,4	34
Ácidos grasos saturados (g)	9,8	9	9,8	9
Carbohidratos totales (g)	114,0	49	121,2	47
Fibra dietética (g)	11,7	33	11,7	33
Sal (g)*	1,2	25	1,3	26
Vitamina B12 (µg)	7,8	390	8,2	411
Vitamina C (mg)	187,0	312	187,0	312
Vitamina D (µg)	12,5	83	12,5	83
Fósforo (mg)	514,8	74	574,5	82

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.

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 secos	Altramuces
Gazpacho de cereza									Vinagre de frambuesa					
Caballa a plancha acompañada de taquitos de tomate y arroz pilaf				Caballa										
Brochetas de frutas con helado						Helado								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

