



POR ANDONI LUIS ADURIZ DEL RESTAURANTE MUGARITZ



A logo consisting of three overlapping speech bubbles. The top-left bubble is dark blue and contains the text 'menús' in white. The top-right bubble is teal and contains the text 'Saludables' in white. The bottom bubble is orange and contains the text 'DEL PAÍS VASCO' in white. The bubbles are arranged in a shape reminiscent of a stylized bird or a leaf.



# Gastronomía saludable de Andoni Luis Aduriz

Chef del restaurante **Mugaritz**, Errenteria, Gipuzkoa.

Errenteria, Gipuzkoa: Donde en otro tiempo fue un gran robledal, ahora se encuentra el restaurante Mugaritz. Sus ventanas miran a un jardín frondoso y su sala se encuentra envuelta en maderas entrañables. De aquel pasado natural se mantiene un hermoso y abrazable árbol con más de cien años de historia, vista que alegra a las fugaces miradas del equipo de cocina del restaurante.

Mugaritz está considerado como uno de los mejores restaurantes del mundo. Andoni Luis Aduriz, alma de esta casa, es uno de los pensadores, artistas y cocineros en estado sublime de España. Su equipo de cocina indaga en el mundo de las texturas, sabores y aromas para componer menús repletos de creatividad.

Cada año surge una idea nueva, un proyecto de valentía donde no sólo se pretende dar de comer sino cuestionarnos el hecho mismo de la alimentación y la gastronomía.

Reconocido con dos estrellas Michelin y tres soles en la Guía Repsol, Mugaritz cuenta con un largo sinfín de reconocimientos.

Pero Mugaritz es mucho más que un restaurante, es un laboratorio de ideas, un I+D culinario que bucea en la experimentación, en la búsqueda del producto como protagonista y en el respeto por el medioambiente.

En esta guía de menús saludables que nos proponen encontraremos un canto a la tierra, el mimo por la materia prima y las ganas de transmitir la tradición de la zona. En apariencia se trata de recetas sencillas y sacadas del recetario tradicional, y en el fondo de un delicioso menú saludable absolutamente entendido y creado para disfrutar con cerveza.

En este recetario, cuyas valoraciones nutricionales han sido realizadas por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Andoni Luis Aduriz 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

Andoni Luis Aduriz, chef del restaurante **Mugaritz. Erreterria, Gipuzkoa.**

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Sopa de cocido	Pochas a la Navarra	Hortalizas asadas	Pasta con verduras	Ensalada de lentejas	Ensalada de tubérculos	Gazpacho de tomates asados
Segundo Plato	Bacalao ajoarriero con calabacín aliñado	Pollo marinado a la plancha con quinoa cocida	Verdel con refrito de ajos y patatas al vapor	Huevo escalfado con vainas salteadas	Conejo a la parrilla con piperrada	Merluza en salsa verde con guisantes	Arroz caldoso de almejas con espárragos trigueros
Postre	Peras al vino	Porridge frío de piña	Fresas con crème fraîche	Papaya y mango	Crema fría de cacao y plátano	Melocotones asados con hierbaluisa	Flan de huevo con naranja
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 <sub>6</sub> (mg)	1,8
Sal (g)	< 5	Folato (µg)	400
Calcio (mg)	1.000	Vitamina B <sub>12</sub> (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

Andoni Luis Aduriz, chef del restaurante **Mugaritz. Erreterria, Gipuzkoa.**

## Comentario nutricional

Este menú nos aporta hidratos de carbono complejos a través de la pasta del primer plato.

Destacan las proteínas de alto valor biológico de la ternera y el bacalao.

El aceite de oliva junto con el tahín y las aceitunas, son los que más contribuyen al aporte de grasas en el menú.

Respecto a los minerales y vitaminas, destaca el contenido en selenio (presente principalmente en las verduras y hortalizas) y en fósforo por el consumo de pescado, cubriendo prácticamente el 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

En menor proporción, resaltar los alimentos fuente de vitamina B<sub>12</sub> (ternera y bacalao). Al acompañar los platos con cerveza, aumentan ligeramente los aportes de vitamina B<sub>12</sub> y fósforo.



Primer Plato [ **Sopa de cocido**

Segundo Plato [ **Bacalao ajoarriero  
con calabacín aliñado**

Postre [ **Peras al vino**

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

Pan [ **Pan integral**



# Sopa de cocido



## Pale Ale

Una cerveza elaborada a altas temperaturas, con estructura y cuerpo, pero muy ligera en boca y con un matizado recuerdo del lúpulo. Para acompañar este plato de cuchara es perfecta porque nos aportará frescor.

## Ingredientes (4 raciones)

- 1 carcasa de pollo
- 1 muslo y 1 contramuslo de pollo
- 1 hueso de jamón
- 200 g jarrete de ternera
- 1 rodilla de ternera
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 1 cabeza de ajos
- 1 manojo de tallos de perejil
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 120 g pasta tiburón nº 3
- Perejil picado
- Cebollino picado
- Agua
- Sal

## Elaboración

- Cortar la carcasa de pollo en 8 trozos y el jarrete en 4 trozos.
- Escaldar el hueso de jamón y retirar la piel rancia.
- Limpiar y cortar las verduras.
- En una olla con aceite de oliva virgen extra tostar todas las carnes. Reservarlas.
- En la misma olla, rehogar las verduras hasta dorarlas.
- Agregar los tallos de perejil y las carnes.
- Cubrir con agua. Llevar a ebullición y bajar el fuego hasta conseguir un hervor suave. Cocinar 2 horas.
- Extraer las carnes, desmigalar y reservar.
- Cocinar 4 horas más. Colar, enfriar y refrigerar. Al día siguiente, retirar la capa de grasa con ayuda de una cuchara.
- Cocinar la pasta 7 minutos.
- Levantar caldo junto con las carnes. Añadir la pasta cocida.
- Terminar espolvoreando perejil y cebollino picado.





# Bacalao ajoarriero con calabacín aliñado



## Lager Especial

Añadiremos frescor y amargor. En este tipo de cervezas encontramos muy matizadas las notas herbáceas del lúpulo y un ligero postgusto tostado procedente del malteado.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 lomos de bacalao desalado (150 g cada pieza)
- 20 ml aceite de oliva virgen extra

## El sofrito:

- 4 puerros, 3 ajos frescos, 3 cebolletas, 300 g tomate triturado

## El ajoarriero:

- 3 pimientos choriceros, 3 pimientos verdes, 1 manojo de ajos frescos, 10 ml aceite de oliva virgen extra, 200 g sofrito

## El calabacín aliñado:

- 2 calabacines, 24 aceitunas sin hueso, 1 cebolleta, 1 diente de ajo, 50 g tahín, 15 ml aceite de oliva virgen extra, 1 limón

## Elaboración

- Cocinar el bacalao al horno a 100°C hasta que suelte su agua.
- Retirlo y deslascarlo. Reservar el agua que ha soltado. Picar y reservar sus pieles.
- Picar puerro, ajo y cebolleta.
- Caramelizar las verduras con el aceite de oliva virgen extra, agregar el tomate. Salpimentar y cocinar hasta evaporar el agua.
- Hidratar los choriceros, rasca la pulpa, picarla.
- Picar pimiento verde y ajo fresco. Caramelizarlos, agregar el sofrito y la pulpa de choricero. Sofreír.
- Emulsionar el tahín, el aceite de oliva virgen extra, el zumo de medio limón y el ajo rallado. Añadir aceitunas, cebolleta picada y el calabacín en rodajas finas. Mezclar.
- Hacer un pil pil con el aceite de oliva virgen extra, el agua de cocción del bacalao y las pieles. Agregar el bacalao y verter sobre el ajoarriero caliente. Servir con el calabacín de guarnición.





## Peras al vino



### Negra

Esta cerveza elaborada a temperaturas elevadas es compleja en nariz y muy sabrosa en boca, ya que recuerda al café torrefacto, al chocolate puro, al regaliz de palo... En este caso, la apuesta es una armonía de acompañamiento; es decir, la cerveza dará más frescor al postre y le aportará notas de café simulando un cierre de comida tradicional de postre y café.

### Ingredientes (4 raciones)

- 4 peras
- 500 ml vino tinto
- 80 g azúcar
- Piel naranja
- Piel de limón
- 1 canela en rama

### Elaboración

- Pelar las peras haciéndoles un corte en la base para que tengan estabilidad.
- En un cazo servir el vino, el azúcar, la canela y las pieles de naranja y limón.
- Calentar y remover hasta disolver el azúcar.
- Añadir las peras y cocinar durante 20 minutos tapadas.
- Regar las peras con el vino cada 2 ó 3 minutos durante la cocción.
- Pasado el tiempo comprobar que las peras están tiernas pinchándolas con una brocheta.
- Retirar las peras del vino. Reservar.
- Retirar la canela y las pieles de naranja y limón.
- Reducir el vino hasta que tenga textura de sirope.
- Servir las peras frías o calientes en un bol.
- Terminar con una cucharada de sirope de vino sobre la pera.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	932	31	1.064	35
Proteínas (g)	44,7	19	45,9	17
Grasas totales (g)	36,4	35	36,4	31
Ácidos grasos saturados (g)	6,0	6	6,0	5
Carbohidratos totales (g)	96,5	41	106,6	40
Fibra dietética (g)	15,5	44	15,5	44
Sal (g)*	2,4	49	2,5	50
Selenio (µg)	67,8	97	67,8	97
Fósforo (mg)	664,4	95	737,9	105
Vitamina B12 (µg)	1,6	80	2,2	108

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 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
Sopa de cocido	Pasta tiburón	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bacalao ajoarriero con calabacín aliñado	_____	_____	_____	Bacalao	_____	_____	_____	_____	_____	Tahín	_____	_____	_____	_____
Peras al vino	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vino tinto	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

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



# Menú día 2

Andoni Luis Aduriz, chef del restaurante **Mugaritz. Erreterria, Gipuzkoa.**

## Comentario nutricional

Además de aportar una variedad de ingredientes y sabores, este menú proporciona suficientes proteínas de alto valor biológico presentes en el pollo, además de las que se encuentran en los alimentos de origen vegetal (alubias, avena y quinoa).

También contiene hidratos de carbono complejos (base de nuestra alimentación), procedentes principalmente de las alubias, pan, avena y quinoa y grasas cardiosaludables del aceite de oliva virgen. El postre es una fuente interesante de micronutrientes, destacando el contenido en vitamina C por el consumo de fruta fresca.

Respecto al resto, mencionar el contenido en niacina, hierro y fósforo (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 niacina y fósforo en el menú.



Primer Plato [ **Pochas a la Navarra**

Segundo Plato [ **Pollo marinado a la plancha con quinoa cocida**

Postre [ **Porridge frío de piña**

Bebida [ **Agua  
200 ml cerveza  
100 ml cerveza 0,0%**

Pan [ **Pan integral**





## Pochas a la Navarra

### Lager 0,0% doble tostado

En esta cerveza encontraremos muy persistente el lúpulo, el frescor recuerdo de la hierba recién cortada y un postgusto sutil a caramelo, procedente del doble tostado. En esta armonía encontraremos una potenciación de la legumbre y una gran ayuda para suavizar el picante de la guindilla que acompaña al plato.

### Ingredientes (4 raciones)

- 280 g pochas
- Agua
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- 4 guindillas en vinagre

### Para la fritada:

- 45 ml aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- ½ pimiento verde
- 1 tomate
- ½ cebolla
- Sal

### Elaboración

- En un cazo, calentar 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra con los ajos partidos a la mitad.
- Antes de que se doren, agregar el pimiento verde y la cebolleta picados. Rehogar a fuego medio durante 10 minutos.
- Añadir el tomate y rehogar durante 5 minutos más. Tapar y bajar el fuego al mínimo. Sazonar y cocer durante 15 minutos. Triturar la fritada y reservar.
- Lavar las alubias pochas, ponerlas en una olla, cubrirlas con agua dos dedos por encima, agregar la cucharada de aceite de oliva virgen extra. Colocar sobre un fuego fuerte hasta que rompa a hervir y bajar la intensidad hasta conseguir un hervor suave. Cocerlas durante 30-35 minutos.
- Agregar la fritada 10 minutos antes de finalizar la cocción.
- Servir las pochas calientes acompañadas de unas guindillas en vinagre.







## Pollo marinado a la plancha con quinoa cocida

### Lager especial

Es una cerveza fresca y muy herbácea que suavizará los cítricos del marinado, nos limpiará la boca y nos ayudará a seguir disfrutando del plato.

### Ingredientes (4 raciones)

- 4 pechugas de pollo (150 g cada una)
- 100 g quinoa
- Agua
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 30 ml limón
- Hierbas frescas (perejil, albahaca, cebollino, tomillo fresco, perifollo y estragón)
- Pimienta negra
- Sal fina

### La marinada:

- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 125 ml vino blanco
- Tomillo seco

### Elaboración

- Rallar los ajos en un bol, añadir el zumo de medio limón, el aceite de oliva virgen extra, el vino blanco y el tomillo. Emulsionar.
- Salpimentar las pechugas. Sumergir los filetes de pechuga de pollo en la marinada durante al menos 30 minutos.
- Marcar las pechugas recién extraídas de la marinada y sin escurrir en la sartén.
- Terminarlas agregando la marinada y desglasando con un poco de vino sin sacar de la sartén.
- Servir la quinoa en un colador y lavarla al chorro de agua. Cocinar en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Colar y reservar.
- En un bol emulsionar el aceite de oliva virgen extra y el limón.
- Agregar la quinoa y mezclar.
- Terminar agregando las hojas de las hierbas frescas.





## Porridge frío de piña



### Trigo

Es una cerveza compleja en boca con matizados aromas a cítricos de piel de naranja y limón. A la vez nos deja un postgusto muy sutil y goloso a una miel tostada. A este plato la cerveza de trigo le aportará frescor y matizará el dulce.

### Ingredientes (4 raciones)

- 1 piña madura (1,5 kg)
- 120 g copos de avena
- 100 g frutos rojos
- Sal

### Elaboración

- Pelar la piña y cortarla a la mitad.
- Licuar media piña para obtener 240 ml de zumo de piña y cortar la otra media en pequeños dados.
- Servir en un cazo el licuado de piña y la avena con una pizca de sal. Cocinarlos removiendo sin parar hasta formar una gachas. Triturar con una batidora de mano para conseguir una crema lisa.
- Mezclar con la piña en dados y servir en un molde. Enfriar en nevera.
- Desmoldar y cortar. Servir acompañado de unos frutos rojos.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.027	34	1.101	37
Proteínas (g)	49,8	19	50,8	18
Grasas totales (g)	36,9	32	36,9	30
Ácidos grasos saturados (g)	5,6	5	5,6	5
Carbohidratos totales (g)	110,4	43	116,7	42
Fibra dietética (g)	28,0	80	28,0	80
Sal (g)*	1,0	20	1,1	21
Vitamina C (mg)	87,5	146	87,5	146
Niacina (mg)	24,1	120	25,9	129
Hierro (mg)	11,2	112	11,2	112
Fósforo (mg)	690,6	99	749,6	107

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
Pochas a la Navarra														
Pollo marinado a la plancha con quinoa cocida									Vino blanco					
Porridge frío de piña	Copos de avena													
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

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



# Menú día 3

Andoni Luis Aduriz, chef del restaurante **Mugaritz. Erreterria, Gipuzkoa.**

## Comentario nutricional

Distintas verduras y hortalizas acompañan el primer plato de este menú, que junto con las patatas, el pan y la granola, nos aportan hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación. Las proteínas vendrán aportadas principalmente por el verdel del segundo plato y las grasas presentes contemplan las distintas familias de ácidos grasos (saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas) en la nata, el aceite de oliva y el verdel, respectivamente.

Respecto al postre, combina frutas, cereales y derivados lácteos. Además de proporcionar macronutrientes, aporta micronutrientes como la vitamina D y el fósforo presentes en el pescado y la vitamina B<sub>12</sub>, cubriendo para esta última cinco veces por encima las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

Al tomar este menú con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de fósforo y vitamina B<sub>12</sub>.



Primer Plato [ **Hortalizas asadas**

Segundo Plato [ **Verdel con refrito de ajos y patatas al vapor**

Postre [ **Fresas con crème fraîche**

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

Pan [ **Pan integral**



# Hortalizas asadas



## Lager Especial

Un plato de tubérculos asados que busca una armonía que refresque y aporte un punto de amargor. La cerveza lager especial también ayudará a potenciar los sabores del plato.

### Ingredientes (4 raciones)

- 400 g calabaza limpia
- 4 remolachas medianas limpias
- 4 zanahorias medianas limpias
- 2 chirivías medianas limpias
- 2 topinambos limpios (70 g cada uno)
- 100 g picatostes pan integral
- 100 ml vino blanco seco
- Romero
- Pimienta
- 4 dientes de ajo
- 4 cebollas pequeñas (200 g)
- Perejil picado
- 10 ml aceite de oliva virgen extra

### Elaboración

- Cortar la calabaza en trozos grandes. Las zanahorias, remolachas, chirivías y topinambos, si son medianas se pueden dejar enteras.
- Aplastar los ajos con un cuchillo y cortar las cebollas a la mitad.
- Servir las hortalizas en una bandeja de horno y regarlas con la mitad del vino, un poco de agua y aliñarlas con tomillo, pimienta, sal y una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Asar al horno a 180°C durante 40 minutos hasta que las verduras estén caramelizadas y cremosas. Extraer de la bandeja y reservar los ajos asados para la crema.
- Con el vino restante desglasar la bandeja de horno.
- En un mortero majar los ajos acompotados y emulsionarlos con el líquido de desglasar. Terminar con mucho perejil picado.
- Asar los picatostes al horno a 180 °C hasta que se doren. Apagar el horno y dejar que se deshidraten con el calor residual.
- Servir las verduras en el plato con la crema de ajos y los picatostes.







## Verdel con refrito de ajos y patatas al vapor

### Trigo

Las notas frescas de limón y de piel de naranja aportarán frescor al pescado azul, potenciarán el sabor a mar y nos brindarán unas sutiles notas de dulzor que serán muy agradables en boca.

### Ingredientes (4 raciones)

- 4 verdes de ración (180 g limpio cada filete)
- 4 patatas medianas (100 g cada una)
- Perejil picado
- Pimentón
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

### El refrito:

- 1 cabeza de ajos
- 80 ml aceite de oliva virgen extra
- 30 ml vinagre de manzana

### Elaboración

- Limpiar, abrir el verdel en mariposa, salar y aceitar.
- Tostar el verdel por la parte de la piel en una sartén bien caliente. Cuando la piel esté tostada, darle la vuelta y tostar la carne.
- Pelar los ajos y cortarlos en láminas. Dorarlos en una sartén con aceite de oliva virgen extra, apartar la sartén del fuego, dejar enfriar el aceite de oliva virgen extra un poco y agregar el vinagre.
- Volver la sartén al fuego y cocinar removiendo los ajos hasta que el vinagre se evapore.
- Lavar las patatas al chorro de agua y cocinarlas al vapor.
- Servir el verdel en el plato y bañarlo con 2 cucharadas de refrito de ajos. Terminar con flor de sal.
- Romper la patata asada por la mitad. Terminarla con el refrito de ajos, perejil picado, pimentón y flor de sal.





# Fresas con crème fraîche



## Negra

La cremosidad, dulzor y frescor de este postre se verán acompañados por la cerveza, la cual aportará al plato notas golosas de chocolate y recuerdos a café tostado.

## Ingredientes (4 raciones)

- 500 g fresas
- 80 g creme Fraîche
- 40 g granola
- Tomillo fresco

## Elaboración

- Limpiar las fresas. Separar las más bonitas de las más maduras y blandas.
- En un bol mezclar la creme Fraîche con las fresas más maduras y las hojas de tomillo fresco. Mezclar con una cuchara.
- Romper las fresas para teñir y endulzar la creme Fraîche.
- Servir la creme Fraîche con tropezones de fresa y sobre ésta las fresas enteras.
- Por último, añadir granola por encima.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.023	34	1.155	39
Proteínas (g)	33,8	13	35,0	12
Grasas totales (g)	44,6	39	44,6	35
Ácidos grasos saturados (g)	10,3	9	10,3	8
Carbohidratos totales (g)	108,8	43	118,9	41
Fibra dietética (g)	21,9	63	21,9	63
Sal (g)*	2,0	40	2,1	41
Vitamina B12 (µg)	10,8	542	11,4	570
Vitamina D (µg)	17,3	115	17,3	115
Fósforo (mg)	730,5	104	804,0	115

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	Altramuces
Hortalizas asadas	Picatostes	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Verdel con refrito de ajos y patatas a vapor	_____	_____	_____	Verdel	_____	_____	_____	_____	Vinagre de manzana	_____	_____	_____	_____	_____
Fresas con crème fraîche	Granola	_____	_____	_____	_____	Crème Fraîche	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Granola	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

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



# Menú día 4

Andoni Luis Aduriz, chef del restaurante **Mugaritz. Erreterria, Gipuzkoa.**

## Comentario nutricional

Este menú destaca con un primer plato compuesto de pasta y verduras, aportando hidratos de carbono complejos y distintos micronutrientes.

Se puede subrayar el contenido en proteínas de mayor valor biológico, procedentes del huevo presente en el segundo plato.

El aceite de oliva, con sus grasas cardiosaludables, es el que más contribuye al aporte de grasas en el menú. En relación con los micronutrientes, este menú cubre más del doble de las ingestas diarias recomendadas de vitamina C para el grupo de población considerado (por la presencia de frutas frescas), seguido de selenio, vitamina A y niacina.

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



Primer Plato [ **Pasta con verduras**

Segundo Plato [ **Huevo escalfado con vainas salteadas**

Postre [ **Papaya y mango**

Bebida [ **Agua  
300 ml cerveza**

Pan [ **Pan integral**



## Pasta con verduras



### Lager

Buscamos una cerveza que limpie la boca, que potencie el sabor de las verduras y que aporte mucho frescor.

### Ingredientes (4 raciones)

- 280 g espaguetis
- 2 pimientos morrones
- 2 cebolletas
- Agua
- Sal

### La salsa de berenjena:

- 2 berenjenas
- 2 dientes de ajo
- 1 yogur natural
- 40 g nueces peladas
- Perejil picados
- 1 limón
- 60 ml aceite de oliva virgen extra

### Elaboración

- Cocer los espaguetis en agua hirviendo con sal durante 9 ó 10 minutos.
- Cortar los pimientos en cuadrados, saltearlos con aceite de oliva virgen extra muy caliente hasta que se tuesten. Reservar. Picar las dos cebolletas.
- Limpiar las berenjenas, untarlas con un poco de aceite de oliva virgen extra y sal. Envolverlas en papel aluminio y asarlas al horno a 180°C durante 30 minutos. Pelar y dejarlas reposar toda la noche en la nevera sobre un trapo limpio.
- Picar las berenjenas hasta obtener una pasta con pequeños tropezones.
- Servir la pasta de berenjena en un bol: agregar los dientes de ajo rallados, las nueces picadas, el yogur, el perejil picado, el aceite de oliva virgen extra y unas gotas de zumo de limón. Homogeneizar y poner a punto de sal.
- Mezclar los espaguetis cocidos y fríos con la salsa de berenjena, los pimientos y la cebolleta.





# Huevo escalfado con vainas salteadas



## Lager Extra

Es una cerveza compleja, con persistentes notas a caramelo, fresca y muy suntuosa en boca. Nos ayudará a equilibrar el sabor del huevo y a suavizar el picante de la cayena.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 huevos
- Vinagre
- Agua
- 200 g vainas

## El sofrito:

- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 2 pimentas de cayena
- 1 hoja de laurel
- 50 g jamón
- 80 g tomate triturado
- 125 ml vino rancio
- 8 ciruelas pasas sin hueso
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

## Elaboración

- En un cazo profundo calentar el agua. Cuando empiece a formar las primeras burbujas en el fondo, agregar un chorro de vinagre (10% respecto al agua aproximadamente).
- Cascar los huevos y servirlos en un bol. Verter el huevo en el centro del remolino del agua. Cocinar el huevo unos 3 minutos.
- Sofreír los ajos laminados, la cebolleta picada finamente, la hoja de laurel y la cayena. Mojar con el vino rancio.
- Agregar el jamón picado. Sofreír. Añadir el tomate triturado y cocinar hasta evaporar todo el agua. Mojar con vino rancio y agregar las ciruelas pasas. Sofreír 3 minutos más. Salpimentar.
- Limpiar las vainas y cocinarlas al vapor durante 3 minutos. Incorporarlas al sofrito.
- Servir el huevo escalfado encima del sofrito con las vainas.
- Terminar con flor de sal y pimienta Ezpeleta.





# Papaya y mango



## Trigo

Las notas dulces que regala esta cerveza tanto en boca como en nariz, así como el postgusto agradable a cítricos, regalices y mieles, serán perfectas para potenciar el sabor del postre.

## Ingredientes (4 raciones)

- 1 papaya madura
- 1 mango maduro
- Hebras de azafrán tostado

## Elaboración

- Cortar la papaya en dos mitades iguales. Retirar cuidadosamente las semillas con una cuchara y reservarlas.
- Pelar el mango, retirar la carne y triturlarla con una batidora de mano junto con las hebras de azafrán. Mezclar con las semillas de la papaya.
- Servir la crema de mango azafrán y semillas en el hueco central de la papaya y cubrir con un film de plástico
- Congelar.
- Cortar pequeñas rodajas heladas de papaya y mango. Servir a modo de corte helado.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	918	31	1.017	34
Proteínas (g)	29,2	13	30,1	12
Grasas totales (g)	36,3	36	36,3	32
Ácidos grasos saturados (g)	7,4	7	7,4	7
Carbohidratos totales (g)	109,6	48	116,8	46
Fibra dietética (g)	17,3	49	17,3	49
Sal (g)*	1,3	26	1,4	27
Vitamina C (mg)	129,3	216	129,3	216
Selenio (µg)	67,5	96	67,5	96
Vitamina A (µg)	818,8	82	818,8	82
Niacina (mg)	15,6	78	16,8	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
Pasta con verduras	Espagueti					Yogur natural							Nueces	
Huevo escalfado con vainas salteadas			✓						Vinagre vino rancio					
Papaya y mango														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

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



# Menú día 5

Andoni Luis Aduriz, chef del restaurante **Mugaritz. Erreterria, Gipuzkoa.**

## Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas vegetales y animales (provenientes principalmente de las lentejas, el conejo, el queso y el arroz) y de hidratos de carbono complejos presentes en las legumbres y el arroz.

También se contemplan las distintas familias de ácidos grasos (saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas) en el queso y el yogur, el aceite de oliva y el conejo, respectivamente.

El postre incluye frutas y lácteos, lo cual completa el resto de platos. En cuanto a los micronutrientes, mencionamos por su alto aporte la vitamina B<sub>12</sub>, el fósforo, vitamina B<sub>6</sub> y hierro: 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 y vitamina B<sub>12</sub> en el menú.



Primer Plato [ **Ensalada de lentejas**

Segundo Plato [ **Conejo a la parrilla con piperrada**

Postre [ **Crema fría de cacao y plátano**

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

Pan [ **Pan integral**



# Ensalada de lentejas



## Pale Ale

Buscamos una cerveza con personalidad, textura y frescor. Se trata de una cerveza que por un lado nos potencie el sabor de las legumbres y del pesto, por otro lado nos limpie boca y, finalmente, nos aporte un postgusto a cereal muy agradable.

## Ingredientes (4 raciones)

- 200 g lentejas
- 100 g arroz
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 mozzarella (125 g)
- 2 tomates maduros
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Sal

## El pesto:

- 1 manojo de albahaca
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml vino blanco
- Sal
- Pimienta

## Elaboración

- En una olla con abundante agua y sal servir las lentejas y las hortalizas. Cocinar 30 minutos-1 hora (en función del tipo de lentejas escogido). Escurrir, enfriarlas y reservar.
- Pelar y cortar los ajos finamente. Tostar con una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Limpiar las hojas de albahaca reservando algunas enteras para finalizar el plato.
- Triturar el manojo de albahaca, los ajos tostados con su aceite, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y el vino blanco para obtener el pesto. Salpimentar. Reservar.
- En un bol mezclar las lentejas con el pesto.
- Servir las lentejas aliñadas en el plato, sobre estas la mozzarella rota de manera casual con las manos, unos gajos de tomate y las hojas de albahaca.





# Conejo a la parrilla con piperrada



## Lager Especial

Es un tipo de cerveza idónea para acompañar carnes blancas y verduras ligeras. En este plato nos potenciará las notas herbáceas de la piperrada, nos aportará un punto amargo y un refrescante postgusto.

## Ingredientes (4 raciones)

- 1 conejo troceado de 800 g
- 6 dientes de ajo
- 2 pimientos rojos asados
- 1 pimienta de cayena
- 1 c/c pimentón picante y orégano
- 1 pizca de azafrán
- ½ c/c de comino y tomillo
- 1 hoja de laurel
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 30 ml vinagre de vino
- 250 ml vino blanco
- Sal gruesa

## Piperrada

- 2 pimientos rojos
- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 tomate triturado
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Elaboración

- Majar los ajos, los pimientos asados, la pimienta de cayena y el pimentón con una cucharadita de sal. Reservar.
- Tostar a fuego suave, el azafrán, el tomillo, el comino y el orégano. Majar y desleír con vinagre y aceite de oliva virgen extra. Incorporar al majado anterior con el resto del aceite, el vino blanco y la hoja de laurel.
- Dorar los ajos machacados con aceite, añadir la cebolla cortada en juliana y pocharla hasta que se torne translúcida. Agregar los pimientos cortados en juliana y pocharlos a fuego medio unos 20 minutos.
- Añadir el tomate triturado y cocinar hasta que se evapore el agua. Sazonar.
- Embarrar el conejo con la marinada. Macerar toda la noche en el frigorífico. Extraerlo de la marinada y asarlo a la parrilla.
- Servir la piperrada bien caliente.





# Crema fría de cacao y plátano



## Negra

Es una cerveza refrescante, con un agradable postgusto a chocolate amargo y café. En este postre nos aportará más frescor y potenciará el sabor del chocolate.

### Ingredientes (4 raciones)

- 2 yogures naturales
- 40 g cacao puro en polvo
- 30 g miel
- 2 plátanos maduros
- 2 onzas de chocolate 70%

### Elaboración

- Servir los yogures sobre un paño y este sobre un colador. Dejar desuerar los yogures toda la noche en la nevera.
- Servir los yogures desuerados en un bol y agregar el cacao en polvo y la miel. Homogeneizar con una cuchara hasta obtener una pasta fina, lisa e uniforme.
- Batir los plátanos hasta obtener un puré liso. Colar el puré de plátano por un colador fino.
- Mezclar el puré de plátano con la mezcla anterior hasta que ambos estén perfectamente integrados. Reservar en la nevera.
- Picar las onzas de chocolate de manera irregular.
- Terminar espolvoreando con el chocolate picado.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.037	35	1.170	39
Proteínas (g)	49,9	19	51,1	17
Grasas totales (g)	37,3	32	37,3	29
Ácidos grasos saturados (g)	10,8	9	10,8	8
Carbohidratos totales (g)	112,1	43	122,2	42
Fibra dietética (g)	17,7	51	17,7	51
Sal (g)*	1,6	32	1,7	34
Vitamina B12 (µg)	8,3	414	8,8	442
Fósforo (mg)	817,4	117	890,9	127
Vitamina B6 (mg)	1,9	105	1,9	105
Hierro (mg)	10,2	102	10,2	102

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 lentejas						Mozzarella			Vino blanco					
Conejo a la parrilla con piperrada									Vinagre, vino blanco					
Crema fría de cacao y plátano						Yogur natural								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

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



# Menú día 6

Andoni Luis Aduriz, chef del restaurante **Mugaritz. Erreterria, Gipuzkoa.**

## Comentario nutricional

Este menú incluye tubérculos de primer plato que proporcionan principalmente hidratos de carbono complejos y la merluza de segundo aporta proteínas de alto valor biológico.

Las grasas nos vendrán suministradas en primer lugar por el aceite de oliva empleado para el cocinado de las elaboraciones y en segundo lugar, por la merluza.

En relación con los micronutrientes (vitaminas y minerales) resaltar el selenio (presente en mayor proporción en la merluza y el pan), la niacina (merluza, patata y guisantes) y el fósforo (merluza, guisantes, patata y pan).

Todos cubren más del 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado. Al acompañar este menú con cerveza, la cantidad de niacina y fósforo se ve aumentada ligeramente.



Primer Plato [ **Ensalada de tubérculos**

Segundo Plato [ **Merluza en salsa verde con guisantes**

Postre [ **Melocotones asados con hierbaluisa**

Bebida [ **Agua  
300 ml cerveza**

Pan [ **Pan integral**



# Ensalada de tubérculos



## Lager Especial

Notas amargas, hierbas recién cortadas, mucho frescor en boca. Potenciará el sabor de los tubérculos y nos limpiará, invitándonos a seguir disfrutando del plato.

### Ingredientes (4 raciones)

- 4 patatas medianas
- 2 remolachas pequeñas
- 4 salsifíes (80 g/unidad)
- 2 zanahorias

### El aliño

- Remolacha cocida
- 1 cebolleta
- 4 lomos de anchoa
- 10 g alcaparras
- 10 g aceitunas verdes sin hueso
- 10 g piparras en vinagre
- Perejil
- Cebollino
- 45 ml aceite de oliva virgen extra
- 25 ml leche entera
- 2 dientes de ajo
- Sal

### Elaboración

- Cocinar patatas y remolachas en agua hasta que estén tiernas, pero conservando algo de textura. Colar y enfriar al aire. Reservar.
- Pelar los salsifíes y las zanahorias. Cocinarlos al vapor hasta que estén tiernos. Dejar enfriar. Reservar.
- Pelar la remolacha cocida y picarla en dados pequeños, servirla en un bol.
- Picar finamente la cebolleta, las anchoas, las alcaparras, las aceitunas, las piparras, el perejil y el cebollino. Mezclar con la remolacha.
- Con una batidora de mano emulsionar la leche con el aceite y el ajo. Poner al punto de sal, mezclar con la picada. Reservar.
- Pelar las patatas y cortarlas en rodajas, cortar la zanahorias en cubos y los salsifíes en bies.
- Servir dos cucharadas del aliño, sobre éste disponer los tubérculos. Terminar con cebollino picado.





# Merluza en salsa verde con guisantes



## Pale Ale

La suavidad de esta cerveza, ligera aunque completa a nivel olfativo, el recuerdo a hierba recién cortada y al lúpulo, nos potenciará el plato, el mar y la base de pescado.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 lomos de merluza (150 g cada uno)
- 4 dientes de ajo picados
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 g harina de trigo
- Caldo de merluza
- 1 manojo de perejil picado
- 40 ml vino blanco
- 300 g guisantes
- Vino blanco

## Para el caldo:

- 1 cabeza de merluza
- Espinas de merluza
- Tallos de perejil
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos

## Elaboración

- En una olla servir la cabeza y espina de la merluza, los tallos de perejil, la cebolla partida en cuatro y la cabeza de ajos partida a la mitad. Cubrir con agua. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar a hervor suave durante 15 minutos. Colar y reservar el caldo.
- En una sartén ancha calentar el aceite con los ajos. Cuando los ajos se empiecen a freír, añadir la harina y tostarla con el aceite.
- Añadir el vino blanco y el caldo de pescado. Remover.
- Salar los lomos de merluza e introducirlos en la salsa. Cocinar 3 minutos.
- Dar la vuelta a los lomos y añadir el perejil picado, y los guisantes. Cocinar 3 minutos más.
- Terminar con perejil picado fresco.





# Melocotones asados con hierbaluisa



## Trigo

Buscamos una armonía que potencie el sabor a frutas, aquí la cerveza de trigo aportará notas a cítricos, algo de dulce de manera equilibrada y sabrosa.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 melocotones
- Hierbaluisa

## Elaboración

- Lavar y servir los melocotones en una bandeja y asarlos al horno a 180°C durante 45 minutos aproximadamente.
- Una vez asados, sacar la bandeja del horno y recuperar el jugo que han soltado los melocotones.
- Disolver el jugo de los melocotones con un poco de agua en un cazo. Calentar el agua, añadir la hierbaluisa e infusionar 5 minutos. Colar y reducir.
- Servir los melocotones fríos glaseados con el jugo de melocotón y hierbaluisa.
- Terminar con unas hojas de hierbaluisa.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	913	30	1.012	34
Proteínas (g)	44,4	19	44,9	18
Grasas totales (g)	33,9	33	33,9	30
Ácidos grasos saturados (g)	5,4	5	5,4	5
Carbohidratos totales (g)	97,7	43	104,9	41
Fibra dietética (g)	20,3	58	20,3	58
Sal (g)*	1,5	30	1,6	32
Selenio (µg)	82,2	117	82,2	117
Niacina (mg)	20,4	102	21,6	108
Fósforo (mg)	708,7	101	768,7	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	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Ensalada de tubérculos			Anchoa			✓			Piparras en vinagre					
Merluza en salsa verde y guisantes	Harina de trigo		Merluza						Vino blanco					
Melocotones asados con hierbaluisa														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

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



# Menú día 7

Andoni Luis Aduriz, chef del restaurante **Mugaritz. Erreterria, Gipuzkoa.**

## 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 y el arroz.

Se puede subrayar el contenido en proteínas de alto valor biológico procedentes del huevo, el jamón, la leche y las almejas junto con las que provienen de los alimentos vegetales (arroz) que se encuentran en menores cantidades.

En cuanto a vitaminas y minerales, mencionar en primer lugar el yodo (aportado en altas cantidades por la leche, las almejas y el huevo), seguido del hierro (almejas), la vitamina B<sub>12</sub> y el fósforo (leche y huevo).

Acompañar este menú con cerveza permite aumentar en casi un 10% el contenido en fósforo y vitamina B<sub>12</sub>.



Primer Plato [ **Gazpacho de tomates asados**

Segundo Plato [ **Arroz caldoso de almejas con espárragos trigueros**

Postre [ **Flan de huevo con naranja**

Bebida [ **Agua**  
**100 ml cerveza**  
**100 ml cerveza 0,0%**  
**100 ml cerveza negra**

Pan [ **Pan integral**





# Gazpacho de tomates asados

## Lager 0,0% doble tostado

El sabor de los tomates asados se verá potenciado por esta cerveza sin alcohol, pero con una carga aromática muy interesante y compleja. De esta forma, veremos cómo se potencia el sabor fresco del gazpacho.

## Ingredientes (4 raciones)

- 1 Kg tomates
- 1 pepino
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre de jerez
- 80 g jamón picado
- Sal
- Pimienta

## El aliño de cebolletas:

- 1 manojo de cebolleta fresca
- Perejil
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

## Elaboración

- Asar los tomates en el horno a 180°C durante 10-20 minutos, hasta que estén tiernos. Pelar y reservar conservando el agua que sueltan.
- Pelar el pepino y el ajo. Cortar de manera irregular.
- Triturar las verduras con una batidora de sobremesa. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, vinagre de jerez, sal y pimienta. Triturar unos minutos más hasta obtener una crema aterciopelada. Reservar en nevera.
- Para el aliño de cebolletas, cortar la cebolleta fresca en juliana bien fina. Aliñar con aceite de oliva virgen extra, sal y perejil picado.
- En un bol servir el gazpacho bien frío. Agregar la juliana de cebolleta fresca aliñada. Terminar con el jamón picado y unas gotas de aceite de oliva virgen extra.







## Arroz caldoso de almejas con espárragos trigueros

### Trigo

El sabor complejo del espárrago, la textura del arroz y el recuerdo del mar, se verán suavizados, potenciados y matizados por esta cerveza. Además, nos aportará un final cítrico muy refrescante.

### Ingredientes (4 raciones)

- 280 g arroz
- 1 diente de ajo picado
- 125 ml vino blanco
- 1 Kg almejas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 L caldo de pescado
- 1 manojo de perejil picado
- 320 g espárragos trigueros
- Sal
- Pimienta

### Elaboración

- En una cazuela poner el aceite de oliva virgen extra y el diente de ajo picado. Cuando empiece a bailar sin llegar a dorarse, agregar el arroz y remover para nacarar a fuego medio.
- Añadir las almejas y el vino blanco. Apenas se abran, retirar y reservar las almejas. Agregar la mitad del perejil picado.
- Mojar con el caldo caliente. Cocer a fuego fuerte 3 ó 4 minutos, bajar el calor a fuego medio y comprobar el punto de sal. Cocer otros 10 minutos más y, 1 minuto antes de finalizar la cocción, añadir el perejil restante.
- Agregar las almejas, tapar y dejar reposar 5 minutos antes de servir.
- Limpiar los espárragos trigueros y cascarlos por la base. Escaldarlos en agua hirviendo con sal.
- Servirlos calientes, recién blanqueados con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.





# Flan de huevo con naranja



## Negra

Además del chocolate y el cacao, esta cerveza tiene un interesante postgusto lácteo. Al combinarla con el flan, este matiz se potenciará, se suavizarán los dulces, se refrescará mucho la boca y nos aportará un cierto amargor.

## Ingredientes (4 raciones)

- 500 ml leche
- 50 g azúcar
- 2 vainas de vainilla
- Cáscara de limón
- 5 huevos
- 1 naranja en rodajas

## Elaboración

- Mezclar la leche con el azúcar y la cáscara de limón.
- Cortar las vainas de vainilla y raspar las semillas, incorporarlas a la leche junto con las vainas. Calentarla hasta disolver el azúcar. Apartar del fuego e infusionar 5 minutos. Colar.
- Batir los huevos. Incorporar la leche despacio sin dejar de remover hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Servir la mezcla en un molde de silicona antiadherente para que no se pegue el flan, cubrir con papel de aluminio y cocinar al baño maría en un horno precalentado a 160 °C durante 40-45 minutos. Para comprobar si el flan está cuajado, pincharlo con un cuchillo o una brocheta. Si sale limpio está listo.
- Enfriar el flan en un baño maría invertido (agua y hielos) y reservándolo en la nevera durante dos horas.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	906	30	1.013	34
Proteínas (g)	36,0	16	37,3	15
Grasas totales (g)	31,9	32	31,9	28
Ácidos grasos saturados (g)	8,0	8	8,0	7
Carbohidratos totales (g)	113,7	50	122,9	49
Fibra dietética (g)	9,1	26	9,1	26
Sal (g)*	1,6	32	1,7	33
Yodo (µg)	238,1	170	238,1	170
Hierro (µg)	14,8	148	14,8	148
Vitamina B12 (µg)	2,1	107	2,6	128
Fósforo (mg)	612,1	87	684,6	98

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
Gazpacho de tomates asados									Vinagre de Jerez					
Arroz caldoso de almejas con espárragos trigueros		Almejas		Caldo de pescado					Vino blanco					
Flan de huevo con naranja			✓			✓								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

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





