



POR CHARO VAL DE LA ALACENA DEL GOURMET



menús
Saludables
DE
BALEARES



Gastronomía saludable de Charo Val

Chef de **La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Ibiza.**

Polifacética chef, defensora de la tierra, del producto de la isla en la que habita y de la sostenibilidad en la cocina.

Como ella misma se define es una "cocinera nómada" que allá donde va lleva su cocina responsable siempre con el sello PEFC, compromiso y defensa de los bosques. A esto se le une su proyecto Sabores de Bosques Sostenibles, en el que promueve los productos de origen forestal en la gastronomía e intenta convertir HORECA en un sector más sostenible ya que es embajadora de la pesca sostenible para 'MSC España, mares para siempre'.

En 2019, obtiene el premio a la mejor cocinera del año (Premio Chef & Sommelier), un galardón que se une a una carrera repleta de premios y compromisos con el sector, entre ellos el Premio internacional Gourmand 2014 al mejor libro de cocina sostenible.

Pero además, Charo Val es residente en Ibiza, chef y empresaria. En este libro, Charo aporta su conocimiento sobre la tradición culinaria ibicenca, sobre el trabajo con la materia prima, casi sin tocar su estado natural, sobre su preocupación por la sostenibilidad y su responsabilidad con el producto potenciado en un menú saludable.

Su proyecto personal y de vida es La Alacena del Gourmet, una plataforma de desarrollo por y para la promoción y el impulso de la gastronomía, sin fronteras.

La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Calle Valencia 26, local 3 bajo. 07829 Ibiza | Tel.: 677 712 978 | <https://www.laalacenedelgourmet.com>

Email: laalacenedelgourmet@hotmail.com |  Charo Val Chef |  Charo Val Chef

7 menús saludables

Charo Val, chef de **La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Ibiza.**

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Ensalada de lechugas y brotes con fresas y queso de oveja de Formentera	Alubias con col	Espaguetis a la carbonara de huevo Pagès y queso de Mahón	Gazpacho de sandía de Ibiza y tomate de ramallet	Fideuá de gamba roja ibicenca y sepionet	Lentejas con sobrasada y butifarró	Parrillada de verduras con AOVE y tierra de aceitunas negras
Segundo Plato	Paletilla de cordero balear con reducción de su jugo con patató al horno	Gallo San Pedro al horno con verduras y refrito de ajos	Sofrit de solomillo, patató con pebrassos confitados y chips de boniato	Mero al horno con salsa verde y arroz salvaje	Muslo de pollo Pagès a las hierbas ibicencas con patatas asadas	Calamar a la bruta con endivia morada	Conejo lechal a la brasa con trigueros
Postre	Granada con zumo de naranja	Yogur de kiwi en texturas	Sopa de melón y frutos rojos	Greixonera	Queso de Mahón, brevas y almendras	Granizado de sandía y cítricos	Helado de frígola y miel
Bebida	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza
Pan	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral

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

Recomendaciones nutricionales

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

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

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

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

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

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

Menú día 1

Charo Val, chef de **La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Ibiza.**

Comentario nutricional

Las proteínas del menú provienen principalmente de la paletilla de cordero y destacan por su alto valor biológico.

En cuanto a las grasas, el queso y la paletilla nos proporcionan una alta cantidad de grasas saturadas mientras que el aceite de oliva virgen extra, empleado en las elaboraciones, nos aporta grasas monoinsaturadas más cardiosaludables. Los hidratos de carbono provienen de la patata y son complejos, base de nuestra alimentación.

La cantidad de frutas y verduras que hay en el menú aportan una buena cantidad de fibra dietética aportándonos el 43 % de la recomendación diaria. En cuanto a los minerales destaca el hierro que nos lo aporta la paletilla; y el potasio de los elementos vegetales, acercándonos a los requerimientos diarios de ambos. En cuanto a las vitaminas, el postre, por las frutas empleadas y la forma de elaboración nos aporta más del triple de la recomendación diaria de vitamina C.



Primer Plato

Ensalada de lechugas y brotes con fresas y queso de oveja de Formentera

Segundo Plato

Paletilla de cordero balear con reducción de su jugo con patató al horno

Postre

Granada con zumo de naranja

Bebida

**Agua
100 ml cerveza
100 ml cerveza negra
100 ml cerveza sin alcohol**

Pan

Pan integral



Ensalada de lechugas y brotes con fresas y queso de oveja de Formentera

Lager. 0,0 tostada

Notas herbáceas y ese post gusto a cereal tostado, a caramelo, esta cerveza aportará frescor, rebajará los cítricos y avinagrados de la vinagreta y potenciará los lácteos del queso. El resultado, equilibrio con el plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 250 g lechuga roble o trocadero
- 40 g lechuga romana
- 15 g hoja de menta
- 40 g berros
- 5 g hoja de albahaca
- 15 g cebollino
- 60 g queso de Formentera
- 80 g fresas

Vinagreta

- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre de vino
- 40 g fresas
- ½ limón
- Sal

Elaboración

- Preparar la vinagreta dos días antes y conservar en el frigorífico: majar las fresas en un mortero y añadir el aceite, la sal, medio limón y el vinagre, dejar macerar.
- Lavar muy bien todas las hojas y brotes, poner en agua con hielo para devolverles la frescura, escurrir muy bien y colocar en una fuente plana y decorar con el queso en trozos y las fresas en cuartos.
- Para finalizar, añadir la vinagreta antes de servir.





Paletilla de cordero balear con reducción de su jugo con patatón al horno

India Pale Ale

Son cervezas amargas, cremosas y aromáticas que acompañan perfectamente con carnes sabrosas. En esta armonía descubriremos un equilibrio entre amargos y dulces.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 paletillas de cordero lechal (200 gramos de carne cada una)
- 1 kg patatas
- Sal

Para 1 L caldo de carne

- Raspón de pollo
- 2 puerros
- 2 cebollas
- Cuello de cordero

Elaboración

- Asar un raspón de pollo, dos cebollas, dos puerros pasados por la plancha y un cuello de cordero hasta que todo esté dorado. Pasar a una cazuela y añadir dos litros de agua. Dejar reducir hasta conseguir 1 litro, colar y reservar.
- Colocar las paletillas en una cazuela de barro y salar, colocar las patatas bien lavadas con su piel entre la carne con unos pequeños cortes en forma de x, añadir medio litro de caldo e introducir en el horno previamente precalentado a 200°C durante una hora sin dejar de añadir caldo. Dar la vuelta a la carne y poner el horno a 180°C otros 40 minutos.
- Aprovechar el calor residual del horno y la cazuela de barro durante 5 minutos más de reposo.
- Salsear las paletillas y emplatar.



Granada con zumo de naranja



Negra

Buscamos el contraste en esta armonía, la cerveza negra nos regalará los aromas a regaliz de palo, a chocolate negro, a caramelo, a café torrefacto. Ese punto de dulce y amargo será un complemento más al postre de la chef.

Ingredientes (4 raciones)

- 6 granadas
- 6 naranjas
- 120 g fresas
- 1 limón
- 60 g azúcar de panela o de caña
- Hierbabuena

Elaboración

- Lavar muy bien las fresas y quitar el rabo, cortar en cuartos y en un bol añadir el azúcar y el zumo de limón.
- Dejar macerar durante 30 minutos en el frigorífico donde poco a poco irá haciendo un almíbar con el jugo de la fresa. No olvidar remover de vez en cuando, hacer el zumo de naranja y añadir a las fresas.
- Desgranar las granadas y añadir al bol: cortar la granada por la mitad verticalmente, poner sobre un plato hondo y golpear la cáscara con una cuchara sopera para que se vaya desgranando con facilidad.
- Servir en pequeños boles individuales y decorar con unas hojitas de hierbabuena.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.042	35	1.150	38
Proteínas (g)	45,3	17	46,6	16
Grasas totales (g)	42,7	37	42,7	33
Ácidos grasos saturados (g)	16,5	14	16,5	13
Carbohidratos totales (g)	111,1	43	120,3	42
Fibra dietética (g)	14,9	43	14,9	43
Sal (g)*	3,4	68	3,5	70
Hierro (mg)	8,0	80	8,0	80
Potasio (mg)	3.098,1	89	3.277,1	94
Vitamina C (mg)	207,5	346	207,5	346

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Ensalada de lechugas y brotes con fresas y queso de oveja de Formentera						Queso de Formentera			Vinagre de Vino					
Paletilla de cordero balear con reducción de su jugo con patatú al horno														
Granada con zumo de 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.

Menú día 2

Charo Val, chef de **La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Ibiza.**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas, aportadas principalmente por el Gallo San Pedro y las alubias. Las grasas, al ser provenientes del aceite de oliva virgen extra, son principalmente monoinsaturadas que tienen un efecto positivo en la salud.

Los hidratos de carbono son mayoritariamente complejos, aportados por las alubias y la patata. Gracias a la alta presencia de alimentos vegetales, alcanzamos un 86 % del aporte mínimo de fibra diario.

Con este menú superamos las recomendaciones de hierro diario, mayormente proveniente de las alubias y la col. El fósforo, que proviene de los ingredientes principales de cada plato (alubias, Gallo San Pedro y yogur) supera la recomendación diaria. En cuanto a las vitaminas, el menú logra alcanzar la recomendación de vitamina B₆, mientras que son los alimentos vegetales los que nos aportan el 115 % de la recomendación diaria de vitamina A.



Primer Plato [**Alubias con col**

Segundo Plato [**Gallo San Pedro al horno con verduras y refrito de ajos**

Postre [**Yogur de kiwi en texturas**

Bebida [**Agua
300 ml cerveza**

Pan [**Pan integral**

Alubias con col



Lager Especial

Son cervezas ligeras, con un persistente recuerdo a los cereales tostados y al lúpulo. En este plato ayudará a potenciar los sabores mediterráneos del plato y nos aportará el amargor ligero.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g alubias
- 1 kg col
- 2 tomates
- 1 puerro
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- Media cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de frígola
- 1 rama de romero
- 5 g pimienta negra
- 250 ml vinagre de manzana
- 150 ml vino blanco
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Poner las alubias en remojo la noche anterior.
- Cocer las alubias en una cazuela con agua, sal, media cabeza de ajos, una rama de frígola, una rama de romero, laurel, puerro y tomate, a fuego lento. Subir la potencia del fuego un par de veces para hacer una ebullición rápida y así conservar el ojuelo, hasta que estén blanditas.
- Cocer la col en una cazuela con sal y laurel y escurrir.
- Calentar la olla con aceite, añadir las dos cebollas en juliana, la zanahoria pelada y troceada hasta dorarlo todo. Añadir el vinagre, el vino blanco, la sal, el laurel y la pimienta.
- Cuando entre en ebullición, tapar la olla y a fuego medio esperar 45 min.
- Cocer a fuego lento durante 15 minutos hasta que se ligue la salsa.
- Emplatar la col y sobre ella las alubias.





Gallo San Pedro al horno con verduras y refrito de ajos

Trigo

Aromática, con marcadas notas dulces, recuerdos a frutas exóticas, a cítricos. Fresca y ligera. Esta cerveza por un lado será la mejor armonía para equilibrarse con los espárragos y por otro lado aportará ese punto cítrico y fresco al pescado

Ingredientes (4 raciones)

- 4 filetes de Gallo San Pedro (180 g cada uno)
- 200 g espárragos trigueros
- 2 calabacines
- 400 g patatas
- 250 ml vino blanco
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 4 ajos
- 2 guindillas
- Sal

Elaboración

- Limpiar el pescado con las aletas cortadas y colocar sobre una bandeja de horno a 180°C durante 7 minutos con el refrito de ajos y guindillas. Añadir el vino blanco.
- Cortar las patatas en panadera, los trigueros por la mitad y los calabacines en rodajas y pochar todo en una sartén.
- Sacar el pescado del horno y de la bandeja, colocar las patatas y la verdura en el fondo de la misma y sobre ella de nuevo el pescado. Reservar el caldo.
- A 180°C meter la bandeja durante 20 minutos y añadir el caldo.
- Colocar en una fuente con las patatas y las verduras.



Yogur de kiwi en texturas



India Pale Ale

En esta armonía encontraremos cómo los persistentes amargos de esta cerveza equilibran los dulces del plato y a la par contribuirá a dar frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g yogur natural
- 30 g azúcar de caña
- 2,5 g gelatina en láminas
- 2 kiwis
- 2 limones
- 4 hojas de menta fresca

Elaboración

- Cortar los kiwis en dados y añadir el azúcar y el zumo de un limón para dejar macerar en frío.
- Remojar la gelatina en agua fría, dejar escurrir, calentar el zumo de un limón y añadir la gelatina hasta que se deshaga sin llegar a hervir, mezclar con 150 g de yogur, repartir en cuatro vasos y enfriar en la nevera hasta gelatinizar.
- Colocar sobre la gelatina los dados de kiwi y sobre éstos el resto del yogur.
- Decorar con una hojita de menta fresca.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	968	32	1.067	36
Proteínas (g)	43,6	18	44,5	17
Grasas totales (g)	31,8	30	31,9	27
Ácidos grasos saturados (g)	5,4	5	5,4	5
Hidratos de Carbono (g)	111,8	46	119,0	45
Fibra dietética (g)	30,2	86	30,2	86
Sal (g)*	2,0	40	2,1	42
Hierro (mg)	13,6	136	13,6	136
Fósforo (mg)	927,0	132	987,0	141
Vitamina B6 (µg)	1,8	100	1,8	100
Vitamina A (µg)	1.148,4	115	1.148,4	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). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramuces
Alubias con col	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vinagre de manzana, vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Gallo San Pedro al horno con verduras y refrito de ajos	_____	_____	_____	Gallo San Pedro	_____	_____	_____	_____	Vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Yogur de kiwi en texturas	_____	_____	_____	_____	_____	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 3

Charo Val, chef de **La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Ibiza.**

Comentario nutricional

El huevo y el solomillo son la principal fuente de proteínas de alto valor biológico de este menú bajo en grasas, con variedad entre las grasas monoinsaturadas del aceite de oliva virgen extra y las saturadas presentes en el huevo, la panceta y el solomillo.

Los espaguetis son la principal fuente de hidratos de carbono del menú y la patata, que nos aportan hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación.

En cuanto a los minerales destacan el fósforo y el selenio, principalmente del huevo y el solomillo, superando la recomendación diaria. También destaca el aporte de tiamina y vitamina A del huevo, sobre todo de la yema que es donde encontramos estas vitaminas.



Primer Plato

Espaguetis a la carbonara de huevo Pagès y queso de Mahón

Segundo Plato

Sofrit de solomillo, patatò con pebrassos confitados y chips de boniato

Postre

Sopa de melón y frutos rojos

Bebida

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

Pan

Pan integral



Espaguetis a la carbonara de huevo Pagès y queso de Mahón

Lager Especial

Notas herbáceas, cereal ligeramente tostado y amarga. En este plato potenciará los lácteos, rebajará las grasas y equilibrará los puntos picantes de la pimienta.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g espaguetis
- 2 huevos Pagès
- 40 g queso de Mahón curado y rallado
- 10 g queso parmesano rallado
- 40 g panceta ahumada (Porc Negre)
- 5 g pimienta negra recién molida
- Sal
- Perejil

Elaboración

- Cocer los espaguetis aproximadamente 10 minutos hasta que estén "al dente" (con el corazón duro).
- Para la carbonara separar en un bol las yemas de las claras, el queso de Mahón y el parmesano rallado y mezclar bien.
- En una sartén bien caliente añadir la panceta de porc negre cortada en dados pequeños hasta que esté crujiente.
- Cuando la pasta esté cocida, escurrir bien y aprovechar su calor residual, volcarla en el bol de las yemas y el queso, añadir también la panceta y sin dejar de remover ligar todo añadiendo si fuera necesario un poquito del agua de cocción de la pasta removiéndolo todo enérgicamente hasta que ligue.
- Colocar en un plato llano y añadir la pimienta recién molida y decorar con un poquito de perejil picado.





Sofrit de solomillo, patat6 con pebrassos confitados y chips de boniato

Pale Ale

Ligero amargor, frutas maduras y el permanente recuerdo a la malta tostada. En esta armonía encontraremos equilibrio de sabores, frescor y un agradable post gusto dulce.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g solomillo de cerdo en filetes
- 6 dientes de ajo
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 600 g pebrassos o robellones
- 400 g pimientos rojos y verdes
- 100 g boniato
- 100 g patatas
- Sal

Elaboraci6n

- En una sart6n freír las patatas hasta que est6n doradas, a continuaci6n, ańadir los pimientos y 3 ajos sin pelar. Pochar las hortalizas y ańadir la carne del solomillo cortada en dados y terminar de cocinar a fuego lento con la tapadera puesta para no perder los jugos.
- Para cocinar los pebrassos, limpiar de tierra con un pańo h6medo sin pasar por agua, laminar y cocinar en una sart6n a fuego muy suave junto con los ajos sin pelar y el aceite (siempre con la tapadera de la sart6n puesta para conservar todos sus jugos). Cuando est6n tiernos y listos, destapar para reducir el jugo.
- En una mandolina, cortar muy finas las l6minas de boniato. Colocar en una bandeja de horno a 180°C hasta que queden crujientes.
- Colocar el sofrit en un plato y decorar con los pebrassos y chips de boniato.



Sopa de melón y frutos rojos



Negra

Caramelo, café torrefacto, chocolate amargo... son algunas de las notas que encontraremos tanto en nariz como en boca cuando probemos esta cerveza. Al combinarla con este postre lo que ocurrirá en este caso es que la cerveza y la fruta se acompañarán, aportando un equilibrio entre dulce y amargo.

Ingredientes (4 raciones)

- 1,5 kg melón de piel de sapo
- 400 g frutos rojos
- 8 flores de pensamiento

Elaboración

- Cortar y pelar el melón eliminando las pepitas, con un sacabolas pequeño sacar 24 bolitas, y pinchar con un palillo.
- Triturar los frutos rojos y en ese zumo poner las bolitas de melón durante 30 minutos.
- En una batidora de vaso batir el resto del melón y pasar por el chino.
- Escurrir las bolitas en un colador.
- Colocar nuestra sopa en un plato hondo, añadir las bolitas de melón y decorar con las flores.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	967	32	1.100	37
Proteínas (g)	48,1	20	49,3	18
Grasas totales (g)	26,0	24	26,0	21
Ácidos grasos saturados (g)	7,2	7	7,2	6
Carbohidratos totales (g)	125,9	52	136,0	50
Fibra dietética (g)	18,9	54	18,9	54
Sal (g)*	1,6	33	1,7	34
Fósforo (mg)	895,2	128	968,7	138
Selenio (µg)	82,0	117	82,0	117
Tiamina (mg)	1,8	120	1,8	120
Vitamina A (µg)	1.384,2	138	1.384,2	138

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Espaguetis a la carbonara de huevo Pagès y queso de Mahón	Espaguetis		Huevos Pagès			Queso de Mahón, queso parmesano rallado								
Sofrit de solomillo, patató con pebrassos confitados y chips de boniato														
Sopa de melón y frutos rojos														
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

Charo Val, chef de **La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Ibiza.**

Comentario nutricional

Este menú aporta proteínas de alto valor biológico provenientes de los alimentos de origen animal como el pescado y el huevo.

Las grasas son en su mayoría cardiovasculares aportadas por el aceite de oliva virgen extra y el pescado.

El arroz salvaje es la principal fuente de hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación.

En cuanto a los micronutrientes, destacan en este menú el aporte de yodo, proveniente principalmente de la leche, así como el de fósforo, aportado por el mero y la leche.

Otro mineral a destacar es el selenio procedente del mero y del pan integral.



Primer Plato

Gaspacho de sandía de Ibiza y tomate de ramallet

Segundo Plato

Mero al horno con salsa verde y arroz salvaje

Postre

Greixonera

Bebida

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

Pan

Pan integral



Gazpacho de sandía de Ibiza y tomate de ramallet

Lager extra

Amarga, tostada y con un post gusto a caramelo producido por el cereal malteado, en combinación con el gazpacho nos matizará los dulces, suavizará vinagres y aportará ese ligero amargo, recuerdo a pan tostado.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g tomate de ramallet
- 600 g sandía sin cáscara
- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 35 g cebolla fresca
- 1 diente de ajo
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 ml vinagre de manzana
- Sal

Elaboración

- Poner en remojo en un bol las rebanadas de pan troceadas con el vinagre, la sal, el aceite y cuatro cubitos de hielo.
- Lavar bien los tomates y trocear junto con la sandía sin pepitas y cortada en dados. Batir en una batidora de vaso, añadir la cebolla troceada y el diente de ajo sin el corazón, batir todo junto durante 1 minuto y añadir el bol del pan en remojo.
- Batir todo junto durante tres minutos.
- Enfriar en la nevera y servir muy frío. Colocar el gazpacho en una copa y decorar con un trocito de sandía en el borde y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.





Mero al horno con salsa verde y arroz salvaje

India Pale Ale

Cítrica, ligeramente amarga, recuerdo a frutas exóticas y verdes... Al combinarla con el pescado portará dulzor, potenciará el sabor a mar y a cereal.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 lomos de mero (180 g cada uno)
- 3 dientes de ajo
- 30 g cebolla tierna
- 15 g harina
- 75 ml caldo de pescado
- 50 ml vino blanco
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 g perejil picado
- 20 g hierbabuena
- 120 g arroz salvaje
- Sal
- 1 hoja de laurel

Elaboración

- Salsa verde: dorar la cebolla en una sartén con un diente de ajo con el aceite, añadir y dorar la harina. Cuando esté dorada, añadir el vino blanco y el caldo. Cocinar durante 8 minutos hasta que se ligue todo bien; sacar del fuego la sartén, añadir el perejil picado y la hierbabuena.
- En una cazuela dorar los ajos laminados y la hoja de laurel. Añadir el arroz salvaje, sofreír y añadir el agua y una pizca de sal. Dejar hervir durante 20 minutos.
- Hacer unos cortes superficiales en la piel de los lomos de mero y pasarlos por la sartén con un poquito de aceite para dorar ambos lados. Colocar en la bandeja del horno sobre la piel, terminar en el horno a 180°C durante 15 minutos.
- En un plato llano, colocar una cama de arroz, añadir el lomo y cubrir con la salsa verde y las hierbas recién cortadas.



Greixonera



Negra

En combinación con este postre típico ibicenco encontraremos que la cerveza aportará ese punto de amargor y ese recuerdo a chocolate y café. Suavizará los azúcares y potenciará la ligereza y las notas dulces.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 L leche semidesnatada
- 2 ensaimadas pequeñas (40 g ud)
- 1 ramita de canela
- 1 corteza de limón
- 1/2 limón
- 50 g azúcar de caña
- 6 huevos Pagès
- Canela en polvo

Elaboración

- Poner la leche a hervir infusionándola con la corteza de limón, el azúcar y la canela. Hacer una "leche preparada" y dejarla reposar tapada.
- Batir los huevos en un bol y añadir la leche colada y las ensaimadas troceadas.
- Hacer un caramelo de azúcar, calentando el azúcar en una sartén y añadiendo el zumo de medio limón.
- Poner este caramelo en el fondo de la flanera o cazuela de barro y añadir la mezcla del bol. Hornear a 170°C durante 45 minutos.
- Dejar enfriar y servir en trozos a modo de pastel con un toque de canela en polvo.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	955	32	1.088	36
Proteínas (g)	45,2	19	46,4	17
Grasas totales (g)	37,5	35	37,5	31
Ácidos grasos saturados (g)	10,0	9	10,0	8
Hidratos de Carbono (g)	105,6	44	115,7	43
Fibra dietética (g)	7,6	22	7,6	22
Sal (g)*	1,8	36	1,9	38
Yodo (µg)	294,4	210	294,4	210
Fósforo (mg)	791,7	113	865,2	124
Selenio (µg)	68,5	98	68,5	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). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramuces
Gazpacho de sandía de Ibiza y tomate de ramallet	Pan de molde								Vinagre de manzana					
Mero al horno con salsa verde y arroz salvaje	Harina			Lomo de mero, caldo de pescado					Vino blanco					
Greixonera	Ensaïmadas		Ensaïmadas, huevo Pagès			Leche semi-desnatada								
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

Charo Val, chef de **La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Ibiza.**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteína proveniente de las gambas rojas ibicencas, el sepionet y el pollo que aportan proteínas de alto valor biológico.

Las grasas presentes en el plato son de tipo monoinsaturadas, con un efecto positivo sobre la salud y aportadas por el aceite de oliva virgen extra usado en la elaboración del menú. Los hidratos de carbono provienen de la fideuá y de las patatas asadas.

Con este menú alcanzamos las ingestas recomendadas de fósforo, que nos lo aporta principalmente el pollo. Otros minerales a destacar son el selenio procedente de los fideos, el pan integral y el sepionet y el hierro, alcanzando el 73 % de la recomendación, aportado principalmente por los alimentos de origen animal. En cuanto a las vitaminas destaca la niacina, aportada por el sepionet y el pollo.



Primer Plato

Fideuá de gamba roja ibicenca y sepionet

Segundo Plato

Muslo de pollo Pagès a las hierbas ibicencas con patatas asadas

Postre

Queso de Mahón, brevas y almendras

Bebida

**Agua
200 ml cerveza
100 ml cerveza negra 0.0%**

Pan

Pan integral



Fideuá de gamba roja ibicenca y sepionet

Lager Especial

Buscamos una cerveza ligera pero muy herbácea y con permanencia al cereal tostado con la que conseguiremos matizar y resaltar el plato y el sabor a mar.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g fideos finos
- 100 g sepionet
- 100 g gamba roja ibicenca
- 2 ñoras
- 1 diente de ajo
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 900 ml caldo de pescado de roca
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil

Elaboración

- Para la "picada", poner la ñora en aceite templado y rehidratar. En una picadora añadir el ajo, la ñora con su aceite, los tomates troceados y la cebolla con una ramita de perejil. Triturar.
- Poner al fuego la cazuela de barro o la paella con aceite de oliva y freír los sepionet (previamente limpios) y las gambas con cáscara. Una vez marcadas, retirar a un plato, en ese aceite añadir nuestra "picada", los fideos y sofreír todo junto. Cuando los fideos se tuesten, añadir el caldo.
- Dejar cocer de dos a tres minutos y a falta de un minuto las gambas peladas para terminar tostando la superficie en el horno gratinador.
- Si falta caldo, rectificar para que nunca sea caldosa ni seca, siempre jugosa.
- En un plato hondo, decorar con gambas y sepionets.





Muslo de pollo Pagès a las hierbas ibicencas con patatas asadas

Trigo

Estas cervezas son excelentes compañeras con carnes ligeras, son ligeras de amargor y ricas en notas a frutas exóticas y cítricos. En este caso, formará un tándem perfecto con el pollo que propone la chef aportando ligereza al plato y un post gusto a cereal y a cítrico.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 muslos de pollo Pagès (150 gramos cada uno)
- 1 limón
- 1 rama de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 2 ramas de romero
- 15 g tomillo picado
- 60 ml miel de tomillo
- 150 ml de caldo de pollo
- 1 cebolla
- 500 g patatas
- Sal

Elaboración

- Precalentar el horno a 200°C.
- En la bandeja del horno colocar las patatas cortadas en panadera y la cebolla en juliana. Sobre esta cama colocar los muslos de pollo con la piel en contacto con la patata, trocear el limón y repartir entre los muslos, añadir la sal y el caldo.
- Hornear a 180°C durante 45 minutos y dar la vuelta otros 45 minutos por el lado de la piel hasta que estén bien dorados, ir añadiendo caldo para que no se sequen.
- Antes de sacar, mezclar la miel con el tomillo picado, y con una brocha pintar los muslos y dejar que se caramelice.
- Servir en un plato llano con la base de patata y cebolla, sobre ella el muslo. Decorar con una ramita de tomillo.



Queso de Mahón, brevas y almendras



Negra 0,0%

Esta cerveza es perfecta para acompañar tanto chocolates muy amargos o platos dulces elaborados con queso o tablas de queso. Las notas lácteas que aportan las Ales y en concreto la Ale negra hará que en este caso se potencie gratamente el sabor del queso y aporte un punto más a cereal y al dulzor de la fruta. Por ello añadimos al postre una 0.0%, para así seguir con el equilibrio nutricional del postre.

Ingredientes (4 raciones)

- 8 brevas (20 g/unidad)
- 40 g almendras
- 40 g queso curado de Mahón

Elaboración

- Cortar las brevas en cuartos, el queso en láminas muy finas y añadir las almendras peladas y recién tostadas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.032	34	1.106	37
Proteínas (g)	49,3	19	50,3	18
Grasas totales (g)	36,5	32	36,5	30
Ácidos grasos saturados (g)	7,6	7	7,6	6
Carbohidratos totales (g)	120,0	47	126,3	46
Fibra dietética (g)	13,4	38	13,4	38
Sal (g)*	1,7	34	1,8	35
Hierro (mg)	7,3	73	7,3	73
Fósforo (mg)	744,4	106	803,4	115
Selenio (µg)	81,4	116	81,4	116
Niacina (mg)	20,7	104	22,5	113

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Fideuá de gamba roja ibicenca y sepionet	Fideos finos	Gamba roja ibicenca		Caldo de pescado de roca								Sepionet		
Muslo de pollo Pagès a las hierbas ibicencas con patatas asadas														
Queso Mahón, brevas y almendras						Queso curado de Mahón							Almendras	
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

Charo Val, chef de **La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Ibiza.**

Comentario nutricional

Este menú nos aporta proteínas de alto valor biológico provenientes del butifarró, el calamar y las lentejas.

Las grasas provienen principalmente del aceite de oliva virgen extra que nos aporta grasas monoinsaturadas, cardiosaludables. Los hidratos de carbono son en su mayoría complejos y provienen de las lentejas y las patatas.

De los micronutrientes destaca el aporte de hierro, tanto el hemo que proviene de alimentos de origen animal como el butifarró y el calamar, como el no hemo que encontramos en las lentejas.

También destaca el aporte de selenio del calamar y la vitamina A, aportada fundamentalmente por las frutas del postre, así como la selección de hortalizas del menú.



Primer Plato

Lentejas con sobrasada y butifarró

Segundo Plato

Calamar a la bruta con endivia morada

Postre

Granizado de sandía y cítricos

Bebida

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

Pan

Pan integral

Lentejas con sobrasada y butifarró



India Pale Ale

Ligera, amarga, dulce, persistente... este tipo de cervezas son excepcionales para equilibrar las grasas, potenciar los cereales y aportar un agradable amargor y dulzor al plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g lentejas pardinas
- ½ hueso de jamón de bellota
- 40 g sobrasada
- 40 g butifarró
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 pimiento verde
- 1 cabeza de ajos
- 2 tomates
- 2 hojas de laurel
- Pimentón de la Vera dulce
- 4 guindillas verdes
- Sal

Elaboración

- En la cazuela sofreír durante 3 minutos la patata cortada en gajos, la cebolla picadita en brunoise, los tomates en trozos, la zanahoria en rodajas, el puerro en trozos pequeños, el pimiento en dados, la sal, el aceite, el laurel, la cabeza de ajos y el pimentón.
- En la cazuela, poner las lentejas remojadas de la noche anterior en agua, añadir el hueso de jamón de bellota y cubrir todo con agua.
- Llevar a ebullición a fuego fuerte y después bajar a fuego medio y cocer durante 30 minutos con la tapadera puesta.
- Añadir la sobrasada y el butifarró, bajar a fuego lento y cocinar 15 minutos más hasta que se ligue. Si se quedara muy acuosa chafar alguna de las patatas.
- Servir en un plato hondo con unas guindillas verdes.



Calamar a la bruta con endivia morada



Trigo

Persistente, golosa y amarga. Son cervezas perfectas para acompañar platos de mar y para aportarles un punto de cítrico muy agradable, al igual que potenciará notablemente el sabor del guiso.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 calamares pequeños (máximo 150 g por unidad)
- 4 ajos
- 1 hoja de laurel
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 4 cogollos de endivia morada
- Sal

Elaboración

- Quitar la boca y los ojos a los calamares, cortar desde las patas a la cabeza con el cuchillo y retirar la bolsa de agua.
- Poner aceite en la sartén y añadir los ajos machacados con la piel y el laurel. Cuando estén dorados, añadir los calamares enteros y cocinar por ambos lados.
- Bajar el fuego, tapar la sartén y dejar que se terminen de cocinar en su propio jugo a la espera de que se vayan rompiendo las bolsas de tinta y se haga la salsa de su tinta durante unos 25 minutos. Dejar reposar con tapadera.
- Cortar las endivias en cuartos y pasar por la plancha con sal y aceite en un vuelta y vuelta.
- Emplatarse en un plato llano y salsear con su jugo. Acompañar con unas hojas de endivia morada.



Granizado de sandía y cítricos



Negra

De nuevo buscamos en esta combinación más que una armonía un acompañamiento en mesa, para ello ponemos la única cerveza que nos recuerda a ese café 'con hielo' que solemos tomar en una sobremesa. Además, la cerveza negra nos dejará un agradable post gusto a golosina, chocolate y caramelo.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 kg sandía
- 1 saco de hielo pilé
- 1 limón
- 1 lima
- 50 g azúcar de caña
- Hierbabuena

Elaboración

- En la batidora de vaso añadir la sandía con el zumo de limón, el zumo de lima, el azúcar y el hielo pilé. Batir todo hasta conseguir un granizado.
- Servir en vaso ancho con una pajita y una cuñita de lima en el borde.
- Para terminar, rallar corteza de lima por encima y añadir una hojita de hierbabuena.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	946	32	1.079	36
Proteínas (g)	45,1	19	46,3	17
Grasas totales (g)	32,6	3	32,6	27
Ácidos grasos saturados (g)	6,9	7	6,9	6
Carbohidratos totales (g)	108,3	46	118,4	44
Fibra dietética (g)	18,8	54	18,8	54
Sal (g)*	2,5	51	2,6	53
Hierro (mg)	11,8	118	11,8	118
Selenio (µg)	75,5	108	75,5	108
Vitamina C (mg)	110,8	185	110,8	185
Vitamina A (µg)	1.152,8	115	1.152,8	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). 19ª Edición. Ed. Pirámide, 2018.
- Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.
- Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Lentejas con sobrasada y butifarró	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Calamar a la bruta con endivia morada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Calamares	_____	_____	_____
Granizado de sandía y cítricos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
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

Charo Val, chef de **La Alacena del Gourmet Servicios Gastronómicos. Ibiza.**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico provenientes del conejo y la leche. También encontramos grasas cardiosaludables como las aportadas por el aceite de oliva empleado en las recetas y ácidos grasos saturados de las yemas de huevo, la leche y la nata.

La batata es el alimento que nos aporta hidratos de carbono complejos. En cuanto a los minerales destaca el aporte de fósforo, del conejo, la leche y el huevo. En cuanto a las vitaminas, alcanza las recomendaciones diarias de vitamina B₆ aportada por el plátano y el conejo y de niacina y vitamina B₁₂ provenientes de los alimentos de origen animal (conejo, leche y huevo).



Primer Plato [**Parrillada de verduras con AOVE y tierra de aceitunas negras**

Segundo Plato [**Conejo lechal a la brasa con trigueros**

Postre [**Helado de frígola y miel**

Bebida [**Agua
100 ml cerveza sin alcohol
200 ml cerveza**

Pan [**Pan integral**



Parrillada de verduras con AOVE y tierra de aceitunas negras

Lager 0,0%

Elegimos para esta armonía una cerveza sin alcohol, pero muy rica en notas tostadas y persistente en sus amargos, con esta combinación descubriremos en boca cómo se potenciará el sabor de las diferentes verduras y nos aportará un agradable frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 berenjenas grandes
- 2 calabacines
- 4 pimientos verdes italianos
- 2 pimientos rojos morrones
- 12 champiñones grandes
- 4 cebollas tiernas
- 300 g batata
- 50 g aceitunas negras sin hueso
- 20 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Cortar las verduras con diferentes formas y tamaños y poner las verduras en la parrilla: batata, pimientos rojos y verdes, cebolla, calabacín y champiñones. La brasa debe estar fuerte y la parrilla a una temperatura bastante elevada (a poder ser madera de sarmiento) para que las verduras no se cuezan y se asen.
- Asar las berenjenas enteras con la piel y pelar para que conserven su sabor ahumado.
- Para la tierra de aceitunas negras, precalentar a 200°C, extender las aceitunas negras sin hueso sobre una bandeja de horno y asar durante 3 horas hasta que se deshidraten y se hagan polvo al presionarlas con los dedos. Triturar en frío hasta conseguir el polvo de aceitunas.
- Emplatar las verduras y sobre ellas añadir el aceite de oliva y la tierra de aceitunas.



Conejo lechal a la brasa con trigueros



Lager Especial

Buscamos una cerveza ligera pero muy persistente en amargos, que aporte frescura y potencie las notas herbáceas y dulces del plato. Este tipo de cervezas son perfectas con carnes ligeras.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g conejo lechal
- 200 g espárragos trigueros
- 4 ajos
- 1 manojo de perejil
- 1 rama de romero
- 1 rama de tomillo
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 ml vinagre de manzana
- Sal

Elaboración

- Asar el conejo con la parrilla bien fuerte a poder ser con leña de carrasca o sarmiento de vid, a la que iremos añadiendo ramas de romero y tomillo.
- Asar los espárragos a la parrilla con sal en escamas.
- Preparar un majado de aceite de oliva virgen extra con perejil, ajo y un buen chorro de vinagre de manzana.
- En un plato caliente de barro colocar el conejo y los espárragos trigueros y aliñar con el majado.



Helado de frígola y miel



Trigo

Cerveza con cuerpo, persistente, dulce, amarga y muy refrescante... en esta armonía descubriremos cómo se potencia la fruta, se suavizan los amargos y se suben los dulces de una manera muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 ml leche entera
- 80 g miel de frígola
- 4 yemas de huevo Pagès
- 100 g nata
- 40 g copos de maíz tostados
- 40 g nueces sin cáscara
- 400 g rodajas de plátano
- 2 hojas de gelatina neutra
- Agua
- Ramas de frígola

Elaboración

- Poner las hojas de gelatina en remojo con agua fría.
- Calentar la leche e infusionar la frígola.
- Poner las yemas en un bol, añadir la leche fría, mezclar bien hasta que quede una crema homogénea, verter la leche aromatizada con la miel y mezclar.
- Poner la mezcla y cocinar sin dejar de remover hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego y añadir las hojas de gelatina hasta que se disuelvan. Dejar enfriar.
- Montar la nata y mezclar suavemente con la elaboración e introducir en el congelador.
- Hacer una quenelle de helado y decorar con las nueces, copos de maíz, rodajas de plátano y rama fresca de frígola.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	901	30	975	33
Proteínas (g)	42,5	19	43,5	18
Grasas totales (g)	34,7	35	34,7	32
Ácidos grasos saturados (g)	9,2	9	9,2	9
Hidratos de carbono (g)	97,3	43	103,6	43
Fibra dietética (g)	14,8	42	14,8	42
Sal (g)*	3,2	65	3,3	66
Fósforo (mg)	806,3	115	865,3	138
Niacina (mg)	21,1	106	23,0	115
Vitamina B6 (mg)	1,9	106	1,9	106
Vitamina B12 (µg)	10,2	510	10,5	510

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Parrillada de verduras con AOVE y tierra de aceitunas negras														
Conejo lechal a la brasa con trigueros									Vinagre de manzana					
Helado de frígola y miel			Yema de huevo Pagès			Leche entera, nata							Nueces	
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.

