



POR PABLO GALLEGO DEL RESTAURANTE PABLO GALLEGO

menús
Saludables

DE GALICIA



Gastronomía saludable de Pablo Gallego

Chef del restaurante **Pablo Gallego. A Coruña.**

La sencillez del mar

Quien busque la lonja en Coruña, la encuentra en este restaurante de aires marinos (por la proximidad con el mar) y lugar donde reside la calma. Al frente de los fogones se encuentra Pablo Gallego. Comenzó su andadura profesional en 1985, aprendiendo de los mejores cocineros de nuestro país, entre ellos, su maestro, Luis Irizar; pero no fue hasta el año 98 cuando abrió su propio restaurante, hoy considerado como uno de los “templos” culinarios de Galicia.

A pesar de que estamos en una casa del mar, también la carne tiene su hueco, se la miman y trabaja en cada propuesta hasta tal punto que uno de los platos estrellas de la casa es el solomillo con guindas. Sin embargo, la lonja gana protagonismo desde el aperitivo, bien entendida y elaborada. Cada pescado, cada marisco, con su cocción adecuada, con su presentación idónea. Su filosofía es mimar el producto y hacer que el comensal disfrute con cada bocado. Dicen que no hay que irse de esta casa sin probar las kokotxas de merluza o los huevos con angulas.

Una manera de entender y sentir la gastronomía que lleva, como un credo, a cada lugar del mundo donde participa en show cooking, congreso o diálogo de cocina. Un chef activo que tan pronto le ves concentrado en los fogones como transmitiendo ‘su buena nueva’ en los micrófonos locales o en las asambleas culinarias de cualquier parte del mundo.

Cada día, su cocina de mercado, la presenta en la intimidad de un pequeño restaurante cuya sala se encuentra rodeada de madera blanca y piedra, íntima y cálida, en la que el comensal, cuando entra, se siente libre de estrés. Su cocina no termina en la búsqueda de la perfección del plato, sino en la felicidad del comensal cuando disfruta de él. Sabe combinar a la perfección el respeto por el pasado y la mirada de innovación de una Galicia con sabor a mar.

El menú saludable que nos presenta como opción para armonizarlo con cerveza busca el equilibrio perfecto entre lo rico y lo excelente.

Restaurante Pablo Gallego. Rúa Capitán Troncoso 4, bajo. A Coruña | Tel.: 981 208 888 | www.pablogallego.com

7 menús saludables

Pablo Gallego, chef del restaurante **Pablo Gallego. A Coruña**.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Berenjenas con langostinos	Habas con almejas	Lasaña de zamburiñas, trigueros y manzana	Crema de calabaza	Ensalada de arroz	Crema de puerro y crotones de pan	Revuelto de champiñones y ajetes tiernos
Segundo Plato	Solomillo con salsa agridulce	Crujientes de queso con ensalada tibia de pasta y verduras asadas	Pimientos rellenos de pollo	Tacos de centolla	Migas de pato confitado	Supremas de mero con tomate a la meunière de almejas y pistilos de azafrán	Blanquette de ternera
Postre	Arroz con leche	Mousse de mango	Ensalada de frutas de temporada	Filloas rellenas de frutas	Mousse de plátano	Flan de fresas	Manzanas asadas
Bebida	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza
Pan	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral

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

Recomendaciones nutricionales

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

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

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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

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

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

Menú día 1

Pablo Gallego, chef del restaurante **Pablo Gallego. A Coruña.**

Comentario nutricional

Este menú incluye verduras y mariscos de primer plato y ternera de segundo, aportando proteínas de alto valor biológico junto con la guarnición de patatas que contiene hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación.

El aceite de oliva empleado es rico en lípidos cardiosaludables.

En cuanto a los micronutrientes, podemos resaltar el contenido en minerales como el fósforo (procedente principalmente de la ternera y la leche) y el hierro (destacando en la ternera, berenjena y cebolla) y vitaminas como la B₁₂ (presente mayoritariamente en el huevo y la ternera).

Tomar este menú con cerveza permite aumentar ligeramente el aporte de fósforo y vitamina B₁₂ para el grupo de población considerado.



Primer Plato [**Berenjenas con langostinos**

Segundo Plato [**Solomillo con salsa agri dulce**

Postre [**Arroz con leche**

Bebida [**Agua**
300 ml de cerveza

Pan [**Pan integral**

Berenjenas con langostinos



Trigo

En copa nos encontraremos con una agradable sensación a especias, a frutas exóticas, tipo piña o mango, y un post gusto a cereal. Todo ello en combinación con este plato nos ayudará a equilibrar los amargores de la berenjena y a potenciar el dulzor de la misma. Este tipo de cerveza nos suavizará las especias y nos dejará un agradable sabor de boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 berenjenas medianas
- 8 colas de langostinos cocidos
- 1 cebolla grande
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 2 rebanadas de pan de molde ralladas
- 2 huevos
- 20 g queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra para freír
- Sal
- Pimienta molida
- Nuez moscada

Elaboración

- Cortar las berenjenas a lo largo, y realizar varios cortes por la zona de la carne sin llegar a tocar la piel. Freír en abundante aceite de oliva por la parte de la carne hasta que se doren y después colocar en un colador a escurrir durante 1 h.
- Vaciar la carne de las berenjenas sin romper la piel y reservar.
- Sofreír la cebolla muy picada con el jamón durante 5 minutos y después añadir las 3 cucharadas de salsa de tomate y dejar enfriar.
- Mezclar la carne de las berenjenas con el sofrito y añadir 2 huevos, pan de molde rallado, nuez moscada y sal; mezclar todo y rellenar las pieles de las berenjenas.
- Colocar en un recipiente de horno, añadir 2 colas de langostino a cada berenjena y poner un poco de queso rallado. Hornear 5 minutos a 180°.



Solomillo con salsa agridulce



Lager Especial

Es una cerveza muy herbácea, fresca y con un cierto post gusto a cereales tostados. Será perfecta para acompañar una carne bañada en salsa de matices dulces; por un lado nos potenciará el sabor de la carne, por otro nos limpiará boca y nos permitirá seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 medallones de solomillo de ternera (150 g/unidad)
- Sal
- Pimienta

Para la salsa:

- 60 g mermelada de guindas
- 100 ml vinagre de jerez
- 2 chalotas peladas y picadas
- 50 ml brandy
- Jugo de carne
- 40 ml nata

Guarnición:

- 4 patatas de 150 g

Elaboración

- Elaborar la salsa reduciendo en una olla las chalotas con el vinagre de jerez, añadir la misma cantidad de brandy y flambear. Incorporar la mermelada (siempre la misma cantidad) y dejar hervir.
- Incorporar el doble de cantidad de jugo de carne y la nata y dejar que reduzca hasta que quede del espesor necesario. Poner a punto de sal y pimienta y reservar.
- Cocer las patatas cortadas en dados en agua con 1 pizca de sal, reservar cuando estén hechas.
- En una sartén o plancha marcar el solomillo (ya salpimentado) por los dos lados al gusto que demanden. Napar con la salsa de guindas y acompañar de unas patatas cocidas.



Arroz con leche



Negra

La golosina de este plato, el potente sabor lácteo y el aroma a canela hacen que en esta armonía busquemos un poco de contraste, el aportar algo más al plato a través de las notas a café y chocolate, potenciar los lácteos y sobre todo, acompañar la suntuosidad del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 ml de leche
- 100 g de arroz
- 20 g de azúcar
- 1 bastón de canela

Elaboración

- Poner al fuego la leche con el bastón de canela y, cuando rompa a hervir, añadir el arroz.
- Dejar a fuego lento y remover de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se pegue.
- Una vez cocido el arroz, añadir el azúcar y dejar cocer 5 min más.
- Una vez tibio, colocar en cazuelitas de barro individuales y espolvorear un poco de canela molida a cada una de ellas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.055	35	1.154	38
Proteínas (g)	55,8	21	56,7	20
Grasas totales (g)	43,0	37	43,0	34
Ácidos grasos saturados (g)	14,5	12	14,5	11
Carbohidratos totales (g)	105,8	40	113,0	39
Fibra dietética (g)	10,5	30	10,5	30
Sal (g)*	1,8	36	1,9	37
Vitamina B ₁₂ (µg)	4,2	210	4,6	231
Fósforo (mg)	766,1	109	826,1	118
Hierro (mg)	9,1	91	9,1	91

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Berenjenas con langostinos	Pan de molde	Langostinos	✓			Queso								
Solomillo con salsa agridulce						Nata			Vinagre de Jerez					
Arroz con leche						✓								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 2

Pablo Gallego, chef del restaurante **Pablo Gallego. A Coruña.**

Comentario nutricional

Este menú combina diferentes grupos de alimentos tales como verduras y hortalizas, lácteos, legumbres, cereales y moluscos. Aporta proteínas de alto valor biológico provenientes principalmente del queso y las almejas, lípidos de los lácteos y el aceite de oliva e hidratos de carbono de las habas, el pan y la pasta.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en fósforo, hierro y niacina (superando ésta el 100% de las ingestas recomendadas).

Si tomamos el menú con cerveza, el contenido de niacina y fósforo aumenta ligeramente, alcanzando este último el 100% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado.



Primer Plato

Habas con almejas

Segundo Plato

**Crujientes de queso con
ensalada tibia de pasta y
verduras asadas**

Postre

Mousse de mango

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral



Habas con almejas

Lager Tipo Pilsen

Ante un plato fresco y marino ¿qué mejor que una cerveza ligera? Este es un tipo de cerveza muy herbácea, fresca, con un potente recuerdo en el post gusto al lúpulo. En este plato será la compañía perfecta, dejando el protagonismo al plato y ayudándonos a limpiar boca y a disfrutar con ese post gusto marino.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g almejas
- 500 g habas blancas
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de laurel
- 1 tomate
- 2 ramas de perejil
- 1 cucharada de pimentón
- 250 ml vino blanco
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Poner las habas a remojo toda la noche antes de prepararlas.
- Una vez remojadas, cocer con un chorro de aceite de oliva, sal, tomate, una cucharada de pimentón, 2 dientes de ajo enteros y una hoja de laurel.
- Para las almejas, freír el resto de los ajos bien picados, añadir las almejas y poner a fuego fuerte añadiendo el vino blanco, tapar y dejar que se abran.
- Cuando a las habas les falten 5 minutos de cocción, añadir las almejas con su jugo y cocer a fuego suave hasta que estén terminadas.
- Rectificar la cantidad de sal y añadir el perejil picado.





Crujientes de queso con ensalada tibia de pasta y verduras asadas

Abadía

Toques a compotas de fruta, a cereal tostado, a plátano maduro. Un post gusto a regaliz y a lácteos. Ésto nos llevará a armonizar con equilibrio este plato de pasta con esas verduras y nos potenciará el sabor del queso. Además la cerveza nos dejará un post gusto de cereal tostado muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 12 obleas pasta brick de 25 cm de largo (10 g/oblea)
- 12 barritas queso gouda de 1 cm de grosor
- 1 cucharilla de pimentón dulce
- 1 cucharilla de tomillo molido
- 1 cucharilla de orégano
- 4 puerros
- 8 espárragos trigueros
- 80 g maíz desgranado en conserva
- 120 g pasta
- Aceite de oliva virgen extra para freír

Elaboración

- Mezclar pimentón, orégano y tomillo, pasar las barritas de queso por la mezcla y envolver en la pasta brick, cerrándolas bien para que no entre el aceite. Éstas se cierran a modo de pitillo de liar usando una pasta de harina con unas gotas de agua a modo de cola para cerrarlas.
- Pasar las verduras por la plancha y terminar en el horno durante 15 minutos a 170°.
- Cocer la pasta en abundante agua y dejar enfriar. Mezclar con las verduras asadas.
- Freír los crujientes en abundante aceite caliente y colocarlos en un papel absorbente para retirar parte del aceite.
- Colocar la ensalada de pasta en el fondo y las barritas en vertical sobre éstas.



Mousse de mango



Trigo

Si algo caracteriza a este tipo de cervezas es un recuerdo tanto en nariz como en boca a frutas exóticas: tipo mangos, piñas... Lo que encontraremos en esta armonía es más bien un trago que acompañe el plato, que nos limpie de grasas y que potencie el dulzor de la fruta.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g pulpa de mango
- 100 ml nata montada
- 50 g azúcar
- 10 hojas de gelatina
- 4 hojas de menta

Elaboración

- Montar la nata y mezclar con el puré de mango. Añadir la gelatina y meter en los moldes a enfriar.
- Disponer un trozo del mousse de mango en un plato y decorar con la hojita de menta.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.007	34	1.106	37
Proteínas (g)	37,8	15	38,7	14
Grasas totales (g)	44,2	40	44,2	36
Ácidos grasos saturados (g)	17,2	15	17,2	14
Carbohidratos totales (g)	105,7	42	112,9	41
Fibra dietética (g)	17,1	49	17,1	49
Sal (g)*	1,9	38	2,0	40
Niacina (mg)	21,3	107	22,5	113
Hierro (mg)	9,7	97	9,7	97
Fósforo (mg)	635,1	91	695,1	100

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 secos	Altramuces
Habas con almejas									Vino blanco		Almejas			
Crujientes de queso con ensalada tibia de pasta y verduras asadas	Pasta brick, pasta					Queso Gouda								
Mousse de mango						Nata montada								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 3

Pablo Gallego, chef del restaurante **Pablo Gallego. A Coruña.**

Comentario nutricional

En cuanto a los macronutrientes aportados por los alimentos que componen el menú, se puede subrayar el contenido en proteínas de alto valor biológico, procedentes del pollo y las vieiras, los lípidos del aceite de oliva y la mantequilla y por último, los hidratos de carbono complejos presentes en la pasta de lasaña y el pan.

Respecto a los micronutrientes, este menú cubre casi por 6 veces las ingestas recomendadas de vitamina C (ésta es aportada en grandes cantidades porque la mayor parte de los alimentos empleados en el menú se consumen en crudo o poco cocinados). Además, es destacable la vitamina A presente en los pimientos y el yodo y el fósforo en la leche y las vieiras.

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



Primer Plato

Lasaña de zamburiñas, trigueros y manzana

Segundo Plato

Pimientos rellenos de pollo

Postre

Ensalada de frutas de temporada

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral

Lasaña de zamburiñas, trigueros y manzana



Trigo

Las manzanas horneadas aportarán a este plato un dulzor meloso que se combinará con el sabor a mar y el post gusto a queso. Para ello buscamos una cerveza que por un lado nos potencie el punto goloso que busca el chef en este plato y por otro encontraremos frescor y potenciar el sabor marino.

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g carne de zamburiñas
- 6 espárragos trigueros
- 3 manzanas Reineta
- 250 g de pasta de lasaña (para 3 pisos)
- 1 chorro de nata
- 1 chorro de vino blanco
- 1 taza de salsa de tomate frito
- 1 cucharada de mantequilla
- 20 g queso rallado
- Sal
- Pimienta

Elaboración

- Para la compota de manzana: pelar y trocear 2 manzanas, poner a cocer sin agua con el chorro de vino blanco, nata, sal y pimienta. Triturar y reservar.
- Saltear las zamburiñas, trigueros picados y una manzana picada, con un poquito de sal, añadir el puré de manzana y dejar todo 3 min a fuego lento.
- Pintar la bandeja con salsa de tomate y colocar la pasta de lasaña, alternar con la mezcla realizada 2 pisos.
- Espolvorear con queso rallado y mantequilla, meter al horno a 150º durante 20 min.



Pimientos rellenos de pollo



Lager Especial

Es una cerveza muy fresca, con recuerdos a hierbas recién cortadas, larga en boca y con un post gusto muy agradable a cereales tostados. Con este plato lo que conseguiremos es potenciar el dulzor del pimiento y el guiso de pollo, a la par que nos dará frescor en boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 12 pimientos de piquillo para rellenar, 200 g pollo desmigado, 200 g setas, 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra, 50 g harina, ½ cebolla pequeña, 400 ml leche semidesnatada, sal y pimienta

Para la salsa:

- ½ cebolla, ½ pimiento rojo, 50 ml aceite de oliva virgen extra, ½ vaso de vino blanco, 2 cucharadas soperas de harina, 2 tomates maduros y 2 dientes de ajo

Elaboración

- Pochar media cebolla picada con aceite. Agregar las setas bien picaditas. Rehogar 3 minutos y añadir la harina a fuego lento removiendo constantemente unos 2 minutos.
- Incorporar la leche bien caliente y el pollo, previamente desmigado. Cocer unos 10 minutos a fuego suave removiendo con una espátula de madera para que no se pegue.
- Para la salsa: rehogar cebollas, pimiento rojo y ajos con aceite unos 5 minutos, añadir los tomates cortados en trozos y cocer con el vino blanco. Hacer un sofrito añadiendo la harina.
- Reducir a fuego lento unos 30 min, triturar y colar. Rectificar de sal.
- Colocar los pimientos rellenos en plato o fuente de presentación y napar (salsear) con la salsa caliente.



Ensalada de frutas de temporada



Trigo

Buscamos fresco, potenciar las frutas y equilibrar los punzantes del jengibre o la pimienta. Esta cerveza además es muy suntuosa y con un cierto recuerdo a cereales, lo que nos resultará muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 manzana
- 1 kiwi
- 4 fresones
- 8 uvas
- 1 mandarina
- 1 melocotón
- ½ granada
- Menta

Para el sirope:

- Cucharada sopera de azúcar
- 30 ml agua
- 25 ml cerveza
- 4 bolitas de pimienta verde
- Jengibre en polvo

Elaboración

- Pelar toda la fruta y trocear en dados de similar tamaño.
- Preparar el sirope disolviendo una cucharada sopera de azúcar en 30 ml de agua hasta ebullición, y seguir añadiendo otros 25 ml de cerveza sin dejar de hervir. Incorporar 4 bolitas de pimienta verde y una pizca de jengibre en polvo, dejamos enfriar.
- Colocar en cuenco o plato sopero la fruta y bañarla con el sirope. Poner una hoja de menta encima.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.074	36	1.173	39
Proteínas (g)	43,2	16	44,1	15
Grasas totales (g)	39,9	33	39,9	31
Ácidos grasos saturados (g)	12,9	11	12,9	10
Carbohidratos totales (g)	126,6	47	133,8	46
Fibra dietética (g)	18,6	53	18,6	53
Sal (g)*	1,6	31	1,6	33
Vitamina C (mg)	353,2	589	353,2	589
Vitamina A (µg)	1.713,7	171	1.713,7	171
Fósforo (mg)	825,7	118	885,8	127
Yodo (µg)	160,3	115	160,3	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	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Lasaña de zamburiñas, trigueros y manzana	Pasta de lasaña					Nata, queso rallado, mantequilla			Vino blanco		Zamburiñas			
Pimientos rellenos de pollo	Harina					Leche semidesn.			Vino blanco					
Ensalada de frutas de temporada									Cerveza					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 4

Pablo Gallego, chef del restaurante **Pablo Gallego. A Coruña.**

Comentario nutricional

Este menú incluye verduras de primer plato y marisco de segundo, que aporta proteínas de alto valor biológico junto con la guarnición de patatas que nos aporta hidratos de carbono complejos.

Las tortillas, la harina, las patatas y el pan de acompañamiento son los responsables del aporte de hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación.

Respecto a los minerales y vitaminas, destaca el contenido en vitamina C por el consumo de fruta fresca (cubre el 216% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado), fósforo (procedente en mayor proporción de la centolla) y tiamina (destaca su contenido en la calabaza).

Si consumimos este menú con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de fósforo.



Primer Plato [**Crema de calabaza**

Segundo Plato [**Tacos de centolla**

Postre [**Filloas rellenas de frutas**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**



Crema de calabaza

Lager tipo Pilsen

Ligera, herbácea, con un sutil post gusto al lúpulo y al cereal. Es perfecta para limpiar boca, para potenciar la golosina de la calabaza y para potenciar los matices del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 calabaza de 2 kilos
- 500 ml agua
- Nuez moscada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 vaso de zumo de naranja natural
- Sal

Elaboración

- Pelar y trocear la calabaza, rehogar con la mantequilla, añadir sal, nuez moscada, agua y zumo de naranja. Cuando la calabaza esté blanda, triturar y colar.
- Volver a cocer y rectificar de sal.
- Servir en cuencos.



Tacos de centolla



Lager especial

No hay mejor armonía para una comida especiada y picante que una cerveza con estructura, fresca y con el amargor suficiente para limpiar boca y permitirnos seguir disfrutando de nuestro bocado.

Ingredientes (4 raciones)

- 8 tortillas mexicanas
- 1 centolla de 1kg
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 rodajita de guindilla roja
- 2 ramitas de cilantro picado
- 100 ml brandy
- 2 cucharadas soperas de salsa de tomate casero
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 1 cucharada de pan rallado
- 2 patatas grandes

Elaboración

- Para cocer la centolla: introducir en una olla con agua hirviendo y abundante sal gorda con las patas hacia arriba durante 25 min, sacar y dejar enfriar. Después pelar y aprovechar la carne de las patas y del cuerpo, mezclar con el caldo del caparazón.
- Para el relleno: sofreír en una sartén cebolla y ajo picado, cuando estén empezando a dorar, añadir guindilla, la carne de la centolla, brandy y flambear.
- Incorporar 2 cucharadas de la salsa de tomate y una cucharada de pan rallado para espesar, cocinar lentamente durante 3 min. Rectificar de sal.
- Rellenar los tacos con el preparado de centolla y espolvorear el cilantro picado por encima. Acompañar de media patata asada.





Filloas rellenas de frutas

Abadía

Encontraremos en esta armonía cómo se potencia el tostado y el lado lácteo de la filloa, a la vez que nos aportará cremosidad y un post gusto goloso que vendrá matizado por la fruta.

Ingredientes (4 raciones)

Para las filloas:

- 150 ml de leche
- 2 huevos
- 50 g harina
- Una pizca de sal

Para el relleno:

- 2 plátanos
- 8 fresas
- 1 cucharada de azúcar

Elaboración

- Batir los huevos, añadir leche y luego echar harina y sal.
- Con unas varillas batir la masa hasta que quede con la consistencia deseada.
- Dejar reposar la masa 20 minutos.
- Lavar y pelar la fruta, cortar en trozos pequeños.
- Verter lentamente en una sartén bien caliente, darle la vuelta con mucho cuidado para que no se peguen haciéndolas de una en una a modo de crêpes u obleas.
- Dejar enfriar.
- Rellenar las filloas con la fruta y envolver, espolvorear azúcar por ambos lados y dorar de nuevo en la sartén.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	866	29	965	32
Proteínas (g)	41,2	19	42,1	17
Grasas totales (g)	24,1	25	24,1	23
Ácidos grasos saturados (g)	6,9	7	6,9	6
Carbohidratos totales (g)	114,2	53	121,4	50
Fibra dietética (g)	14,2	41	14,2	41
Sal (g)*	3,9	78	4,0	41
Vitamina C (mg)	129,7	216	129,7	216
Fósforo (mg)	780,2	111	840,2	120
Tiamina (mg)	1,2	100	1,2	100

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 secos	Altramuces
Crema de calabaza						Mantequilla								
Tacos de centolla	Pan rallado													
Filloas rellenas de frutas	Harina		✓			✓								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 5

Pablo Gallego, chef del restaurante **Pablo Gallego. A Coruña.**

Comentario nutricional

El primer plato contiene como ingrediente principal el arroz (que aporta hidratos de carbono complejos y proteínas), además de verduras, queso, fruta y pescado.

El ingrediente mayoritario del segundo plato (pato) también es fuente de proteínas de alto valor biológico, acompañado de trigo y quinoa como guarnición que contribuyen a la presencia de hidratos de carbono complejos en el menú.

Respecto al postre, una combinación de fruta y lácteos, completa la variedad del menú. Entre los micronutrientes, destacan la vitamina B₁₂, el yodo y el fósforo que permiten cubrir respectivamente el 191%, 114% y 98% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado. Si consumimos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de fósforo y vitamina B₁₂ en el menú.



- | | | |
|---------------|---|-----------------------------------|
| Primer Plato | [| Ensalada de arroz |
| Segundo Plato | [| Migas de pato confitado |
| Postre | [| Mousse de plátano |
| Bebida | [| Agua
300 ml de cerveza |
| Pan | [| Pan integral |



Ensalada de arroz

Lager sin alcohol

Con un potente recuerdo al lúpulo y al cereal, con un amargor equilibrado, lo que conseguiremos con en esta armonía es matizar el aroma del arroz y ayudarnos a limpiar boca. Es una cerveza muy fresca y ligera que nos invitará a seguir disfrutando del plato, el verdadero protagonista.

Ingredientes (4 raciones)

- 250 g arroz Basmati cocido
- 2 cucharadas grandes de maíz dulce
- 2 lonchas gruesas de queso semicurado
- 40 g pechuga de pavo
- 1 manzana
- 1 aguacate
- 4 rodajas de piña
- 1 lata pequeña de aceitunas sin hueso
- 2 sardinas ahumadas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre
- Sal

Elaboración

- Disponer todos los ingredientes menos las aceitunas en un bol bien troceados.
- Aliñar con el aceite, sal y vinagre.
- Decorar con las aceitunas cortadas en rodajas.



Migas de pato confitado



Abadía

Es una cerveza con mucha estructura y cuerpo, muy sabrosa, que nos limpiará las grasas de la carne de este plato, pero a la vez nos va a matizar el sabor de la compota melosa del tomate.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 muslo de pato confitado
- Cebollino picado
- 80 g trigo
- ½ taza compota de tomate
- 40 g pasas de corinto
- 50 g quinoa
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

Elaboración

- Desmigar el pato quitando el hueso y la piel. Calentar una sartén y añadir una gota de aceite de oliva, saltear las migas de pato y añadir unas pocas pasas de corinto.
- En una olla cocer el trigo en agua hasta que lo cubra, con una pizca de sal y lo mismo en otra olla para la quinoa.
- Para hacer la compota: cocer 2 tomates muy maduros con 3 cucharadas de azúcar. Dejar cocer lentamente hasta tener la compota.
- Freír en aceite muy caliente la piel del pato, hasta que quede crujiente.
- En un molde circular (aro) colocar el trigo y la quinoa, poner encima el pato salteado con las pasas y espolvorear con un poco de cebollino picado.
- Colocar suavemente la piel de pato frita encima del salteado de pato y rodear circularmente con la compota de tomate.
- Retirar el molde circular.



Mousse de plátano



Trigo

Buscamos potenciar el sabor del plátano, las notas golosas y a la vez aportar un punto de cereal que puede ser interesante para esta armonía.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 plátanos maduros
- 400 ml de leche
- 4 yemas de huevo
- 40 g azúcar
- 1 copa de licor de plátano
- 10 g gelatina
- 50 g nata montada

Elaboración

- Hacer una crema inglesa con las yemas, la leche y el azúcar, dejar templar y añadir la nata, el puré de plátano, la copa de licor y la gelatina. Introducir en los moldes y dejar enfriar en la nevera.
- Colocar en un plato cada uno de estos moldes.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.078	36	1.152	38
Proteínas (g)	48,5	18	49,5	17
Grasas totales (g)	36,2	30	36,2	28
Ácidos grasos saturados (g)	11,0	9	11,0	9
Carbohidratos totales (g)	119,2	44	125,5	44
Fibra dietética (g)	12,9	37	12,9	37
Sal (g)*	1,9	39	2,0	40
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,6	177	3,8	191
Yodo (µg)	159,0	114	159,0	114
Fósforo (mg)	628,2	90	687,9	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 secos	Altramuces
Ensalada de arroz				Sardinas		Queso semicurado			Vinagre					
Migas de pato confitado	Trigo													
Mousse de plátano			✓			Leche, nata montada								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 6

Pablo Gallego, chef del restaurante **Pablo Gallego. A Coruña.**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas vegetales (puerros, cebolla y tomate) y animales (mero, almejas, huevo y nata) además de hidratos de carbono complejos de las patatas y el pan.

Entre los alimentos que contienen lípidos, se encuentran la mantequilla, la nata y el aceite de oliva, siendo este último rico en grasas cardiosaludables. A su vez, el aporte de micronutrientes como el hierro es suficiente para cubrir más del 100% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado, mientras que el de fósforo y el de niacina son menores pero próximos a las recomendaciones.

Si tomamos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de niacina en el menú y el de fósforo supera el 100% de las ingestas diarias recomendadas.



Primer Plato

Crema de puerro y crotones de pan

Segundo Plato

Supremas de mero con tomate confitado a la meunière de almejas y pistilos de azafrán

Postre

Flan de fresas

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral



Crema de puerros y crotones de pan

Lager

Esta cerveza ligera acompañará a la perfección a esta crema de puerros. Limpiará boca, nos equilibrará los puntos de picante de la pimienta y nos refrescará.

Ingredientes (4 raciones)

- 100 g pan integral
- 1 cebolla
- 2 puerros grandes
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 chorro de vino blanco
- 400 g patata
- 100 ml fumet de pescado
- Sal
- Pimienta blanca

Elaboración

- Lavar y picar los puerros junto con la cebolla, rehogar todo con la mantequilla a fuego moderado.
- Añadir el vino blanco y dejar reducir durante 5 min, incorporar el fumet de pescado, sal y pimienta blanca.
- Cocer 10 minutos a fuego lento, triturar y pasar por el colador chino.





Supremas de mero con tomate confitado a la meunière de almejas y pistilos de azafrán

Trigo

En nariz nos regalará las notas golosas de la fruta, en boca nos llevará a potenciar el sabor del pescado. Es una cerveza con buen cuerpo, con un post gusto al cereal muy agradable que nos equilibrará este plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 filetes de mero (150 g cada uno)
- 2 cucharadas soperas de mantequilla
- 3 tomates maduros pelados
- 16 almejas cocidas sin cáscara
- 1 limón exprimido
- Pistilos de azafrán
- 150 ml vermut blanco seco
- Harina para rebozar pescado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 4 patatas pequeñas
- Perejil
- Sal

Elaboración

- Para el tomate confitado: poner en una sartén cebolla picada muy fina y tomates en dados, añadir sal, una pizca de azúcar y cocer durante 5 min.
- Sazonar el mero, pasar por harina y saltear a fuego medio con la mantequilla y el aceite procurando que no se pegue, reservar.
- Sobre esa mantequilla, elaborar la meunière con vermut blanco, zumo de limón, un poquito de perejil picado, almejas y pistilos de azafrán.
- Poner una cama del tomate confitado, el mero encima y la meunière tapando el pescado, acompañar de una patata al vapor.



Flan de fresas



Negra

Intentaremos sumar algún ingrediente más a este postre añadiéndole las notas a chocolate o a café torrefacto que la cerveza negra nos regala en boca. Además de la cremosidad típica de estas cervezas y ese post gusto final largo goloso que nos servirá para un fin de comida con sobremesa.

Ingredientes (4 raciones)

- 5 yemas
- 700 g fresas
- 200 ml nata montada
- 2 paquetes de gelatina de sabor de fresa
- 50 g azúcar

Elaboración

- Hacer un puré con las fresas y la gelatina.
- Montar las yemas con el azúcar y añadir, incorporar la nata montada y meter en los moldes hasta que cuajen.
- Sacar de los moldes y acompañar con alguna rodaja de fresa alrededor.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.061	35	1.133	38
Proteínas (g)	44,0	17	44,9	16
Grasas totales (g)	45,3	38	42,3	34
Ácidos grasos saturados (g)	18,2	15	18,2	14
Carbohidratos totales (g)	110,7	42	117,9	42
Fibra dietética (g)	16,5	47	16,5	47
Sal (g)*	1,4	29	1,5	30
Hierro (mg)	11,1	111	11,2	111
Fósforo (mg)	679,2	97	739,1	106
Niacina (mg)	15,8	79	17,0	85

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 secos	Altramuces
Crema de puerro y crotones de pan	Pan integral			Fumet de pescado		Mantequilla			Vino blanco					
Supremas de mero con tomate confitado a la meunière de almejas y pistilos de azafrán	Harina			Mero		Mantequilla					Almejas			
Flan de fresas			Yemas			Nata montada								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 7

Pablo Gallego, chef del restaurante **Pablo Gallego. A Coruña.**

Comentario nutricional

Las cantidades importantes de proteínas procedentes del huevo y la ternera destacan por su elevado valor biológico. El arroz aporta hidratos de carbono complejos, que son la base de nuestra alimentación mientras que los lípidos se encuentran en la mantequilla, el aceite de oliva, los huevos y la ternera.

Entre los micronutrientes importantes, la niacina, el fósforo y la vitamina B₁₂ son los más destacados, cubriendo esta última casi el doble de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado, encontrándose mayoritariamente en los huevos y la ternera.

Si tomamos este menú con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de los tres micronutrientes en el menú.



Primer Plato

Revuelto de champiñones y ajetes tiernos

Segundo Plato

Blanquette de ternera

Postre

Manzanas asadas

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral



Revuelto de champiñones y ajetes tiernos

Extra

Es una cerveza con bastante cuerpo, larga en el recuerdo en boca del cereal y del lúpulo. Es cremosa y con un cierto recuerdo a regaliz de palo. Con este plato lo que conseguiremos es potenciar el sabor a terruño y equilibrar el frescor en boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 250 g champiñones
- 250 g ajos tiernos
- 4 huevos
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 biscotes
- Sal

Elaboración

- Lavar bien y picar los champiñones en láminas finitas y rehogar con los ajetes tiernos a fuego fuerte en una sartén durante 3 min.
- Batir ligeramente los huevos y verter sobre la sartén hasta que cuajen.
- Servir acompañado de biscotes.





Blanquette de ternera

Abadía

Este tipo de cervezas, bien estructuradas, cremosas y con potentes recuerdos al cereal tostado y al lúpulo, acompañan a la perfección a todo tipo de carnes. El cítrico del limón y el toque picante de las pimientas se suavizarán en cada trago.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g ternera blanca (para guisar)
- 120 g arroz
- 2 zanahorias grandes
- 1 cebolla
- 3 clavos
- 4 dientes de ajo
- 1 puerro
- 1 rama de apio
- 1 limón
- Pimienta en grano
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de perejil
- Perejil fresco para decorar
- Sal

Elaboración

- Cortar la ternera en trozos y quitar la grasa. Poner en una olla y cubrir con agua fría y zumo de limón.
- Cocer la carne en agua limpia durante 5 minutos. Escurrir y tirar el agua. Repetir este proceso si la carne siguiese soltando mucha sangre.
- Volver a cubrir con agua y añadir las verduras cortadas en trocitos muy pequeños. Dejar cocer por espacio de una hora y media.
- Retirar del fuego y dejar enfriar. Sacar de la olla la carne y las zanahorias, que colocamos en una fuente aparte. Triturar el resto de los ingredientes y colar por un chino.
- Cocer a continuación en ese caldo el arroz.
- Colocar sobre plato hondo el arroz. Poner la carne cocida y las zanahorias encima de éste. Decorar con una ramita de perejil.



Manzanas asadas



Ale

En copa encontraremos también la armonía cromática gracias a ese color cobrizo de esta cerveza en equilibrio con la tonalidad de la manzana. En boca, es una cerveza con las levaduras muy marcadas y las frutas maduras muy insistentes en el post gusto, sobre todo un recuerdo a manzana muy interesante.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 manzanas
- 40 g mantequilla
- 50 g azúcar
- Agua

Elaboración

- Descorazonar las manzanas y poner al fuego con la mantequilla hasta que se derrita del todo e incorporar el azúcar y un chorrito de agua. Dejar que se hagan un poco formando un caramelo.
- Meter las manzanas al horno a 150° durante 40 minutos hasta que se hagan.
- Colocar las manzanas en un recipiente de cristal, bañar con el caramelo sobrante y servir.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	875	29	974	32
Proteínas (g)	38,4	18	39,3	16
Grasas totales (g)	29,3	30	29,3	27
Ácidos grasos saturados (g)	10,1	10	10,1	9
Carbohidratos totales (g)	108	49	115,2	47
Fibra dietética (g)	13,5	39	13,5	39
Sal (g)*	1,4	28	1,6	31
Vitamina B12 (µg)	3,4	170	3,8	191
Niacina (mg)	16,6	83	17,8	89
Fósforo	562,3	80	622,3	89

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Revuelto de champiñones y ajetes tiernos	Biscotes		✓											
Blanquette de ternera							✓							
Manzanas asadas					Mantequilla									
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

