



POR FIRO VÁZQUEZ DEL RESTAURANTE EL OLIVAR



menús
Saludables
DE MURCIA

Gastronomía saludable de Firo Vázquez

Chef del restaurante **El Olivar. Moratalla, Murcia.**

Tiene el alma inquieta, el paladar caprichoso y la sabiduría de un alquimista de los fogones. Firo Vázquez, propietario de un personalísimo y caprichoso restaurante en el pueblo de Moratalla en Murcia, es una de las voces más reconocidas de la cocina de su tierra. Forma parte de la Asociación de Cocineros de Europa (Euro-Toques), es catador del Panel de Cata de Aceite de Oliva de Murcia y preside la Cofradía de Amigos del Aceite de Oliva Virgen. El aceite es su verdadera pasión y, hoy por hoy, es el mejor embajador de nuestro país.

La cocina de Firo rinde homenaje al producto de su tierra, donde inyecta sabiduría culinaria procedente de otros mundos y liga, ¡cómo no!, cada una de sus creaciones con un buen aceite de nuestro país. Entre fogones se le encuentra cada día, dirigiendo las cocinas de su proyecto personal, El Olivar; sin embargo, cuando

la sala de su restaurante ya ha satisfecho al último comensal, Firo vuelve a su cocina, en esta ocasión en soledad, para comenzar a investigar por y para la gastronomía. Gracias a ese estudio la historia culinaria de nuestro país cuenta con proyectos tan apasionantes como Las Elaborinas, un ambicioso proyecto ejecutado junto con el Departamento de Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Murcia, en el que el chef ha conseguido brindarle la oportunidad de seguir disfrutando de la gastronomía a pacientes con problemas de deglución.

Un chef vestido con chaquetilla de científico, investigador y apasionado por la literatura. De ahí otra de sus genialidades: los papeles comestibles. Su proyecto El Quijote Comestible fue exhibido con aplausos en el Instituto Cervantes.

7 menús saludables

Firo Vázquez, chef del restaurante **El Olivar, Moratalla, Murcia**.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Acelgas de Moratalla	Ensalá huertana	Gurulllos con alcachofas de Lorca	Arroz de Calasparra con verduras	Lentejas con canela y zanahorias	Patatas guisadas con calamares	Rollo huertano de verduras
Segundo Plato	Bacalao confitado en AOVE con puré de calabaza Totanera	Guiso de trigo	Atún rojo de Mazarrón con pipirrana de tomates muleños	Solomillo de ternera frita en cuquillo con pasta fría	Pastel de cabracho con gambas y espinacas rehogadas	Chato murciano en adobo de pimentón y orégano con hojas de roble y setas	Pollo campero asado con vino de Jumilla y ensalada de arroz
Postre	Ensalada de naranjas	Yogur de cabra murciana con fruta fresca y cereales	Peras de Jumilla en Monastrell	Mezclum de fruta	Torerito caramielizado	Queso de Murcia al vino con albaricoques	Hojaldre de manzana asada
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

Firo Vázquez, chef del restaurante **El Olivar. Moratalla, Murcia.**

Comentario nutricional

Este menú incluye verduras y hortalizas de primer plato que proporcionan principalmente hidratos de carbono complejos y el bacalao, de segundo, aporta proteínas de alto valor biológico y ácidos grasos omega 3.

El aceite de oliva empleado es rico en lípidos cardiosaludables.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en minerales como el fósforo, procedente principalmente del bacalao; el ácido fólico, procedente de las espinacas; y la vitamina C, proporcionada por las verduras y hortalizas.

Tomar este menú con cerveza permite aumentar el aporte de fósforo y, en menor proporción, el de ácido fólico en la dieta del grupo de población considerado.



Primer Plato [**Acelgas de Moratalla**

Segundo Plato [**Bacalao confitado en AOVE con puré de calabaza totanera**

Postre [**Ensalada de naranjas**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Acelgas de Moratalla



Lager tipo pilsen

Una cerveza fresca, amarga y con una fuerte presencia del lúpulo será la compañera ideal para este plato herbáceo. Las notas de vinagre y pimienta negra se suavizarán con la cerveza y el frescor, el plato de huerta se potenciará cuando se armonice con la cerveza.

Ingredientes (4 raciones)

- 1,2 kg acelgas
- 400 g patatas
- 2 huevos
- 20 ml vinagre
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida

Elaboración

- Limpiar y cortar las acelgas, separando las hojas de los tallos.
- Hervir en agua las patatas troceadas y los tallos. Cuando estén tiernos, añadir las hojas para que éstas solo den un hervor. Escurrir.
- Mezclar los huevos batidos con las patatas y después con las acelgas.
- Añadir la pimienta, el aceite y el vinagre, mezclar.
- Hornear al grill para dorar y cuajar.





Bacalao confitado en AOVE con puré de calabaza Totanera

Trigo

Notas frutales, ligero amargor y suntuosidad en boca. Habrá un equilibrio entre el dulzor de la calabaza, el frescor de los brotes y el mar del pescado con la frescura y redondez de este tipo de cervezas. El resultado: potenciar el plato e invitar a seguir disfrutando de él.

Ingredientes (4 raciones)

- 700 g bacalao desalado
- 500 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 manojo de brotes germinados
- 1 ramita de perejil
- 100 g cuscús
- 100 ml caldo de verduras

Para el puré de calabaza:

- 500 g calabaza Totanera
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Bacalao: calentar el aceite hasta los 100°C. Incorporar el bacalao (debe quedar completamente cubierto de aceite). Retirar del fuego hasta alcanzar los 80°C. Escurrir.
- Aceite verde: triturar el perejil con 50 ml de aceite, filtrar y guardar en un biberón.
- Puré de calabaza: pelar y cortar la calabaza en dados de unos 2 cm. Cocer hasta que esté tierna. Colar y batir con el aceite. Añadir un poco del agua de cocción si fuera necesario. Rectificar de sal.
- Cuscús: Calentar el caldo de verduras. Echar el cuscús en un cuenco, añadir el caldo caliente y tapar con un paño limpio 5-7 minutos. Destapar y separar los granitos con un tenedor.
- Poner el puré en el fondo del plato y colocar el bacalao encima. Poner el cuscús alrededor del puré. Adornar con brotes germinados y unas gotas de aceite verde.



Ensalada de naranjas



Trigo

Ante un plato tan fresco y frutal necesitamos buscar el equilibrio en boca. La cerveza de trigo nos regala ciertas notas a piñas y frutas exóticas que contribuirán a complementar la apuesta del chef.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 naranjas
- 4 mandarinas
- Zumo de un limón
- 1 pomelo
- 8 kumquats
- 40 g miel
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 vaina de vainilla

Elaboración

- Pelar las naranjas, las mandarinas y el pomelo. Cortar en rodajas finas junto a los kumquats.
- Raspar la vaina de vainilla abierta en el aceite de oliva y dejar marinar a temperatura ambiente.
- Mezclar el zumo de limón con la miel.
- Disponer las rodajas de forma armónica en platos planos.
- Regar la fruta con la emulsión de miel y limón.
- Hilar con el aceite de oliva con vainilla.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	969	32	1.068	36
Proteínas (g)	43,4	18	44,3	17
Grasas totales (g)	38,6	36	38,6	33
Ácidos grasos saturados (g)	6,2	6	6,2	5
Carbohidratos totales (g)	99,7	41	106,9	40
Fibra dietética (g)	23,9	68	23,9	68
Sal (g)*	2,7	53	2,7	53
Vitamina C (mg)	175,3	292	175,3	292
Ácido fólico (µg)	426,9	107	439,2	110
Fósforo (mg)	629,4	90	689,4	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	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Acelgas de Moratalla	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____	Vinagre	_____	_____	_____	_____	_____
Bacalao confitado en AOVE con puré de calabaza Totanera	Cuscús	_____	_____	Bacalao	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ensalada de naranjas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 2

Firo Vázquez, chef del restaurante **El Olivar. Moratalla, Murcia.**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su composición mayoritaria en alimentos de origen vegetal (verduras, hortalizas, legumbres, frutas y cereales), que aportan hidratos de carbono complejos (nutriente base de nuestra alimentación) y micronutrientes como fósforo, vitamina B₁₂ y tiamina, entre otros.

Los huevos, el atún y el magro de cerdo aportan proteínas de alto valor biológico y, en particular, el atún en aceite es fuente de ácidos grasos omega 3, vitamina D y vitamina B₁₂.

Para finalizar, se incluye un postre que combina lácteos, con frutas y cereales.

Si tomamos este menú con cerveza, el contenido de fósforo y vitamina B₁₂ aumenta ligeramente.



Primer Plato [**Ensalá huertana**

Segundo Plato [**Guiso de trigo**

Postre [**Yogur de cabra murciana con fruta fresca y cereales**

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

Pan [**Pan integral**

Ensalá huertana



Lager sin alcohol

El plato alegre que Firo nos propone y con tanta tradición en tierras murcianas invita a acompañarlo con un trago que aporte amargor y notas de cereal pronunciadas. Además, con la apuesta por la sin alcohol contribuimos a mantener aún más el equilibrio nutricional de la receta.

Ingredientes (4 raciones)

- 8 tomates pelados en conserva escurridos
- 1 cebolla
- 16 aceitunas negras
- 2 huevos cocidos
- 1 lata de atún en aceite de 80 gramos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal

Elaboración

- En un bol grande o ensaladera disponer todos los ingredientes: el huevo duro a trocitos, la cebolla en juliana, la lata de atún previamente escurrida, los tomates de lata partidos en 4 mitades y las aceitunas.
- Rociar con aceite de oliva, vinagre y un poco de sal.



Guiso de trigo



Especial

Guiso tradicional, energético y muy sabroso pide tener una compañía en copa que aporte frescura y un punto de amargor. Esta cerveza nos ayudará a aligerar las sutiles grasas del guiso y nos invitará a seguir comiendo.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g trigo integral
- 120 g garbanzos
- 100 g calabaza
- 100 g nabo
- 1 cardo
- 200 g judías verdes
- 200 g magro de cerdo
- 1 cucharilla de café de pimentón de Murcia
- 1 ramita de hierbabuena
- 2 huesos de jamón

Elaboración

- Poner los garbanzos en remojo durante 10 horas.
- Poner el trigo en remojo una hora.
- Descascarillar el trigo mediante fricción con un paño y sobre una tabla de madera.
- Poner en una olla los nabos, el cardo, la calabaza, la carne y los huesos junto a los garbanzos y el trigo. Cubrir de agua fría y poner a cocer. Vigilar que no le falte agua.
- A mitad de la cocción añadir las judías verdes, la hierbabuena y el pimentón.
- Servir todo junto como un cocido caldoso.





Yogur de cabra murciana con fruta fresca y cereales

Trigo

Buscamos potenciar las notas lácteas, la fruta y el cereal y por eso apostamos por una cerveza melosa, donde las frutas se equilibran con el amargo y donde nos vamos a encontrar en boca el recuerdo al cereal tostado.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 kivi
- 20 arándanos
- 1 manzana
- 4 yogures de cabra
- 2 puñados de copos de maíz inflado
- 8 hojas de menta

Elaboración

- Pelar y cortar la fruta en brunoise, menos los arándanos.
- Mezclar en un bol la fruta con el yogur batido.
- Picar la menta.
- Poner en el fondo de un vasito de cristal los copos de maíz inflado.
- Poner encima la mezcla de yogur y fruta.
- Coronar con las hojas de menta picadas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	927	31	1.001	33
Proteínas (g)	43,9	19	44,4	18
Grasas totales (g)	31,3	30	31,3	28
Ácidos grasos saturados (g)	7,2	7	7,2	6
Carbohidratos totales (g)	108,2	47	114,5	46
Fibra dietética (g)	19,3	55	19,3	55
Sal (g)*	2,3	46	2,4	47
Vitamina B12 (µg)	3,6	179	3,9	193
Fósforo (mg)	894,6	128	953,6	136
Tiamina (mg)	1,3	109	1,3	109

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Ensalá huertana			✓	Atún					Vinagre					
Guiso de trigo	Trigo													
Yogur de cabra murciana con fruta fresca y cereales						Yogur								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 3

Firo Vázquez, chef del restaurante **El Olivar. Moratalla, Murcia.**

Comentario nutricional

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

Se puede subrayar el contenido en proteínas de alto valor biológico, procedentes mayoritariamente del atún, presente en el segundo plato.

En relación con los micronutrientes, este menú cubre más del triple de las ingestas recomendadas de vitamina B₁₂ para el grupo de población considerado, seguido de la vitamina D y el selenio (todos ellos presentes en grandes cantidades en el atún).

Si lo acompañamos con cerveza, el contenido en vitamina B₁₂ aumenta.



Primer Plato

Alcachofas de Lorca con gurullos

Segundo Plato

Atún rojo de Mazarrón con pipirrana de tomates muleños

Postre

Peras de Jumilla en Monastrell

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral

Alcachofas de Lorca con gurullos



Lager especial

En este plato de cuchara, el amargo de la alcachofa y el uso del cítrico del limón nos piden una cerveza ligera, pero con un predominante toque a tostado y un amargor potente. Con una Lager especial encontraremos el equilibrio y la limpieza en boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 kg alcachofas
- 200 ml zumo de limón
- 200 ml vino blanco
- 200 ml agua
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- 50 g tomate
- 40 g mojama
- 1 cucharilla de café de azúcar moreno

Para los gurullos:

- 150 g harina blanca de trigo
- Agua
- Sal

Elaboración

- Alcachofas: Limpiar, pelar y arreglar las alcachofas, y dejar el rabo. Partirlas en mitades. Poner en remojo en agua con limón o perejil para evitar que se oxiden.
- Poner aceite en una cazuela y sofreír las alcachofas. Añadir el zumo de limón, el vino blanco y el agua. Reducir hasta que las alcachofas estén tiernas, añadiendo el agua que pidan (40 min). Hacer un sofrito con la cebolla, el tomate pelado y el azúcar. Reservar.
- Gurullos: Amasar la harina con una pizca de sal y agua. Cogor pellizcos de la masa y hacer bolitas alargadas como pipas de girasol. Secar al sol o en lugar seco y cálido durante 4 horas.
- Añadir los gurullos a la cocción de las alcachofas, retirar del fuego y añadir la mojama cortada en tiras muy finas.
- Añadir el sofrito al conjunto, remover y servir.





Atún rojo de Mazarrón con pipirrana de tomates muleños

Trigo

Cítrica, frutal, refrescante y ligeramente amarga. Esta cerveza potenciará el sabor del mar, rebajará los vinagres y nos dará un mayor frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g atún rojo en filetes
- 25 ml aceite de oliva virgen extra
- 40 ml vinagre de sidra
- 2 pizcos de sal

Para la pipirrana:

- 300 g tomate Raf
- 50 g cebolleta
- 4 ramitas de perejil rizado
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre de Jerez
- 2 pizcos de sal Maldon

Elaboración

- Atún: En una sartén caliente saltear los filetes de atún según el punto de gusto. Cuando estén y sin sacar de la sartén, añadir el vinagre y dejar que evapore.
- Pipirrana: Picar el tomate, la cebolleta y el perejil. Batir el aceite con el vinagre y la sal. En un bol con la picada, añadir lentamente el aliño mientras se mueve el conjunto con madera o mano.
- Sacar el filete, salar y servir junto a la pipirrana.



Peras de Jumilla en Monastrell



Trigo

Un postre que en boca nos potencia el dulzor de las frutas y que nos llena de golosinas el paladar busca un complemento que aligere, refresque y que también potencie esas compotas naturales. La cerveza de trigo nos regala en cata amables notas a frutas golosas, a cereales, a regalices... una complejidad poco amarga que servirá de compañía para este tributo a la golosina de la fruta.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g peras D.O. de Murcia
- 500 ml vino tinto Monastrell
- 500 ml vino dulce Monastrell
- 2 ramitas de canela
- 1 ramita de vainilla
- 50 g azúcar moreno
- 50 g grosellas
- 50 g moras
- 20 arándanos

Elaboración

- Pelar y descorazonar las peras. Mantener el pecíolo.
- Calentar el vino tinto con la canela, la vainilla abierta longitudinalmente, el azúcar y el vino dulce. Remover.
- Incorporar las peras antes de que hierva y cocer durante 25 minutos.
- Retirar y tapar, dejar reposar hasta que enfríe.
- Sacar las peras y reducir el vino resultante al 50%. Enfriar.
- Filetear las peras y bañar con la reducción de vino colado.
- Añadir los frutos rojos y decorar con la canela.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.046	35	1.145	38
Proteínas (g)	46,1	18	47,0	16
Grasas totales (g)	43,3	37	43,3	34
Ácidos grasos saturados (g)	8,2	7	8,2	6
Carbohidratos totales (g)	103,9	40	111,1	39
Fibra dietética (g)	14,5	41	14,5	41
Sal (g)*	1,4	27	1,5	29
Vitamina B12 (µg)	7,7	384	8,1	405
Vitamina D (µg)	36,4	243	36,4	243
Selenio(µg)	135,3	193	135,3	193

- Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.
- Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.
- Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Alcachofas de Lorca con gurullos	Harina	_____	_____	Mojama	_____	_____	_____	_____	Vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Atún rojo de Mazarrón con pipirrana de tomates muleños	_____	_____	_____	Atún rojo	_____	_____	_____	_____	Vinagre	_____	_____	_____	_____	_____
Peras de Jumilla en Monastrell	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vino tinto Vino dulce	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 4

Firo Vázquez, chef del restaurante **El Olivar. Moratalla, Murcia.**

Comentario nutricional

El primer plato contiene ingredientes variados tales como el arroz y diferentes verduras, que aportan principalmente hidratos de carbono complejos, vitaminas y minerales. Además, este menú proporciona alimentos como ternera y queso, con proteínas de alto valor biológico.

Respecto a los micronutrientes, destaca el contenido en fósforo (principalmente presente en la ternera); vitamina C (pimiento, tomate, fresa y piña); vitamina B₁₂ (ternera) y niacina (ternera, arroz y pasta).

Si lo consumimos con cerveza, aumenta el aporte de vitamina B₁₂, fósforo y niacina, cubriendo en estos dos últimos casos casi el 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.



Primer Plato

Arroz de Calasparra con verduras

Segundo Plato

Solomillo de ternera frita en cuquillo con pasta fría

Postre

Mezclum de frutas

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Arroz de Calasparra con verduras



Extra

Es una cerveza cremosa, untuosa, con marcadas notas a cereal tostado y un final amargo y fresco. Esta cerveza tiene un cierto recuerdo lácteo que nos ayudará a potenciar el queso y por otro lado nos equilibrará el arroz vegetal y las verduras dulces.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g arroz de Calasparra
- 1 l caldo de verduras
- 50 g habitas
- 30 g ajetes
- 30 g pimientos rojos
- 30 g pimientos verdes
- 100 g espárragos trigueros
- 50 g brécol
- 50 g cebolleta
- 20 ml salsa de soja
- 40 g queso de cabra tierno en rulo
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 16 hebras de cebollino

Elaboración

- Arroz: Hervir el arroz en el caldo de verduras 14 minutos. Colar, enfriar y reservar.
- Verduras: Pelar y cortar en brunoise pequeña, saltear al gusto, una a una en el wok con el aceite.
- Conjunto: Mezclar el arroz con las verduras. Añadir un chorrito de salsa de soja en la última cocción y un poquito de caldo de verduras. Incorporar el queso de cabra al final y fundirlo con todo.
- Poner el arroz dentro de un aro en plato llano y ligeramente compactado. Retirar el aro.
- Espolvorear cebollino picado y adornar con un cordón de aceite de oliva virgen extra.





Solomillo de ternera frita en cuquillo con pasta fría

Abadía

Buscamos una cerveza con cuerpo, con agradables recuerdos tostados y ciertas notas golosas, a regaliz, a plátano, a manzana. ... Esta cerveza nos dejará en el post-gusto un sutil amargor y a la vez nos ayudará a potenciar cada elemento de este plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g solomillo de ternera
- 100 ml aceite de oliva virgen extra
- 80 g pasta
- 400 g tomate
- 40 g piñones
- Albahaca
- Pimienta negra
- Zumo de limón
- 4 pizcos de sal Maldon

Elaboración

- Cortar el solomillo en cuatro filetes. Freír la carne en abundante aceite. Escurrir en papel absorbente y reservar.
- Poner la pasta en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite durante el tiempo indicado por el fabricante. Escurrir y pasar la pasta por agua fría. Reservar.
- Majar los piñones con la albahaca y el resto del aceite. Añadir el majao a la pasta junto con los tomates a la mitad. Mezclar.
- Servir la carne con la ensalada de pasta aliñada con el aceite y salar.



Mezclum de frutas



Negra

Café, chocolate, torrefacto, cremosidad, aroma... las notas completas y sabrosísimas que nos aporta esta cerveza nos servirán de complemento con un plato en el que la fruta se une al toque dulce del ron, el picante de la guindilla y ese chocolate negro sutil que conseguiremos reforzar con la cerveza.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 plátano
- 80 g fresas
- 1 rodaja de piña
- 1 manzana
- 40 ml ron
- 1 guindilla
- 20 g chocolate negro 70%

Elaboración

- Calentar el ron con la guindilla abierta. Reservar.
- Fundir el chocolate con un poquito de ron caliente.
- Pelar y cortar la fruta en trozos medianos.
- Mezclar en un bol la fruta con el ron y la guindilla.
- Escurrir y servir.
- Manchar con el chocolate el plato.
- Colocar la fruta encima.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.075	36	1.174	39
Proteínas (g)	44,3	17	45,2	15
Grasas totales (g)	44,8	38	44,8	34
Ácidos grasos saturados (g)	9,6	8	9,6	7
Carbohidratos totales (g)	118,5	44	125,7	43
Fibra dietética (g)	10,3	29	10,3	29
Sal (g)*	3,6	72	3,7	74
Vitamina B12 (µg)	2,7	135	3,1	156
Vitamina C (mg)	79,3	132	79,3	132
Niacina (mg)	18,1	90	19,3	96
Fósforo (mg)	595,3	85	655,3	94

- Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.
- Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.
- Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramucos
Arroz de Calasparra con verduras						Queso de cabra						Salsa de Soja		
Ternera frita en cuquillo con pasta fría	Pasta													
Mezclum de fruta														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 5

Firo Vázquez, chef del restaurante **El Olivar. Moratalla, Murcia.**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas vegetales (provenientes principalmente de las lentejas) y animales (cabracho y gambas) junto con hidratos de carbono complejos (lentejas y patatas). El contenido en grasas saturadas está presente en la nata y el huevo.

Respecto al postre, la combinación de plátano y grosellas proporciona micronutrientes. Entre estos últimos, destacamos en los platos del menú el contenido en fósforo, vitamina A (presente mayoritariamente en las zanahorias y espinacas) y vitamina B₁₂, que permiten cubrir respectivamente el 99%, 141% y 198% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

Si consumimos este menú con cerveza, el aporte de fósforo y vitamina B₁₂ aumenta hasta casi un 10%.



Primer Plato

Lentejas con canela y zanahorias

Segundo Plato

Pastel de cabracho con gambas y espinacas rehogadas

Postre

Torerito caramielizado

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Lentejas con canela y zanahorias



Extra

El aroma y sabor de la canela cubre con sutileza un plato tradicional que pide ser acompañado por un trago carnosos, completo de aromas, que nos regale ciertas notas frescas y frutales. Nos ayudará a limpiar boca y nos invitará a seguir disfrutando de este plato de cuchara.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g lentejas
- 200 g zanahorias
- 1 cebolla
- 2 ramitas de canela
- 2 pizcos canela en polvo
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 l caldo de verduras

Elaboración

- Pelar y cortar en brunoise la cebolla y la zanahoria.
- Rehogar la cebolla en el aceite.
- Añadir los palos de canela y las zanahorias picadas. Seguir rehogando.
- Añadir las lentejas.
- Cubrir con caldo de verduras.
- Cocer a fuego lento 20 minutos o hasta que estén tiernas las legumbres.
- Rectificar de sal.
- Servir y espolvorear por encima un pizco de canela en polvo.





Pastel de cabracho con gambas y espinacas rehogadas

Trigo

A un plato cremoso, con ciertas notas cítricas y picantes, hay que buscarle una armonía que aporte frescura, untuosidad y un agradable recuerdo a levadura, a pan recién horneado. La cerveza de trigo es una perfecta compañera para cualquier guiso de mar, en este caso el chef añade a la receta un toque picante con el pimentón. Conseguiremos aligerar el picante y matizar el frescor del plato.

Ingredientes (4 raciones)

Para el pastel:

- 500 g cabracho sin cabeza
- 175 g tomate frito espeso
- 175 ml nata
- 4 huevos
- Zumo de medio limón
- 2 cucharas soperas de pan rallado
- 2 pizcos de pimienta blanca molida
- 2 pizcos de sal

Para las espinacas:

- 500 g espinacas, aceite de oliva virgen extra, 400 g patatas, 2 pizcos de pimentón picante

Para el conjunto:

- 12 gambas blancas

Elaboración

- Pastel: Preparar un caldo corto y hervir el cabracho limpio durante 10 minutos a fuego no muy fuerte. Quitar la piel y las espinas y desmenuzar. Batir junto con la salsa de tomate, la nata, los huevos, el zumo de limón, la pimienta blanca molida y la sal. Echar la mezcla en un molde previamente untado con pan rallado.
- Meter el pastel al baño María 40 minutos a 200°C. A los 30 min cubrir el molde con papel de aluminio. Una vez hecho, sacar y dejar enfriar. Cortar en rodajas.
- Blanquear las espinacas, escurrir y saltear con un poco de aceite. Añadir el pimentón y sacar las espinacas crujientes. Mezclarlas con las patatas hervidas machacadas a tenedor.
- Pelar y saltear las gambas. Disponer las espinacas con el puré de patata en el fondo y las "tajás" del pastel encima. Coronar con las gambas.



Torerito caramielizado



Abadía

Buscamos una cerveza que en nariz y en boca nos traiga el recuerdo del plátano maduro, que a la vez nos potencie los dulces de este plato y nos aporte un punto de amargor y cereal tostado que lo complemente.

Ingredientes (4 raciones)

- 8 plátanos higo
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 40 g miel de romero
- 100 ml agua
- 10 g jengibre
- 2 ramitas de romero
- 40 g grosellas

Elaboración

- Freír en aceite caliente los platanitos, sacar y reservar.
- Retirar casi todo el aceite, añadir la miel, el jengibre rallado, el romero y el agua y dejar que comience a espesar.
- Incorporar de nuevo los platanitos y unos granos de grosellas.
- Trabajar todo junto.
- Dejar que se ligue el caramelo y servir.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.063	35	1.162	39
Proteínas (g)	48,9	18	49,8	17
Grasas totales (g)	44,6	38	44,6	34
Ácidos grasos saturados (g)	16,3	14	16,3	13
Carbohidratos totales (g)	104,1	39	111,3	38
Fibra dietética (g)	25,0	71	25,0	71
Sal (g)*	3,5	71	3,6	72
Vitamina B12 (µg)	4,0	198	4,4	219
Vitamina A (µg)	1.405,8	141	1.405,8	141
Fósforo (mg)	689,8	99	749,8	107

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Lentejas con canela y zanahoria														
Pastel de cabracho con gambas y espinacas rehogadas	Pan rallado	Gambas	✓	Cabracho		Nata								
Torerito caramielizado														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 6

Firo Vázquez, chef del restaurante **El Olivar. Moratalla, Murcia.**

Comentario nutricional

Como ingredientes del primer plato tenemos las patatas y el arroz, que destacan por su contenido en hidratos de carbono complejos. Además, los calamares nos aportan minerales como el fósforo y el selenio.

Las proteínas animales procedentes del lomo de cerdo son de alto valor biológico, el cual también nos aporta grasas monoinsaturadas y saturadas.

El postre incluye tres grupos de alimentos (frutas, lácteos y frutos secos) que complementan al resto de platos. En cuanto a los micronutrientes, cabe mencionar la vitamina B₁₂, tiamina, fósforo y selenio que permiten cubrir más del 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

Si tomamos el menú con cerveza, aumenta ligeramente el contenido de vitamina B₁₂ y fósforo.



- Primer Plato [**Patatas guisadas con calamares**
- Segundo Plato [**Chato murciano en adobo de pimentón y orégano con guarnición de hojas de roble y setas**
- Postre [**Queso de Murcia al vino con albaricoques**
- Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**
- Pan [**Pan integral**

Patatas guisadas con calamares



Extra

Un guiso marinero que nos pide una armonía sutil, fresca, que limpie la boca y que respete el concepto del plato, pero que a la vez aporte notas tostadas, herbáceas y amargor. Esta es una cerveza untuosa, con un marcado tostado del cereal y un sutil recuerdo a regaliz de palo.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 400 g calamares
- 50 ml vino blanco
- 1 cucharilla de café de pimentón de Murcia
- 1 L caldo de pescado
- 1 ramita de perejil
- 100 g arroz de Calasparra

Elaboración

- En una cazuela poner el aceite y sofreír las patatas peladas y chascadas en trozos no muy grandes. Añadir el pimiento rojo troceado, la cebolla en cuartos, el tomate pelado y los dientes de ajo.
- Añadir los calamares limpios y cortados, el arroz y el pimentón. Sofreír. Mojar con el vino blanco.
- Cubrir con caldo de pescado y cocer lentamente al menos 20 minutos hasta que las patatas estén tiernas. Añadir agua si precisa.
- Servir y decorar con perejil.





Chato murciano en adobo de pimentón y orégano con guarnición de hojas de roble y setas

Abadía

Conseguiremos matizar los sabores a terruño de este plato, a la vez que aportaremos frescura y un post-gusto a frutas maduras muy agradable. Este tipo de cerveza es completa, repleta de matices aromáticos a leche, regaliz, cacao... un trago largo que suele armonizar a la perfección con carnes y guisos de cuchara.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g lomo de chato murciano
- 14 g pimentón dulce
- 7 g pimentón picante
- 4 g pimienta negra en grano
- 3 g hojas de orégano
- 3 dientes de ajo morado de las Pedroñeras
- 200 ml aceite de oliva virgen extra
- 400 g setas Shiitake
- Hojas de roble
- Sal Maldon

Elaboración

- Majar los ajos, añadir el pimentón dulce y picante y mezclar muy bien con la varilla. Añadir la sal y los granos de pimienta, añadir el aceite a hilo sin dejar de remover con la varilla hasta obtener un líquido uniforme, agregar el orégano y mezclar. Introducir el lomo en cuatro trozos en un recipiente con tapa alto y estrecho para que la carne quede completamente cubierta con el adobo.
- Dejar reposar durante 24 horas mínimo, escurrir las piezas y asar en una plancha bien caliente.
- Limpiar, lavar y cortar las hojas de roble. Lavar y cortar las setas y saltearlas en una sartén muy caliente.
- Colocar el lomo al punto deseado sobre las hojas de roble y las setas salteadas.
- Añadir sal Maldon a la carne.



Queso de Murcia al vino con albaricoques



Ale

Elaborada a altas fermentaciones es un trago cremoso, con un amargor punzante y aromas a levaduras y a frutas maduras. Esta cerveza nos aportará, por un lado, una armonía equilibrada y gustosa con el queso de cabra murciano y, por otro, matizará el albaricoque de este postre.

Ingredientes (6 raciones)

- 160 g queso de Murcia al vino
- 120 g albaricoque
- 20 g nueces peladas
- 15 g sirope de aloe vera

Elaboración

- Cortar el queso y los albaricoques (lavados) en brunoise.
- Servir en cuencos.
- Poner los trozos de albaricoque, encima el queso y coronar con las nueces y el sirope.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	956	32	1.055	35
Proteínas (g)	48,7	20	49,6	19
Grasas totales (g)	37,9	36	37,9	32
Ácidos grasos saturados (g)	7,9	7	7,9	7
Carbohidratos totales (g)	98,5	41	105,7	40
Fibra dietética (g)	12,8	37	12,8	37
Sal (g)*	2,3	46	2,4	48
Vitamina B12 (µg)	3,1	160	3,6	181
Tiamina (mg)	1,7	139	1,7	139
Fósforo (mg)	857,2	122	917,2	131
Selenio (µg)	78,4	112	78,4	112

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Patatas guisadas con calamares				Caldo de pescado					Vino blanco		Calamares			
Chato murciano en adobo con guarnición de hojas de roble y setas														
Queso de Murcia al vino con albaricoques						Queso			Vino				Nueces	
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 7

Firo Vázquez, chef del restaurante **El Olivar. Moratalla, Murcia.**

Comentario nutricional

Distintas verduras y hortalizas acompañan el primer plato de este menú, que junto con la pasta brick y los fideos de arroz, nos aportan hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación.

Las proteínas animales procedentes del huevo y del pollo son de alto valor biológico, aportando este último grasas, principalmente monoinsaturadas y saturadas, y micronutrientes, como niacina y fósforo.

Los hidratos de carbono complejos también se encuentran en la ensalada de arroz de la guarnición. La vitamina C está presente tanto en la fruta como en los pimientos.

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



Primer Plato [**Rollo huertano de verduras**

Segundo Plato [**Pollo campero asado con vino de Jumilla y ensalada de arroz**

Postre [**Hojaldre de manzana asada**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Rollo huertano de verduras



Lager

Amarga, fresca, ligera. Con ese recuerdo al lúpulo y al cereal. Estas cervezas de altas fermentaciones son perfectas para acompañar a platos vegetales con ciertos toques asiáticos, que aquí el chef aporta con las salsas de soja.

Ingredientes (4 raciones)

- 70 g pimientos amarillos
- 70 g pimientos rojos
- 70 g pimientos verdes
- 70 g puerros
- 100 g calabacín
- 100 g zanahoria
- 50 g brotes de soja
- 50 g fideos de arroz
- 25 ml salsa de soja
- 1 huevo
- 8 láminas de pasta Brick
- 100 ml aceite de oliva virgen extra
- ½ lechuga tipo Iceberg
- 8 hojas de cilantro

Elaboración

- Cortar las verduras en juliana y saltear en un wok con un poco de aceite. Mientras, rehidratar los fideos de arroz en agua hirviendo durante 4 minutos. Añadir los fideos al wok y mezclar todos los ingredientes del relleno. Salpimentar y añadir un chorrito de salsa de soja. Aparte hacer una tortilla que cortaremos en juliana muy finita.
- Escurrir el relleno. Poner una hoja de lechuga como base encima de la pasta brick. Poner encima el relleno y unas tiras de tortilla. Coronar con unas hojas frescas de cilantro.
- Cerrar la pasta brick formando paquetitos. Freír en abundante aceite de oliva virgen extra muy caliente.
- Sacarlos y secar sobre papel de cocina.
- Poner los rollos huertanos en el plato.
- Mojar con salsa agri dulce, Hoisin o similar.



Pollo campero asado con vino de Jumilla y ensalada de arroz



Lager especial

Es una cerveza fresca, con un agradable sabor al tostado del malteado, con ese recuerdo herbáceo del lúpulo y, en boca, con persistencia y cremosidad. Es un trago perfecto para acompañar con carnes blancas, asados y cereales. Nos ayudará a refrescar, limpiar boca y seguir disfrutando del plato propuesto por el chef.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 pollo entero de 1,2 kg
- 1 bouquet garní
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 750 ml vino tinto D.O. Jumilla
- 120 g arroz de Calasparra
- 40 g piñones
- 40 g pasas
- ½ cebolleta fresca
- 10 g coco rallado

Elaboración

- Pollo: Cortar la verdura en trozos grandes. Lavar muy bien el pollo por dentro y por fuera. Colocar las verduras en la olla, encima el pollo y cubrir con vino. Añadir las pimientas, el enebro y el bouquet garní. Cuando rompa a hervir, tapar y poner el fuego al mínimo. Cocinar hasta que esté tierno. Comprobar cada poco tiempo con un palillo la textura de la carne. Retirar el pollo y triturar el caldo y las verduras de la salsa. Pasar por un tamiz y reducir hasta la tercera parte. Poner el pollo con la salsa al grill del horno fuerte. Dorar 10 minutos a 220°C.
- Ensalada de arroz: Hervir el arroz en caldo de verduras y saltearlo con cebolleta fresca, piñones, coco rallado y pasas.
- Servir el pollo asado junto con el arroz en forma de volcán.



Hojaldre de manzana asada



Trigo

Con una manzana asada sobre una masa hojaldrada la búsqueda de la armonía es conseguir matizar la fruta y potenciar el crujiente tostado de la masa. Las cervezas de trigo tienen un amargor medio, un post-gusto ligero y afrutado y, sobre todo, un recuerdo fresco al cereal que en este caso nos ayudará a matizar el sabor del postre.

Ingredientes (4 raciones)

- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 placa de hojaldre 40 x 40 cm
- 1 ramita de canela
- 2 manzanas Grany Smith
- 8 fresas
- 16 grosellas
- 16 arándanos
- 10 g azúcar

Elaboración

- Aceite azucarado: Calentar 20 ml de aceite de oliva virgen extra y 10 g de azúcar a 60° C.
- Hojaldre: Elaborar una placa de hojaldre según nuestra receta favorita.
- Lavar y cortar las fresas y las manzanas en láminas. Lavar las grosellas y los arándanos.
- Sobre el hojaldre extender las rodajas de manzana. Hornear 5 minutos a 180°C o instrucciones de hojaldre. Sacar del horno.
- Terminar con una capa de fresas laminadas. Los arándanos y las grosellas coronan el plato que lustramos con el aceite azucarado mediante un pincel.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.054	35	1.153	38
Proteínas (g)	37,7	14	38,6	13
Grasas totales (g)	44,3	38	44,3	35
Ácidos grasos saturados (g)	8,0	7	8,0	6
Carbohidratos totales (g)	116,3	44	123,5	43
Fibra dietética (g)	19,6	56	19,6	56
Sal (g)*	2,2	45	2,3	46
Vitamina C (mg)	234,8	391	234,8	391
Niacina (mg)	17,4	87	18,6	93
Fósforo (mg)	551,6	79	611,6	87

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	Altramucos
Rollo huertano de verduras	Pasta brick	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Brotos de soja Salsa de soja	_____	_____
Pollo campero asado con vino de Jumilla con ensalada de arroz	_____	_____	_____	_____	_____	Queso	_____	_____	Vino	_____	_____	_____	Piñones	_____
Hojaldre de manzana asada	Hojaldre	_____	✓	_____	_____	Leche	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

