



POR CARITO LOURENÇO DEL RESTAURANTE FIERRO

menús *Saludables*

DE
VALENCIA



Nº 15

Gastronomía saludable de Carito Lourenço

Carito Lourenço, chef del restaurante **Fierro**. Valencia.

La búsqueda del producto de proximidad. El máximo respeto por el ingrediente. El equilibrio en el plato entre lo que aportan los océanos y lo que ofrece la tierra, un viaje entre dos continentes, así es la cocina de Carito y Germán, en el restaurante Fierro de Valencia.

Su cocina navega en el recuerdo y en el hoy, en lo que ofrecen los pequeños productores, en las raíces aprendidas y sus más de 20 años de profesión. De ahí que en la carta de su restaurante haya algunos platos que marcan su historia como la empanada de ternera e ingredientes como la chirivía o el maíz que forman parte de su búsqueda por el sabor, la autenticidad y lo genuino.

En Fierro, un punto clave es la evocación y la búsqueda de una nueva memoria de la mediterraneidad. Y ambos, como cocineros, encuentran en estos conceptos: brasa, origen, tradición, producto, cercanía, frescura, transparencia y sostenibilidad, un mapa de trabajo. El éxito de su trabajo se ha traducido en varios reconocimientos, entre ellos, su primera Estrella Michelin.

Este menú saludable es el reflejo de su manera de entender la cocina: el ingrediente como protagonista, la técnica como manera de ensalzar los sabores y su magistral forma de guardar el equilibrio entre la huerta y el mar. Se trata de hacer un menú fácil de elaborar, rico a la vez que equilibrado. Que motive tanto a la hora de prepararlo como en el posterior disfrute en mesa.

Restaurante Fierro. C/ Doctor Serrano, 4 bajo dcha. 46006 – Valencia | Tel.: +963 305 244 | <https://fierrovlc.com>

Email: prensa@fierrovlc.com |  <https://www.facebook.com/fierrovlc> |  <https://www.instagram.com/fierrovlc>

7 menús saludables

Carito Lourenço, chef del restaurante **Fierro. Valencia**.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Hummus de garrofón con crudités de zanahoria	Ensalada de queso de cabra, pipas, nueces y mermelada	Revuelto de setas y espárragos	Esgarraet con tostas integrales	Crema de calabacín y requesón	Aspencat con boquerones en vinagre	Tomate del Perelló, queso fresco y albahaca
Segundo Plato	All i pebre	Paella Valenciana	Salteado de guisantes con jamón	Llisa a la plancha con acelgas esparragadas	Coca de bacalao, tomate seco y rúcula	Olla valenciana	Fideuá de pescado y marisco
Postre	Yogur con nísperos en almíbar	Calabaza asada	Crêpe de frutas	Arroz con leche con crujiente de chufa	Mousse de caqui	Macedonia de temporada	Naranja con chocolate negro fundido
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

Carito Lourenço, chef del restaurante **Fierro. Valencia**.

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas vegetales y animales provenientes principalmente del garrofón, la anguila y el yogur y de hidratos de carbono complejos presentes en las legumbres, verduras y hortalizas. También encontramos abundantes grasas cardiosaludables, las cuales vienen suministradas especialmente por el aceite de oliva virgen extra utilizado para cocinar y por el pescado.

En cuanto al contenido en vitaminas y minerales procedentes mayoritariamente de la anguila y el garrofón destaca el aporte de vitamina D, vitamina A y hierro, que permiten cubrir altos porcentajes de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.



Primer Plato

**Hummus de garrofón con
crudités de zanahoria**

Segundo Plato

All i pebre

Postre

Yogur con nísperos en almíbar

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral

Hummus de garrofón y crudités de zanahoria



Lager tipo Pilsen

El amargor de la cerveza unido a ese post gusto herbáceo que proporciona el lúpulo es perfecto para potenciar las legumbres y verduras de este plato. Por otro lado, este tipo de cerveza nos mantendrá en boca un frescor muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 250 g garrofón seco
- 200 g zanahoria
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 g ajo
- 5 g comino
- 3 g pimentón dulce
- 3 g pimentón picante
- Sal

Elaboración

- Poner en remojo el garrofón un día antes de hacer el hummus.
- Cocer el garrofón en la olla exprés durante 20 minutos.
- Batir el garrofón cocido junto al ajo, la sal, el comino y el aceite de oliva virgen extra.
- Pelar y cortar la zanahoria en bastones.
- Servir el hummus en un bol con un chorro de aceite de oliva virgen extra, pimentón dulce y picante y los crudités de zanahoria.



All i pebre



Trigo

Las notas a cítrico y a hierba fresca tanto en nariz como en boca, y ese post gusto largo y cremoso, serán perfectos para potenciar el punto de mar de este plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g anguila
- 800 g patatas
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 15 g ajo
- 5 g pimentón
- 1200 ml agua
- Sal

Elaboración

- Sofreír el ajo machacado con el pimentón en el aceite de oliva virgen extra.
- Después añadir las patatas cortadas en dados y la anguila en trozos de unos 3-4 cm.
- Cubrir con el agua y añadir la sal.
- Cocer durante unos 20 minutos hasta que esté hecha la patata y la anguila.





Yogur con nísperos en almíbar

IPA (Indian Pale Ale)

En nariz encontraremos el recuerdo de fruta de hueso (melocotón o incluso el níspero), las flores y las hierbas. Todo ello por el añadido de lúpulo que tiene este tipo de cerveza. En boca, las IPA son cervezas persistentes y muy ligeras. En este caso, aportará más frescor y matizará las frutas y la leche del yogur.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g yogur natural
- 300 g nísperos en almíbar
- 20 g azúcar de caña

Elaboración

- Mezclar el yogur con el azúcar de caña y remover hasta que quede homogéneo.
- Escurrir el almíbar y cortar los nísperos en gajos.
- Servir el yogur en boles con los nísperos encima.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.057	35	1.156	39
Proteínas (g)	44,5	17	45,4	16
Grasas totales (g)	43,5	37	43,6	34
Ácidos grasos saturados (g)	9,2	8	9,2	7
Hidratos de Carbono totales (g)	117,1	44	124,3	43
Fibra dietética (g)	21,1	60	21,7	62
Sal (g)*	1,2	25	1,3	26
Hierro (mg)	8,8	88	8,8	88
Vitamina A (µg)	1.735,6	174	1.735,6	174
Vitamina D (µg)	123,8	826	123,8	826

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
Hummus de garrofón con crudités de zanahoria														
All i pebre				Anguila										
Yogur con nísperos en almíbar						Yogur natural								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada, Trigo								✓					

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

Carito Lourenço, chef del restaurante **Fierro. Valencia**.

Comentario nutricional

El primer plato contiene alimentos variados pertenecientes a los grupos de las verduras, frutos secos y lácteos, los cuales aportan diferentes vitaminas y minerales al menú. El segundo plato proporciona gran cantidad de proteínas de alto valor biológico procedentes del pollo y del conejo, a la vez que hidratos de carbono complejos procedentes del arroz, de las legumbres y de las verduras.

Las grasas presentes en los platos son en mayor medida grasas monoinsaturadas provenientes del aceite de oliva virgen extra, seguido de grasas saturadas procedentes del queso de cabra y grasas poliinsaturadas de las nueces y pipas. Respecto a los micronutrientes, destaca el contenido en fósforo que se encuentra distribuido en alimentos del primer y segundo plato, vitamina B₁₂ del conejo y del pollo y vitamina E presente mayoritariamente en las pipas, tanto de calabaza como de girasol.



Primer Plato

Ensalada de queso de cabra, pipas, nueces y mermelada

Segundo Plato

Paella valenciana

Postre

Calabaza asada

Bebida

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

Pan

Pan integral



Ensalada de queso de cabra, pipas, nueces y mermelada

Trigo

Buscamos potenciar los frutos secos, las notas lácteas del queso y equilibrar los dulces. Las cervezas tipo trigo son completas en nariz y en boca, regalándonos los amargos de los lúpulos, el tostado del cereal y la golosina procedentes de su manera de fermentar. Es una cerveza melosa y perfecta para acompañar en una comida.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g mezclum de lechugas
- 100 g queso de cabra
- 70 g mermelada de tomate
- 40 g pipas de calabaza
- 20 g pipas de girasol
- 40 g nueces
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 g pimienta
- Sal

Elaboración

- Cortar diferentes tipos de lechugas y mezclar en un bol. Añadir los frutos secos y las pipas.
- Cortar el queso de cabra en dados pequeños con cuidado de no romperlo mucho.
- Añadir el queso junto con la mermelada de tomate.
- Añadir el aceite y salpimentar.
- Mezclar bien y servir.



Paella valenciana



Lager Especial

En nariz, hierbas aromáticas, recuerdo de los lúpulos, en boca el tostado del cereal. Todo ello será perfecto para acompañar y potenciar a la paella.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g arroz albufera
- 200 g pollo
- 200 g conejo
- 150 g judías verdes
- 100 g garrofón
- 100 g tomate
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 3 g pimentón dulce
- 0,7 g azafrán
- 2.500 ml agua
- Sal

Elaboración

- Trocear el pollo, el conejo y las judías verdes. Poner con el aceite a fuego fuerte hasta que se doren.
- Bajar el fuego y añadir el tomate, el pimentón, el azafrán y el garrofón previamente hidratado durante un día si fuese seco (si fuese fresco no haría falta).
- Una vez se haya evaporado el agua del tomate, añadir los 2,5 l de agua dejando cocinar a fuego medio durante 20 minutos.
- Cuando se haya reducido a la mitad el caldo añadir el arroz y la sal y dejar cocinar a fuego medio-alto hasta que se evapore toda el agua (unos 18 minutos dependiendo del arroz).



Calabaza asada



Negra

La combinación con el dulzor de la calabaza asada se suavizará en combinación con este tipo de cerveza. En boca y en nariz es un regalo de tostados, chocolates, café recién hecho e incluso queso fresco.

Ingredientes (4 raciones)

- 700 g calabaza
- 40 g azúcar de caña
- 2 g canela
- 2 g piel de naranja rallada

Elaboración

- Precalentar el horno a 160°C.
- Cortar la calabaza a la mitad de manera horizontal. Retirar las pepitas y espolvorear el azúcar y la canela encima de media calabaza por la parte de la pulpa, dejar esta parte hacia arriba.
- Hornear durante 2 horas aproximadamente.
- Sacar *quenelles* con una cuchara sopera y colocar en el plato. Terminar con un poquito de ralladura de naranja por encima.



CALABAZA ASADA
NEGRA

Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	942	31	1.075	36
Proteínas (g)	36,3	15	37,5	14
Grasas totales (g)	38,5	37	38,5	32
Ácidos grasos saturados (g)	8,4	8	8,4	7
Hidratos de Carbono (g)	108,1	46	118,2	44
Fibra dietética (g)	9,8	28	10,4	30
Sal (g)*	1,1	23	1,2	25
Fósforo (mg)	607,0	87	680,5	97
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,8	188	4,3	216
Vitamina E (mg)	7,8	65	7,8	65

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
Ensalada de queso de cabra, pipas, nueces y mermelada						Queso de cabra							Nueces	
Paella valenciana														
Calabaza asada														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada, Trigo								✓					

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

Carito Lourenço, chef del restaurante **Fierro. Valencia**.

Comentario nutricional

Este menú variado proporciona alimentos ricos en proteínas tanto de origen animal por parte del huevo y del jamón serrano, como de origen vegetal por parte de los guisantes. Entre los alimentos que contienen grasas, se encuentran el huevo y el aceite de oliva virgen extra, siendo este último rico en grasas cardiosaludables.

El postre es la principal fuente de hidratos de carbono del menú, proveniente del crêpe y de las frutas que lo acompañan. Respecto al aporte de minerales destacan el contenido en hierro procedente del huevo y los guisantes, y en cuanto a las vitaminas, el menú aporta niacina procedente de las setas y los guisantes, y tiamina, que se encuentra sobre todo en los guisantes.



Primer Plato

**Revuelto de setas
y espárragos**

Segundo Plato

**Salteado de guisantes
con jamón**

Postre

Crêpe de frutas

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral



Revuelto de setas y espárragos

Lager tipo Pilsen

Son cervezas ligeras, herbáceas y con un ligerísimo recuerdo al cereal tostado. La combinación con el espárrago es perfecta porque suaviza amargos y ácidos y potencia el vegetal.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g setas de cardo
- 200 g champiñones
- 400 g patatas
- 4 huevos
- 350 g espárragos verdes
- 50 g ajo tierno
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 2 g pimienta
- Sal

Elaboración

- Cortar las patatas en rodajas medianamente finas, colocar en una fuente e introducir en el horno precalentado a 180°C durante 30 minutos con un chorrito de aceite de oliva. Reservar.
- Cortar las setas y los champiñones en láminas, los espárragos y los ajos tiernos en trozos de unos 3 cm.
- Saltear primero los espárragos y después añadir las setas, los champiñones y los ajos tiernos.
- Cuando estén hechos añadir el huevo, la sal y la pimienta, removiendo hasta crear un revuelto.
- Retirar un poco antes de que esté cuajado completamente.
- Colocar las patatas de base y servir el revuelto encima.





Salteado de guisantes con jamón

Lager Especial

En boca y en nariz, encontramos el tostado del cereal, el lúpulo y una cierta sensación de frescor. Potenciará el sabor del guisante, el post gusto graso del jamón y nos ayudará a limpiar boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g guisantes
- 200 g cebolla
- 150 g tomate
- 120 g jamón serrano
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 200 ml agua
- Sal

Elaboración

- Cortar la cebolla en juliana y pochar en el aceite.
- Cortar el tomate en dados, añadir cuando se haya pochado la cebolla.
- Cortar el jamón en trocitos pequeños y añadir junto con los guisantes, el agua y la sal cuando se haya dorado un poco el tomate.
- Cocer hasta que los guisantes estén hechos y se haya evaporado la mayor parte del agua.



Crêpe de frutas



Pale Ale

Es permanente, melosa y frutal. En esta armonía encontraremos cómo se suavizan los amargos y se potencian los dulces de las frutas.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 huevo
- 60 g harina de trigo
- 125 ml leche de vaca entera
- 40 g kiwi
- 40 g fresas
- 40 g naranja
- 40 g plátano
- 10 g azúcar
- 2 g ralladura de limón
- 20 g dátíl sin hueso
- 5 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Mezclar con una batidora el huevo, la harina, la leche y el azúcar hasta conseguir una mezcla homogénea y con la ayuda de una sartén antiadherente cocinar los crêpes a fuego fuerte con una gotita de aceite en la base de la sartén.
- Cocinar por los dos lados aproximadamente 1 minuto por cada lado y reservar.
- Cortar los dátiles en tiras finas y las frutas de manera regular en trozos pequeños, mezclar con los dátiles y presentar los crêpes con la fruta en el interior. Terminar con ralladura de limón fresca para aromatizar y refrescar.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	831	28	930	31
Proteínas (g)	40,2	19	41,1	18
Grasas totales (g)	30,8	33	30,8	30
Ácidos grasos saturados (g)	7,0	8	7,0	7
Hidratos de carbono totales (g)	88,9	43	96,1	41
Fibra dietética (g)	19,4	55	20,0	57
Sal (g)*	1,7	35	1,8	36
Hierro (mg)	8,7	87	8,8	88
Tiamina (mg)	1,1	93	1,1	93
Niacina (mg)	18,2	91	19,4	97

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
Revuelto de setas y espárragos			✓											
Salteado de guisantes con jamón														
Crêpe de frutas	Harina de trigo		✓			Leche de vaca								
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

Carito Lourenço, chef del restaurante **Fierro. Valencia**.

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteína de alto valor biológico proveniente principalmente del pescado, el cual también aporta grasas saludables junto con el aceite de oliva virgen extra, las aceitunas negras y las almendras. Respecto a los hidratos de carbono complejos destacar el arroz y las tostas como las mayores fuentes presentes en el menú.

El aporte de micronutrientes como el hierro y el yodo principalmente provienen del segundo plato con el pescado y las acelgas, siendo suficientes para cubrir más del 90% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado. Respecto al aporte de vitamina A proveniente del pimiento rojo y del boniato se superan el 100% de las recomendaciones dadas.



Primer Plato [**Esgarraet con tostas integrales**

Segundo Plato [**Llisa a la plancha con acelgas esparragadas**

Postre [**Arroz con leche con crujiente de chufa**

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

Pan [**Pan integral**



Esgarraet con tostas integrales

Lager Extra

Buscamos una cerveza fresca y ligera, pero con un tostado del cereal más permanente. La lager extra en vista es dorada y en boca cremosa. En este caso, suavizará el dulzor de los pimientos y aportará sabores de cereal.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g pimiento rojo
- 200 g tostas integrales
- 125 g aceitunas negras
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 15 g piñones
- 10 g ajo
- Sal

Elaboración

- Asar los pimientos a 190°C en el horno, envueltos en papel de aluminio y con un poco de sal, durante 30 minutos hasta que la piel esté negra y la carne blandita.
- Pelar y cortar en tiras los pimientos y juntarlos con las aceitunas, el ajo laminado previamente sofrito en una sartén con unas gotitas de aceite de oliva virgen extra y los piñones previamente fritos.
- Servir el esgarraet en una fuente con las tostas aparte.





Llisa a la plancha con acelgas esparragadas

Trigo

Es una cerveza de trago largo, muy persistente, cítrica y aromática. En combinación con un plato aportará frescor y potenciará el sabor del mar.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g llisa
- 500 g acelgas
- 200 g boniato
- 40 g almendras
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 g ajo
- 2 g pimienta
- Sal

Elaboración

- Cortar los boniatos en trozos irregulares tipo cachelos (de 1 cm aproximadamente), colocarlos en una fuente junto con la mitad del aceite, introducir en el horno precalentado a 200°C durante 20 minutos. Reservar.
- Limpiar la llisa y dejar los lomos sin cabeza ni espinas.
- Laminar las almendras y el ajo.
- Hacer los lomos de la llisa a la plancha con la otra mitad del aceite de oliva virgen extra, pimienta y un poco de sal.
- Poner las acelgas en una sartén hasta que pierdan turgencia, posteriormente el ajo, las almendras y la sal y sofreír hasta que se haya perdido el agua.
- Servir los lomos junto a las acelgas y los boniatos.



Arroz con leche con crujiente de chufa



Negra

Utilizaremos una cerveza tipo baltic porter. Las notas a cereal tostado, café, chocolate amargo y la estructura sedosa en boca será una perfecta compañera para este plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 100 g arroz
- 300 ml leche de vaca desnatada
- 300 ml bebida de avena
- 7,5 g canela en rama
- 2 g canela en polvo
- 2,5 g vaina de vainilla
- 35 g azúcar
- 10 g piel de limón
- 10 g piel de naranja
- 10 g chufa

Elaboración

- Poner la leche y la bebida vegetal junto con el arroz, la vainilla, la canela en rama y la piel de limón y naranja en un cazo.
- Llevar casi al punto de ebullición durante 40 minutos removiendo cada 4 minutos para que no se pegue.
- Después de unos 15 minutos añadir el azúcar.
- Una vez cocinado, apartar la piel de limón y naranja, la vainilla y la canela en rama.
- Repartir en diferentes copas o boles y dejar enfriar.
- Servir con un poco de canela en polvo por encima y la chufa rehidratada y laminada.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	965	32	1.064	35
Proteínas (g)	36,2	15	37,1	14
Grasas totales (g)	38,6	36	38,6	33
Ácidos grasos saturados (g)	4,3	4	4,3	4
Hidratos de Carbono (g)	108,0	45	115,2	43
Fibra dietética (g)	19,7	56	20,3	58
Sal (g)*	4,7	93	4,7	95
Hierro (mg)	9,2	92	9,2	92
Yodo (µg)	340,9	243	344,5	246
Vitamina A (µg)	1.233,3	123	1.233,3	123

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
Esgarraet con tostas integrales	Tostas integrales													
Llisa a la plancha con acelgas esparragadas				Llisa									Almendras	
Arroz con leche con crujiente de chufa						Leche de vaca								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada, Trigo								✓					

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

Carito Lourenço, chef del restaurante **Fierro. Valencia**.

Comentario nutricional

Este menú contempla como primer plato una crema de verduras con requesón, la cual aporta hidratos de carbono complejos provenientes de las verduras y hortalizas, proteínas del requesón y grasas saludables del aceite de oliva virgen extra. El segundo plato aporta proteínas de alto valor biológico gracias al bacalao y en el postre queda destacar el aporte de grasas saludables procedentes de las nueces.

En relación con las vitaminas, resaltar el aporte de vitamina A proveniente mayoritariamente de la zanahoria y del caqui, cubriendo más del 80% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado, así como la vitamina C, procedente del calabacín, la cebolla y el caqui, que superan el 100% de las recomendaciones dadas. En cuanto a los minerales cabe destacar el contenido del menú en selenio, presente principalmente en la cebolla.



Primer Plato

**Crema de calabacín
y requesón**

Segundo Plato

**Coca de bacalao,
tomate seco y rúcula**

Postre

Mousse de caqui

Bebida

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

Pan

Pan integral

Crema de calabacín y requesón



IPA (Indian Pale Ale)

La ligereza de la IPA, la persistencia del lúpulo, las flores en nariz y la fruta fresca y cítrica en boca, a la par que un post gusto lácteo, nos resultará muy agradable en combinación con este plato de verduras y requesón.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g calabacín
- 200 g zanahoria
- 250 g patata
- 200 g puerro
- 100 g requesón
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 1000 ml de agua
- 1 g canela
- Sal

Elaboración

- Cortar en cubos y cocer el calabacín, la zanahoria, la patata y el puerro.
- Escurrir reservando el agua de cocción y triturar con el aceite, la sal y la canela.
- Corregir la textura con el agua de cocción de las verduras.
- Servir en cuencos y poner el requesón encima con un chorro de aceite de oliva virgen extra.



Coca de bacalao, tomate seco y rúcula



Lager Especial

Ligera, cremosa y de amargos persistentes. En combinación con la coca lo que encontraremos es el frescor de la cerveza y la potenciación de la coca.

Ingredientes (4 raciones)

- 100 g bacalao ahumado
- 60 g tomate seco
- 100 g rúcula
- 300 g cebolla
- 300 g harina de trigo
- 7 g levadura fresca
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 200 ml agua
- Sal

Elaboración

- Hacer la masa de la coca mezclando todos los ingredientes (harina, levadura, agua y la mitad de la cantidad del aceite de oliva virgen extra). Dejar crecer la masa hasta que doble su tamaño.
- Cortar la cebolla en juliana y pochar con aceite y sal durante unos 20 minutos.
- Estirar la masa y cortar en 4 trozos iguales, poner la cebolla, el bacalao y el tomate seco.
- Hornear durante unos 20 minutos a 180°C hasta que la masa esté dorada.
- Una vez fuera del horno colocar la rúcula sobre la coca y servir.



Mousse de caqui



Negra

Un postre que nos dejará ese sabor dulce y meloso con lo que en combinación con la cerveza negra se potenciará la cremosidad en boca, a la par que la cerveza aportará el post gusto a chocolate y café que resultará muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g caqui
- 50 g nata de pastelería
- 40 g nueces sin cáscara
- 5 g azúcar
- Gotas de limón (opcional)

Elaboración

- Pelar y quitar las semillas a los caquis. Triturar con la batidora hasta dejar una crema.
- Montar la nata junto con el azúcar y unas gotas de limón (opcional).
- Partir las nueces en trozos.
- Para montarlo, juntar el puré de caqui con la nata montada o dejarlo por separado. Poner en una copa con el puré al fondo, la nata encima y las nueces en la parte de arriba.
- Si queremos una consistencia mayor para el postre, añadir unas hojas de gelatina previamente hidratadas a la mezcla de nata y caqui.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	902	30	1.035	34
Proteínas (g)	23,9	11	25,2	10
Grasas totales (g)	33,6	34	33,6	29
Ácidos grasos saturados (g)	7,1	7	7,1	6
Carbohidratos totales (g)	119,6	53	129,7	50
Fibra dietética (g)	13,5	39	14,1	40
Sal (g)*	1,0	20	1,1	22
Selenio (µg)	90,5	129	90,5	129
Vitamina C (mg)	72,6	121	72,6	121
Vitamina A (mg)	834,2	83	834,2	83

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
Crema de calabaza y requesón						Requesón								
Coca de bacalao, tomate seco y rúcula	Harina de trigo			Bacalao ahumado										
Mousse de caqui						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.

Menú día 6

Carito Lourenço, chef del restaurante **Fierro. Valencia**.

Comentario nutricional

Este menú combina diferentes tipos de proteínas provenientes de las legumbres, pescados y carnes, aportando estos dos últimos proteínas de alto valor biológico. Los hidratos de carbono nos los aportan las legumbres, verduras, hortalizas y frutas presentes en los 3 platos del menú. El contenido en grasas saludables está presente mayoritariamente en el aceite de oliva virgen extra.

En cuanto al contenido en vitaminas y minerales, cabe destacar el aporte de las legumbres y las acelgas en folatos y hierro, cubriendo un 68% y un 97% respectivamente de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado. También destaca el aporte de vitamina C procedente del pimiento rojo y de las frutas de la macedonia, que al consumirse en crudo no se producen pérdidas por el cocinado, permitiendo así aprovechar al máximo este micronutriente.



Primer Plato

Aspencat con boquerones en vinagre

Segundo Plato

Olla valenciana

Postre

Macedonia de temporada

Bebida

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

Pan

Pan integral

Aspencat con boquerones en vinagre



IPA (Indian Pale Ale)

El amargor de la IPA y ese post gusto a fruta cítrica proporciona a este plato frescor y nos ayudará a limpiar el paladar del toque de la fritura, a la par que potenciará el sabor del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 350 g pimiento rojo
- 350 g berenjena
- 100 g harina de tempura
- 125 ml agua
- 300 g cebolla
- 150 g tomate maduro
- 200 g boquerones en vinagre
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 15 g ajo
- Sal

Elaboración

- Poner en una bandeja de horno la cebolla con papel de aluminio, el pimiento en otra bandeja sin tapar y añadir sal. Introducir las bandejas en el horno y calentar a 190°C durante 30 minutos.
- Cocer el tomate con el ajo en una olla con un poquito de aceite de oliva virgen extra hasta que tome una consistencia de tomate en conserva.
- Pelar y trocear en láminas las verduras asadas.
- Mezclar la harina de tempura con el agua. Cortar las berenjenas en láminas, pasar por la tempura y freír. Dejar escurrir sobre una rejilla o tamiz.
- Servir en una fuente con los boquerones en vinagre, las verduras asadas y el aceite de oliva virgen extra.



Olla valenciana



Lager Extra

Cerveza de color ámbar, con un permanente amargor en boca y el recuerdo del tostado del cereal persistente. Todo ello combinado con este plato de cuchara nos aportará frescor y nos potenciará el guiso.

Ingredientes (4 raciones)

- 180 g garbanzos
- 400 g acelgas
- 300 g patatas
- 250 g nabo
- 130 g carne semigrasa de ternera
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 g pimentón
- 0,5 g azafrán
- 1.200 ml agua
- Sal

Elaboración

- Poner a remojo los garbanzos el día anterior.
- Cortar la patata y el nabo en cubos de unos 3 cm.
- Añadir el aceite en una olla y sellar la carne de ternera en trozos. Cuando esté sellada añadir el pimentón, el azafrán, la sal, los garbanzos y por último el agua.
- Cocinar en olla tradicional durante 1 hora o 30 minutos en olla exprés, después añadir la patata, el nabo y las acelgas y cocer hasta que esté hecha la patata.



Macedonia de temporada



Ale tipo Porter o negra

Junto al sabor de las frutas buscamos el contraste por eso acompañarla con este tipo de cervezas de trago lento, sabor a café torrefacto y chocolates amargos, será la compañera perfecta para un fin de menú.

Ingredientes (4 raciones)

- 100 g caqui
- 100 g naranja
- 100 g ciruela
- 100 g manzana
- 100 g pera
- 20 g barquillo

Elaboración

- Cortar en cubos las frutas.
- Servir en un bol individualmente.
- Decorar con el barquillo.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	950	32	1.083	36
Proteínas (g)	33,7	14	34,9	13
Grasas totales (g)	37,0	35	37,0	31
Ácidos grasos saturados (g)	8,0	8	8,0	7
Carbohidratos totales (g)	111,9	47	122,0	45
Fibra dietética (g)	23,4	67	24,1	69
Sal (g)*	1,1	23	1,2	24
Hierro (mg)	9,7	97	9,8	98
Folatos (µg)	270,6	68	288,4	72
Vitamina C (mg)	181,1	302	181,1	302

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
Aspencat con boquerones en vinagre	Harina de tempura	_____	_____	Boquerón	_____	_____	_____	_____	Vinagre	_____	_____	_____	_____	_____
Olla valenciana	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Macedonia de temporada	Barquillo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
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

Carito Lourenço, chef del restaurante **Fierro. Valencia**.

Comentario nutricional

El primer plato del menú combina un aporte rico en proteínas gracias al queso fresco, y un aporte rico en grasas saludables, provenientes del aceite de oliva virgen extra. El segundo plato destaca por su contenido alto en hidratos de carbono complejos procedentes de los fideos, a la vez que la corvina, los mejillones y las gambas dotan al menú de un gran aporte de vitamina B₁₂, suficiente para cubrir más del 100% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado.

Por último, el postre es un plato rico en vitaminas y minerales, donde es destacable el aporte de vitamina C que supera el 100% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado, principalmente gracias a la naranja.



Primer Plato

Tomate del Perelló, queso fresco y albahaca

Segundo Plato

Fideuà de pescado y marisco

Postre

Naranja con chocolate negro fundido

Bebida

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

Pan

Pan integral

Tomate del perelló, queso fresco y albahaca



IPA (Indian Pale Ale)

En nariz, flores y frutas frescas. En boca, melosidad y hierbas frescas. En el post gusto, un agradable amargor persistente. En esta armonía encontraremos el equilibrio y el frescor del plato y el recuerdo floral constante de la cerveza.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g tomate del Perelló
- 250 g queso fresco
- 30 g albahaca
- 20 g aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

- Cortar el tomate en trozos más o menos regulares.
- Cortar el queso en dados de 1-2 cm de tamaño y deshojar la albahaca.
- Por último, añadir el aceite de oliva virgen extra y la sal.



Fideuá de pescado y marisco



Trigo

Cerveza de amargores sutiles, recuerdo a frutas cítricas y un post gusto al cítrico del limón nos funcionará perfectamente con este plato de mar y verduras, encontraremos la compensación de los amargos y se potenciará el sabor de la fideuá.

Ingredientes (4 raciones)

- 320 g fideos
- 200 g gamba roja
- 300 g mejillones
- 400 g corvina
- 400 g cebolla
- 100 g tomate
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 3 g pimentón
- 0,3 g azafrán
- 800 ml agua
- 150 g apio
- 200 g puerro

Elaboración

- Hacer el fumet de pescado con la cabeza y las espinas de la corvina, las cabezas de las gambas (reservando el cuerpo para terminar el plato), el agua, la mitad de la cebolla, el apio y el puerro. Hervir durante 45 minutos.
- Trocear fino el resto de la cebolla y pochar con el aceite de oliva virgen extra, añadir el tomate rallado.
- Una vez hecho el sofrito añadir el pimentón y el azafrán.
- Añadir los fideos y mejillones y cocer con el fumet durante 10 minutos.
- Mientras se hacen los fideos, sellar la corvina en trozos y las gambas, añadir y terminar cuando estén hechos los fideos.



Naranja con chocolate negro fundido



Negra

Amargos persistentes, café torrefacto, cierto post gusto lácteo. En combinación con este postre la cerveza suavizará los amargos y enriquecerá el postre.

Ingredientes (4 raciones)

- 480 g naranja pelada
- 120 g chocolate negro

Elaboración

- Pelar 1 naranja por persona y separar en gajos.
- Calentar el chocolate negro en el microondas o en un cazo con cuidado de no quemarlo.
- Mojar la mitad de cada gajo de naranja y servir directamente o dejar solidificar durante unos minutos en la nevera.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	976	33	1.109	37
Proteínas (g)	45,4	19	46,6	17
Grasas totales (g)	32,4	30	32,4	26
Ácidos grasos saturados (g)	12,3	11	12,4	10
Hidratos de carbono (g)	118,6	49	129,0	46
Fibra dietética (g)	14,3	41	15,0	43
Sal (g)*	2,8	57	2,9	58
Selenio (µg)	142,8	204	142,9	204
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,0	251	5,6	279
Vitamina C (mg)	109,0	182	109,0	182

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
Tomate del Perelló, queso fresco y albahaca					Queso fresco									
Fideuá de pescado y marisco	Fideos	Gamba roja		Corvina			✓				Mejillones			
Naranja con chocolate negro fundido														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada, Trigo								✓					

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.



FICYE

Foro para
la Investigación
de la Cerveza
y Estilos de Vida

