



POR DANIEL PEÑA



Nº 16

Gastronomía saludable de Daniel Peña

En 2018 se abrieron las puertas de la primera escuela de hostelería y turismo en Cuenca con el nombre de Natura. El fin no solo era formar a futuros profesionales del sector sino también impulsar los valores culturales, gastronómicos y patrimoniales de la ciudad y provincia de Cuenca. Entre el equipo de docentes de este proyecto global se encontraba el chef Daniel Peña.

Su carrera profesional ha sido prolífica: pasó por algunos de los mejores restaurantes de Madrid, montó su propio obrador y volvió a la cocina por diferentes locales de la provincia de Cuenca hasta que, su vida como chef, la compaginaba como divulgador y formador en Natura donde impartía clases principalmente Certificados de Profesionalidad, de las familias de Hostelería y Turismo, y de Industrias Alimenticias, además de algunos cursos privados de Hostelería.

El menú que Dani ha elaborado para esta guía de Menús Saludables se ha inspirado en el recetario tradicional manchego. Partiendo de la tradición ha ido trazando un menú para toda la semana bajo en calorías y rico en raíz y fundamento. El resultado es esta guía donde la cocina de La Mancha se expresa, se cocina a fuego lento, vuelta y vuelta sin perder el origen, pero siempre aportando un toque de autor.

7 menús saludables

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Estofado de lentejas castellanas y tubérculos	Crema de coliflor con setas de cardo y chips de zarajo	Ensalada campera con trucha escabechada	Gachas de almortas y boletus con alcachofa	Basturma de gallina negra castellana, yema curada, encurtidos y brotes tiernos	Potaje de codorniz y espinacas	Canelón de calabacín y atascaburras
Segundo Plato	Perdiz asada en hojas de parra con reducción de sus jugos y Albillo Mayor	Barbo ahumado sobre cebolla caramelizada y pisto manchego	Carrillada de cerdo con boniato y berenjena	Bacalao, humus y sopas de ajo	Corvina al ajoarriero	Huevo a baja temperatura con migas de ajo negro	Guiso meloso de trigo con conejo
Postre	Flan de café y caramelo	Manzana asada	Cuajada de leche de oveja con miel de La Alcarria Conquense	Mousse de uva palomino y yogur	Torrija caramelizada de ajo negro	Pera al resoli	Pastel templado de algarroba y naranja
Bebida	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza	Agua/cerveza
Pan	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral

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

Recomendaciones nutricionales

En las armonías 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

Daniel Peña

Comentario nutricional

El primer plato del menú contiene alimentos variados que aportan un equilibrio de nutrientes muy interesante gracias a los hidratos de carbono complejos procedentes de los tubérculos y las lentejas, además estas últimas nos aportan proteínas de origen vegetal. Las grasas principalmente son monoinsaturadas y provienen del aceite de oliva virgen extra. El segundo plato proporciona gran cantidad de proteínas de alto valor biológico procedentes de la perdiz. Estos dos platos, van acompañados de una gran cantidad de verduras que aportan fibra y micronutrientes.

Por otro lado, los dos ingredientes principales, las lentejas y la perdiz, proporcionarán gran cantidad de hierro y vitaminas del grupo B (sobre todo niacina y B₆), consiguiendo alcanzar casi el 90% de los requerimientos diarios recomendados para el grupo de población considerado en los tres micronutrientes. En lo que respecta a los ingredientes principales del postre, el huevo es una excelente fuente de vitamina B₁₂ y la leche entera destaca por su alto contenido en calcio. Siendo el postre la principal fuente de vitamina D y retinol en este menú.



Primer Plato

**Estofado de lentejas
castellanas y tubérculos**

Segundo Plato

**Perdiz asada en hojas de parra
con reducción de sus jugos y
Albillo Mayor**

Postre

Flan de café y caramelo

Bebida

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

Pan

Pan integral



Estofado de lentejas castellanas y tubérculos

IPA (Indian Pale Ale)

En nariz, muy floral y herbácea. En boca, amarga y con un postgusto dulce. En combinación con este plato de cuchara, se equilibrarán los amargos y se potenciará el sabor de las verduras y la legumbre.

Ingredientes (4 raciones)

- 240 g lentejas castellanas, remojadas dos horas antes
- 1 nabo amarillo
- 1 nabo violeta
- 1 remolacha
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 1 cebolla roja
- 2 tomates
- 2 dientes ajo
- 1 cucharilla rasa de comino molido
- 1 cuchara rasa sopera de pimentón dulce
- Granos de pimienta
- Sal marina al gusto
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 1500 ml caldo de verduras (aproximadamente)
- 1 hoja de laurel

Elaboración

- Pelar y cortar la cebolla en trocitos; pelar los ajos.
- Calentar 4 cucharadas de aceite en una olla, añadir cebolla y ajos, y sofreír unos minutos.
- Cortar el tomate en daditos y, cuando la cebolla esté pochada, añadirlo junto con sal. Cocinar 15 minutos.
- Pelar los tubérculos.
- Cortar la remolacha en daditos y cocer en agua con sal.
- Cortar el resto de los tubérculos y, tras 15 minutos del sofrito, añadirlos (menos la patata) y la hoja de laurel. Cubrir con caldo y cocinar a fuego suave hasta media cocción.
- Añadir la remolacha escurrida, la patata, comino, pimentón y pimienta
- Remover e incorporar las lentejas. Cubrir con más caldo si es necesario y cocinar 15 minutos más.





Perdiz asada en hojas de parra con reducción de sus jugos y albillo mayor

Abadía

Las notas de caramelo y chocolate que tiene este tipo de cerveza en combinación con el plato de perdiz encontrarán su armonía con la pimienta, los azúcares de la uva y la manzana, aportando más amargor y matizando aún más los aromas. La cerveza reforzará el asado y nos aportará un umami que nos invitará a seguir comiendo y bebiendo.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 perdices limpias y evisceradas
- 1 manojo de acelgas
- Pimienta molida
- 1 diente de ajo
- Sal
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 12 hojas de parra bien limpias

Para la reducción de vino de Albillo Mayor

- 500 ml vino blanco de uva Albillo Mayor
- 25 g azúcar
- 1 manzana Golden

Elaboración

- Preparar las perdices a modo de papillote, envueltas en hojas de parra y atadas con hilo de cocina.
- Colocar en una bandeja cubierta de papel de aluminio y hornear a 210 °C por 30 minutos.
- Sacar del horno y recuperar el jugo de las perdices.
- Saltear acelgas escaldadas y picadas con ajo laminado en aceite caliente. Añadir un poco de vino y reservar.
- Desglasar la sartén con el resto del vino, reducir con azúcar y manzana en daditos hasta obtener un coulis.
- Servir las perdices trinchadas sin las hojas de parra, bañadas con su jugo, acompañadas de las acelgas salteadas y dados de manzana en reducción de vino.



Flan de café y caramelo



Negra

El carácter "goloso" de esta cerveza, con un marcado postgusto a café, chocolate y con un recuerdo sutil y firme a lo lácteo se fundirá en boca con el primer bocado de este flan, equilibrando los dulces y dando una agradable sensación de frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 120 ml café a temperatura ambiente
- 280 ml leche
- 25 g azúcar
- 4 huevos

Para el caramelo

- 75 g azúcar
- 3 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de zumo de limón

Elaboración

- Para preparar el caramelo en un cazo añadir el azúcar, el agua y el zumo de limón, y dejar a fuego lento y sin remover. Cuando el caramelo comience a ponerse del color del trigo por sus extremos, mover con pequeñas inclinaciones el cazo para igualar su cocción y conseguir los 150 °C.
- Verter entonces el caramelo en las flaneras.
- Precalentar el horno a vapor.
- En un cazo añadir la leche y el café. Mezclar y llevar a ebullición.
- Batir los huevos e incorporar poco a poco el azúcar. Mezclar las dos elaboraciones suavemente y verter en las flaneras.
- Para cuajar el flan, poner las flaneras sobre bandeja de horno, cubrir con film, y cocer al vapor en el horno
- Hornear durante 35 minutos. Transcurrido el tiempo apagar el horno y dejar reposar 5 minutos. Sacar el flan de café del horno y dejar que se atempere, para reservar en cuanto se pueda en la nevera, mínimo dos horas antes de servir.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	932	31	1065	35
Proteínas (g)	53,4	23	54,6	21
Grasas totales (g)	27,1	26	27,1	23
Ácidos grasos saturados (g)	5,5	5	5,5	5
Hidratos de Carbono totales (g)	112,9	48	123,0	46
Fibra dietética (g)	18,9	54	19,5	56
Sal (g)*	1,3	26	1,4	27
Hierro (mg)	16,4	164	16,5	165
Niacina (mg)	17,1	85	18,7	93
Vitamina B6 (mg)	1,5	85	1,6	88

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
Estofado de lentejas castellanas y tubérculos							Caldo de verduras							
Perdiz asada en hojas de parra con reducción de sus jugos y Albillo Mayor									Vino blanco					
Flan de café y caramelo			✓		✓	Leche								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

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

Menú día 2

Daniel Peña

Comentario nutricional

En este menú, el primer plato está compuesto principalmente por verduras, las cuales son una excelente fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. El segundo plato destaca por ser rico en proteínas de alto valor biológico provenientes del barbo. Este pescado también aporta una gran cantidad de los principales micronutrientes del menú, especialmente vitamina B12 y fósforo, superando incluso el 100% de los requerimientos diarios recomendados para el grupo de población considerado. Además, el pisto que acompaña al barbo contiene verduras que son una fuente importante de vitamina A y otros micronutrientes.

En cuanto a las grasas presentes en el menú, hay una variedad, pero predominan las grasas monoinsaturadas, principalmente del aceite de oliva virgen extra, seguidas de las grasas saturadas, procedentes del queso de untar de la crema de coliflor y de la mantequilla del postre, y de las grasas poliinsaturadas, procedentes de los zarajos, el barbo y las palomitas de maíz, correspondientes cada uno a un plato diferente del menú.



Primer Plato

Crema de coliflor con setas de cardo y chips de zarajo

Segundo Plato

Barbo ahumado sobre cebolla caramelizada y pisto manchego

Postre

Manzana asada

Bebida

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

Pan

Pan integral



Crema de coliflor con setas de cardo y chips de zarajo

Lager Especial

Ligeramente tostada, muy herbácea, en combinación con este plato potenciará el sabor de las verduras y se equilibrarán los amargos.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 coliflor
- 1 puerro
- 1 cebolla dulce
- 1000 ml agua o caldo de verduras
- 15 ml aceite de oliva virgen extra
- 30 g queso crema
- 5 ml vinagre de Jerez
- 250 g setas de cardo de pequeño tamaño
- 1 zarajo
- Pimienta negra molida
- Sal

Elaboración

- Limpiar y trocear las hortalizas (coliflor, puerro y cebolla), reservando algunos arbolitos de coliflor.
- Limpiar las setas y cortarlas por la mitad o en cuartos si son grandes.
- Calentar aceite en una olla, dorar puerro y cebolla con sal durante 5-7 minutos. Añadir coliflor, remover y cubrir con agua o caldo. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer 30 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Mientras tanto, calentar aceite en una sartén, añadir los arbolitos reservados y dorar a fuego medio-fuerte. Aliñar con vinagre de Jerez y reservar. Repetir con las setas, rectificando de sal.
- Filetear el zarajo finamente y marcar en una sartén con aceite caliente por ambas caras.
- Triturarlo todo hasta obtener una textura fina, colar y calentar de nuevo. Añadir queso crema, salpimentar y servir con las flores crujientes, setas y crujientes de zarajo.





Barbo ahumado sobre cebolla caramelizada y pisto manchego

Trigo

Las notas cítricas y el amargor de esta cerveza se equilibrarán en boca, potenciará el sabor a mar y aportará frescor y un ligero y agradable postgusto dulce.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g barbo
- 250 ml aceite de oliva virgen extra (para cubrir el barbo ahumado)
- Sal, pimienta, laurel y comino
- 40 g ajo
- Hierbas aromáticas

Para la cebolla caramelizada

- 3 cebollas moradas

Para la crema de pisto manchego

- 2 dientes de ajo
- 250 g cebolla
- 300 g pimiento verde
- 300 g pimiento rojo
- 4 tomates
- 400 g calabacín
- Sal
- 30 ml aceite de oliva

Elaboración

- Cubrir los lomos de barbo con sal y ajo por 24 h. Limpiar la sal y secar 10 h en refrigeración.
- Ahumar en frío 2 h con hierbas aromáticas humedecidas, quemándolas en una bandeja dentro de un horno apagado con el pescado sobre una rejilla.
- Filetear el barbo y cubrir con aceite, comino, granos de pimienta y laurel.
- Escaldar, pelar y triturar tomates.
- Picar finamente ajo y cebolla; cortar el resto de las verduras en trozos pequeños.
- Pochar ajo y cebolla con sal en aceite caliente, añadir pimiento rojo, verde, calabacín y tomate triturado. Cocinar mínimo 1.5 h, luego evaporar el agua del tomate a fuego alto. Triturar y reservar.
- Caramelizar cebolla morada en juliana a fuego lento con un poco de aceite.
- Emplatar con un cordón de cebolla morada caramelizada, filetes de barbo ahumado y decorar con crema de pisto.



Manzana asada



Negra

En nariz y en boca, café torrefacto, chocolate amargo, regaliz de palo. En combinación con el dulzor de la manzana asada, la cerveza hará de acompañante, aportando amargos y equilibrando los dulces.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 manzanas reineta
- 40 g azúcar moreno
- 40 g mantequilla
- Jengibre en polvo
- Canela
- Licor 43 (opcional)

Para el granizado de palomitas

- 20 g maíz en grano de bolsa
- 25 g azúcar
- 140 ml agua

Elaboración

- Previamente y con tiempo, cocinar las palomitas en el microondas, seguidamente, en un cazo al fuego, elaborar un almíbar con el agua y el azúcar, e introducir en este las palomitas.
- Colar con ayuda de un colador fino, presionando bien para extraer todo el jugo y reservar en el congelador hasta su uso.
- Descorazonar las manzanas, y colocar en una bandeja de horno. En el hueco de la manzana añadir el azúcar moreno y un dado de mantequilla. Espolvorear también un poquito de jengibre en polvo y canela.
- En la base de la bandeja verter un chorrito de licor 43 (opcional).
- Tapar con papel aluminio y meter al horno 20 minutos a 180 °C hasta observar que están tiernas.
- Sacar y dejar reposar.
- Servir las manzanas peladas y laminadas, y acompañadas de un poco del granizado de palomitas de maíz.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	775	26	908	30
Proteínas (g)	33,2	17	34,4	15
Grasas totales (g)	29,6	34	29,6	29
Ácidos grasos saturados (g)	8,6	10	8,6	8
Hidratos de Carbono (g)	86,4	45	96,5	43
Fibra dietética (g)	16,6	47	17,2	49
Sal (g)*	1,1	23	1,2	24
Vitamina B12 (µg)	6,3	316	6,9	344
Fósforo (mg)	902	129	975,5	139
Vitamina A (µg)	750,9	75	750,9	75

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 coliflor con setas de cardo y chips de zarajo						Queso crema	Caldo de verduras		Vinagre de Jerez					
Barbo ahumado sobre cebolla caramelizada y pisto manchego				Barbo										
Manzana asada						Mantequilla			Licor 43					
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

Daniel Peña

Comentario nutricional

El primer plato del menú ofrece una variedad de alimentos que brindan un equilibrio interesante de nutrientes. Incluye hidratos de carbono complejos de la patata, proteínas de origen animal de la trucha y el huevo, y grasas principalmente monoinsaturadas del aceite de oliva virgen extra. En el segundo plato, la carrillada de cerdo proporciona una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico y vitaminas del grupo B. Ambos platos se acompañan de una generosa porción de verduras que aportan fibra y micronutrientes, siendo las vitaminas A y C las más destacadas. La vitamina C se mantiene sin degradarse durante el cocinado gracias al consumo de verduras crudas en el primer plato. Por último, el ingrediente principal del postre es la leche de oveja que destaca por su contenido en calcio, además al tratarse de leche entera conserva las vitaminas A y D ligadas a su grasa.



Primer Plato

Ensalada campera con trucha escabechada

Segundo Plato

Carrillada de cerdo con boniato y berenjena

Postre

Cuajada de leche de oveja con miel de La Alcarria Conquense

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral

Ensalada campera con trucha escabechada



Lager tostada 0,0%

En boca, el recuerdo al cereal tostado y al lúpulo. Es perfecta en combinación con los escabechados, equilibra los vinagres y potencia el sabor del pescado.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 patatas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 huevos

Para la trucha escabechada

- 2 truchas
- 100 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 ml vinagre
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra en granos
- Sal
- 100 ml agua
- 100 ml vino blanco

Elaboración

- Comenzar escabechando las truchas, para lo cual, previamente limpiar y desespinar las mismas.
- En el aceite, freír lentamente $\frac{1}{2}$ cebolla cortada en juliana y la zanahoria en rodajas. Retirar del fuego e incorporar unos granos de pimienta negra. Verter el vino blanco, el agua y el vinagre, y llevar a ebullición, momento en el cual, volver a retirar del fuego y agregar los lomos de trucha, dejando enfriar todo el conjunto. Reservar en frío.
- Cocer las patatas con piel en abundante agua con sal. Estarán listas cuando al pinchar con un cuchillo, este salga fácilmente.
- Pasar por agua fría para cortar la cocción, pelar y trocear.
- Por otra parte, cocer los huevos, retirar y reservar.
- Cortar los pimientos en mirepoix, la $\frac{1}{2}$ cebolla restante en juliana, el pepino y el tomate en rodajas, rallar el huevo y mezclar con el resto de los ingredientes aliñando seguidamente.
- Servir una porción de ensalada y sobre esta, disponer unos tacos de lomo de trucha escabechada y unos cordones del escabeche emulsionado.



Carrillada de cerdo con boniato y berenjena



Lager Especial

Una cerveza amarga, persistente y muy herbácea. Nos aportará frescura y potenciará los matices del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 8 carrilladas de cerdo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde italiano
- 2 zanahorias
- 500 ml de vino tinto (de la mejor calidad posible)
- 500 ml de caldo de carne
- 15 g harina de almortas
- Sal
- Pimienta negra molida
- 20 g aceite de oliva virgen extra

Para el puré de boniato

- 400 g boniatos medianos

Para la guarnición de berenjenas

- 400 g berenjenas de Almagro
- 80 g mostaza
- 40 g azúcar moreno
- 10 g miel

Elaboración

- Salpimentar las carrilladas limpias, enharinar y marcar en una olla a presión con aceite caliente. Retirar y reservar.
- Picar los pimientos, ajo, cebollas y zanahorias. Pochar en ese orden durante 10 minutos, añadiendo sal.
- Mojar con vino tinto y dejar reducir. Incorporar carrilladas y caldo, ajustar sal y pimienta, y cocer a presión 20 minutos.
- Retirar y triturar las verduras para hacer la salsa. Colar y devolver a la olla para espesar.
- Trocear las berenjenas, cocer con el líquido de aliño hasta espesar.
- Asar boniatos envueltos en papel aluminio a 180 °C durante 30 minutos. Pelar y triturar, meter en manga pastelera
- Servir carrilladas con su salsa, acompañadas de berenjenas y puntos de puré de boniato.





Cuajada de leche de oveja con miel de La Alcarria Conquense

IPA (Indian Pale Ale)

Amarga, floral y un tanto dulce. Pero también, en el postgusto, encontraremos ciertas notas lácteas, propias de las ALE. En combinación con el postre la cerveza suavizará sus amargos y potenciará las notas dulces y lácteas.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 ml leche de oveja
- ½ rama de canela
- 2 estrellas de anís
- 10 granos de pimienta
- 12 gotas de cuajo (de farmacia)
- 20 g miel de La Alcarria Conquense
- c.s. pipas de girasol

Elaboración

- Poner un cazo al fuego y calentar la leche con la rama de canela, las estrellas de anís y los granos de pimienta a fuego fuerte.
- Una vez rompa a hervir, retirar del fuego rápidamente y dejar enfriar hasta que esté a temperatura ambiente (aprox. 30 °C). Después, retirar los aromatizantes.
- A continuación, echar 3 gotas de cuajo en cada una de las 4 terrinas de barro de los comensales e incorporar la leche, removiendo constantemente.
- Dejar reposar el preparado en un lugar fresco o en el frigorífico, sin mover las terrinas hasta que haya cuajado del todo.
- Servir a la mesa en la misma terrina, acompañada de miel de La Alcarria Conquense y pipas de girasol tostadas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	895	30	994	33
Proteínas (g)	42	19	42,9	17
Grasas totales (g)	34,8	35	34,8	32
Ácidos grasos saturados (g)	10,7	11	10,7	10
Hidratos de Carbono (g)	96,4	43	103,6	42
Fibra dietética (g)	14,2	41	14,8	42
Sal (g)*	1,1	23	1,2	24
Vitamina C (mg)	191,8	320	191,8	320
Vitamina A (µg)	1695,7	170	1695,7	170
Tiamina (mg)	1,3	110	1,3	110

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 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 campera con trucha escabechada			✓	Trucha					Vinagre Vino blanco					
Carrillada de cerdo con boniato y berenjena							Caldo de carne	✓	Vino tinto					
Cuajada de leche de oveja con miel de La Alcarria Conquense						✓								
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

Daniel Peña

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico, tanto de origen vegetal, provenientes de las legumbres, la harina de almortas y los garbanzos, como de origen animal, principalmente del bacalao. En cuanto a los hidratos de carbono, la mayoría son complejos y provienen de las legumbres y las verduras presentes en el menú. En cuanto a las grasas, el preparado vegetal para montar utilizado en el postre aporta grasas saturadas, mientras que el aceite de oliva virgen extra utilizado en el resto de las preparaciones aporta grasas monoinsaturadas. Respecto al contenido en micronutrientes, el bacalao aporta la mayor cantidad de fósforo, selenio y yodo en el menú, suficiente para cubrir más del 80% de las recomendaciones diarias para el grupo de población considerado.



Primer Plato

**Gachas de almortas y boletus
con alcachofa**

Segundo Plato

Bacalao, humus y sopas de ajo

Postre

Mousse de uva palomino y yogur

Bebida

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

Pan

Pan integral

Gachas de almortas y boletus con alcachofa



Lager 0,0 tostada

Herbácea, ligera, un cierto recuerdo en el post gusto a caramelo. En la mesa, junto con este plato, lo que nos aportará es frescura, equilibrará los amargos de la alcachofa y potenciará el sabor de los boletus.

Ingredientes (4 raciones)

- 3 dientes de ajo
- 6 boletus medianos
- 15 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 90 g harina de almortas
- 750 ml agua del tiempo aproximadamente
- Sal al gusto

Para las flores crujientes de alcachofa

- 4 alcachofas
- Aceite de oliva virgen extra (para confitar)
- Sal en escamas

Elaboración

- Limpiar las alcachofas, quitando hojas externas y adecentando el rabo.
- Confitar en aceite hasta que estén tiernas y reservar en el mismo.
- Pelar 3 dientes de ajo y cortar los boletus en láminas.
- Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén, freír el ajo hasta dorar, sacar y majar. Freír los boletus, colar y reservar el aceite.
- Agregar agua a los boletus y cocer para obtener un caldo. Colar y reservar ambos.
- Reponer el aceite, calentar y tostar la harina. Añadir pimentón y el ajo majado, mojar con caldo, removiendo para evitar grumos.
- Agregar caldo hasta la densidad deseada, rectificar de sal e incorporar algunos boletus en daditos.
- Marcar las alcachofas en una sartén caliente hasta dorar.
- Montar el plato con gachas, láminas de boletus y una alcachofa por plato, decorando con escamas de sal.



Bacalao, humus y sopas de ajo



IPA (Indian Pale Ale)

El sabor amargo de esta cerveza, sus notas cítricas y su persistencia en boca, nos darán el frescor necesario para el disfrute del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 450 g bacalao
- 3 dientes de ajo
- 10 ml aceite de oliva virgen extra suave

Para el humus de garbanzos

- 100 g garbanzos cocidos (peso escurrido)
- 7,5 g semillas de sésamo tostadas o ajonjolí
- El zumo de medio limón
- 1/8 cucharadita de comino en polvo
- 1/8 cucharadita de pimentón dulce
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 diente de ajo pelado
- 10 g agua
- 10 ml aceite de oliva virgen extra

Para la crema de sopa de ajo

- 4 dientes de ajo
- 50 g pan duro
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 c/postre pimentón dulce
- 25 g jamón serrano
- 500 ml caldo de carne
- 2 huevos
- Sal al gusto

Elaboración

- Lavar los garbanzos en un escurridor bajo agua y dejar escurrir.
- Triturarlos con semillas de sésamo, zumo de limón, comino, pimentón, sal, ajo, agua y aceite durante 30 segundos. Reservar.
- Cortar el pan duro en trozos y pelar los ajos, fileteándolos y quitando el germen.
- Calentar aceite en un cazo a fuego suave, dorar los ajos y añadir el jamón en trozos.
- Cocinar el jamón, agregar el pan, tostarlo, añadir pimentón y caldo caliente. Cocer 10 minutos, añadir huevos, rectificar sal, triturar, colar y devolver al fuego hasta que "nape la cuchara".
- Cocer al vapor el bacalao en "papillot" con ajo fileteado y aceite.
- Emplatar con una quenelle de hummus decorada con pimentón, semillas de sésamo y aceite, junto con el bacalao y un poco de crema de sopa de ajo.



Mousse de uva palomino y yogur



Negra

Una de las características de esta cerveza es que bien puede ser una acompañante perfecta para el cierre de una comida o cena. En nariz nos regala el recuerdo del chocolate y de las golosinas de regaliz, y en boca es el sabor delicioso y persistente del café.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g uva blanca Palomino
- 250 ml vino blanco
- 1 g gelatina (cola de pescado)
- 4 cucharadas de azúcar
- 125 g preparado vegetal para montar

Para el merengue

- 2 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar

Para decorar

- frambuesas
- moras
- grosellas
- menta
- 125 g yogur natural

Elaboración

- Lavar las uvas, desgranarlas y poner a cocer a fuego medio durante 45 minutos, en una cazuela con el vino blanco y el azúcar. Remover de vez en cuando con una cuchara.
- Cuando esté a punto, añadir la gelatina, previamente remojada en agua. Mezclar y pasar todo por un colador, procurando aplastar bien para que pase la pulpa.
- Montar por separado el preparado vegetal y las claras de huevo con el azúcar. Mezclar suavemente y en tres tiempos, en un bol, el preparado vegetal montado y las claras con la salsa de uvas.
- Servir en 4 cuencos individuales, salsear con la salsa de frambuesas y un poco del yogur, y decorar con frambuesas, moras, grosellas y hojas de menta.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1016	34	1149	38
Proteínas (g)	37,9	15	39,1	14
Grasas totales (g)	41,7	37	41,7	33
Ácidos grasos saturados (g)	12,7	11	12,7	10
Hidratos de Carbono (g)	111,2	44	121,3	42
Fibra dietética (g)	21,6	62	22,2	63
Sal (g)*	2,6	52	2,7	53
Fósforo (mg)	709,6	101	783,1	112
Selenio (µg)	63,6	91	63,6	91
Yodo (µg)	118,1	84	122,3	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). 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
Gachas de almortas y boletus con alcachofa														
Bacalao, humus y sopas de ajo	Pan duro		✓	Bacalao			Caldo de carne			✓				
Mousse de uva palomino y yogur			Claras de huevo			Yogur natural			Vino blanco					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

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

Menú día 5

Daniel Peña

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido de proteínas de alto valor biológico, principalmente provenientes de la basturma de gallina negra castellana y la corvina. En cuanto a los hidratos de carbono, la mayor parte provienen de las patatas y son de tipo complejo. En relación a las grasas, el menú presenta una variedad, siendo las grasas monoinsaturadas las más predominantes, principalmente del aceite de oliva virgen extra. También se encuentran grasas saturadas en la leche y la mantequilla del postre, y grasas poliinsaturadas en la yema de huevo.

En cuanto a los micronutrientes, destaca el contenido de selenio, que se encuentra en mayor proporción en el pan utilizado tanto para acompañar el menú como en la torrija. El fósforo y la vitamina B₁₂ son aportados principalmente por los pescados (corvina y bacalao salado), los huevos y la leche. Estos nutrientes logran cubrir más del 80% de las recomendaciones diarias para el grupo de población considerado.



Primer Plato

Basturma de gallina negra castellana, yema curada, encurtidos y brotes tiernos

Segundo Plato

Corvina al ajoarriero

Postre

Torrija caramelizada de ajo negro

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral



Basturma de gallina negra castellana, yema curada, encurtidos y brotes tiernos

Lager Especial

Una cerveza ligera, fresca y amarga. Es perfecta para platos de embutido, salazones y encurtidos.

Ingredientes (4 raciones)

- 160 g gallina negra
- 10 g mostaza Dijon y 5 g curry
- 2 cdas hinojo
- 3 cdas pimentón
- 3 cdas ají seco
- 2 dientes ajo y 2 hojas laurel
- 1 cda azúcar y 1 cdita comino
- 1 cdita pimienta negra y 50 g sal
- 1 cda pimienta en grano

Para las yemas curadas

- 2 yemas y 20 ml soja

Para los encurtidos

- 200 g zanahoria y 100 g cebolla
- 400 ml agua y 200 ml vinagre manzana
- ½ cda sal y 2 cdas azúcar
- ½ cda pimienta en grano
- Piel ½ limón
- 3 g jengibre y 20 g brotes
- 20 ml aceite oliva

Elaboración

- Mezclar sal, azúcar, pimienta negra y laurel. Cubrir las pechugas con esta mezcla y refrigerar 24 h, girando ocasionalmente.
- Amasar ajo y especias con sal en un mortero, añadir agua para formar una pasta espesa. Cubrir y refrigerar toda la noche.
- Lavar las pechugas, secar y perforar en un extremo para atar con hilo. Cubrir con la mezcla de especias y colgar en un lugar fresco 2 días. Luego, trasladar a un lugar oscuro y seco durante 4 días. Preparar encurtidos hirviendo todos los ingredientes menos la zanahoria (en rodajas) y la cebolla (en juliana). Añadir al líquido, dejar enfriar y reservar.
- Cubrir las yemas con salsa de soja y curar en nevera 4 días.
- Servir láminas de basturma sobre brotes aliñados, acompañadas de encurtidos y crema de yemas curadas con aceite de oliva.



Corvina al ajoarriero



Trigo

Tanto en nariz como en boca este tipo de cervezas nos regalan sabores muy agradables a cítricos y frutas tipo mango o pomelo. Es una cerveza perfecta para acompañar platos de pescados, aporta dulzor y frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g corvina
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 2 g pimienta

Para la crema de ajoarriero

- 50 g bacalao salado
- 400 g patatas
- Agua para cocer el bacalao
- 1 diente de ajo
- 1 huevo cocido
- 10 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Lo primero, elaborar la crema de ajoarriero, para la cual cocer el bacalao previamente desalado.
- Utilizar el agua de la cocción del bacalao, para cocer también las patatas junto con el diente de ajo.
- Triturar después, todos los ingredientes, bacalao, patatas, ajo, huevo cocido, e ir añadiendo el agua de la cocción hasta obtener la textura deseada, unos 150-200 ml. Rectificar de sal y añadir un poquito de aceite de oliva. Terminar de emulsionar y reservar.
- Limpiar y trocear la corvina, salpimentar y marcar en una sartén con aceite.
- Posteriormente, hornear a 220 °C durante 5 minutos.
- Emplatar la corvina y verter un poco de crema, tapando parte de esta.





Torrija caramelizada de ajo negro

Abadía

Una cerveza de trago largo, persistente en boca, recuerdo a caramelo tostado y con cierto postgusto a leche cruda. En combinación con este postre, aumentarán los amargos, equilibrará el dulzor del caramelo y nos refrescará la boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 barra de pan de dos días (a ser posible con miga compacta)
- 500 ml leche
- 6 dientes de ajo negro
- 1 huevo
- 100 g de azúcar (para la leche)
- c/postre de mantequilla
- c/sopera de azúcar (para caramelizar)

Elaboración

- Infusionar la leche con ajo negro y dejar enfriar. Llevar a ebullición, añadir azúcar, tapar y enfriar.
- Cortar el pan de torrijas en rebanadas gruesas y colar la leche para quitar pieles.
- Empapar cada rebanada en la leche durante 5 minutos, dándoles la vuelta a mitad de tiempo.
- Calentar mantequilla en una sartén a fuego medio.
- Agregar las torrijas escurridas, dorar ligeramente por un lado y espolvorear azúcar. Dar la vuelta, espolvorear azúcar por el otro lado y caramelizar. Repetir con todas las torrijas y servir en un plato.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	856	29	955	32
Proteínas (g)	41,8	20	42,7	18
Grasas totales (g)	23,7	25	23,7	22
Ácidos grasos saturados (g)	7,1	7	7,1	7
Hidratos de Carbono (g)	115	54	122,2	51
Fibra dietética (g)	8,1	23	8,7	25
Sal (g)*	2,5	50	2,6	52
Vitamina B12 (µg)	4,2	211	4,7	232
Selenio (µg)	97,7	140	97,7	140
Fósforo (mg)	590,4	84	650,4	93

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
Basturma de gallina negra castellana, yema curada, encurtidos y brotes tiernos	Salsa de soja		Yema de huevo					Mostaza Dijon	Vinagre de manzana			Salsa de soja		
Corvina al ajoarriero			Huevo cocido	Corvina Bacalao salado										
Torrija caramelizada de ajo negro	Barra de pan		✓			Leche								
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 6

Daniel Peña

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido de proteínas, que provienen tanto de fuentes vegetales como animales. Las alubias blancas, el huevo y la codorniz son las principales fuentes de proteína. En cuanto a los hidratos de carbono, se obtienen de las alubias blancas, las migas de ajo negro, las frutas, verduras y hortalizas presentes en el menú. El aporte de grasas proviene principalmente de la panceta, el aceite de oliva virgen extra y el huevo, siendo el de la panceta algo mayor. En general, los ácidos grasos monoinsaturados son los predominantes, con un aporte casi del doble que los otros dos tipos. En términos de micronutrientes, es importante destacar el contenido de folatos y hierro, que se encuentran en mayor proporción en las alubias, y se combinan con los presentes en las espinacas. Estos micronutrientes cubren más del 100% de las recomendaciones diarias para el grupo de población considerado. Además, este menú proporciona cantidades significativas de magnesio, fósforo y vitaminas del grupo B.



Primer Plato

Potaje de codorniz y espinacas

Segundo Plato

Huevo a baja temperatura con migas de ajo negro

Postre

Pera al resoli

Bebida

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

Pan

Pan integral

Potaje de codorniz y espinacas



Lager especial

Amarga, recuerdo en el postgusto del cereal ligeramente tostado y muy herbácea. En combinación con este plato, se suavizarán los amargos y potenciará el guiso.

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g alubias blancas
- 400 g espinacas frescas
- 250 g perdiz
- 8 dientes de ajos
- 3 cebollas grandes
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 tomate maduro
- Laurel
- Sal
- Pimentón dulce
- Azafrán
- 20 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Poner las alubias en remojo 10-12 horas.
- En un rondón, rehogar cebolla, zanahorias, puerro y ajos en trozos gruesos. Incorporar las perdices y cubrir con agua, cociendo hasta que estén tiernas.
- Sacar las perdices, deshuesar y reservar la carne y el caldo colado.
- Lavar las alubias y cocer en olla rápida con caldo de perdices, sal, ajos y laurel durante 10-15 minutos. Agregar azafrán y cocer 5 minutos más.
- Hacer un sofrito con cebolla y ajos finamente picados en aceite, hasta caramelizar. Añadir tomate picado y sofreír.
- Lavar las espinacas, cocer hasta tiernas, escurrir y agregar al sofrito junto con pimentón, rehogar y apartar.
- Una vez cocidas las alubias, ajustar el caldo, incorporar el sofrito y carne de perdiz. Rectificar sal y cocer unos minutos más si es necesario.





Huevo a baja temperatura con migas de ajo negro

IPA (Indian Pale Ale)

Persistente, amarga y muy floral. En combinación con el plato, se equilibrarán los amargos y aportará frescura.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 huevos

Para las migas de ajo negro

- 500 g de pan de hogaza
- 150 ml agua
- 8 dientes de ajo negro
- 4 lonchas de panceta fresca
- 5 ml aceite de oliva virgen extra
- sal

Elaboración

- Cocer los huevos a 65 °C durante 40-50 minutos para obtener yema líquida y clara sólida.
- Cortar el pan en dados, humedecer con un poco de sal y la mitad del agua, y dejar reposar.
- Cortar la panceta en daditos y freír en aceite hasta dorar. Retirar y caramelizar el ajo negro en la misma sartén.
- Agregar las migas humedecidas, removiendo constantemente hasta dorar, añadiendo el resto del agua durante el proceso.
- Incorporar la panceta y mezclar hasta calentar.
- Servir las migas con un huevo pelado y rodajas de ajo negro.



Pera al resoli



Negra

En combinación con el resoli y con el dulzor de la pera, lo que nos encontraremos es cómo potencia el sabor y aroma al café en boca y cómo se equilibrará la parte dulce.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 peras conferencia. Lo ideal es que estén duras para que no se deshagan durante el cocinado, o al menos que no estén demasiado maduras.
- 500 ml de resoli
- 100 ml agua
- 60 g azúcar blanco
- La piel de 1/2 limón
- La piel de 1/2 naranja
- 1 rama de canela
- 2 clavos de olor
- 1 anís estrellado

Elaboración

- Lavar el limón y la naranja, y pelar la mitad de la piel sin parte blanca.
- Pelar las peras, recortar la base para que se mantengan de pie y descorazonar desde abajo.
- Poner las peras en un cazo con las pieles de limón y naranja, azúcar, canela, clavos y anís estrellado.
- A fuego suave, calentar 3-4 minutos hasta que las especias suelten su aroma. Añadir un poco de resoli y cocinar 2-3 minutos hasta disolver el azúcar.
- Agregar el resto del resoli y agua, cocinando a fuego suave unos 30 minutos, rociando las peras cada 5 minutos.
- Retirar las peras, subir el fuego y cocinar el resoli 5 minutos más hasta que espese.
- Colar el almíbar y servir con las peras, regándolas con él.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1157	39	1289	43
Proteínas (g)	48,3	17	49,5	15
Grasas totales (g)	26,4	21	26,4	18
Ácidos grasos saturados (g)	6,8	5	6,8	5
Hidratos de Carbono (g)	173,1	60	183,2	57
Fibra dietética (g)	34,6	99	35,2	101
Sal (g)*	3,1	62	3,2	64
Hierro (mg)	15,2	152	15,3	153
Folato (µg)	425,8	106	443,5	111
Magnesio (mg)	288,7	82	317,2	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). 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
Potaje de codorniz y espinacas														
Huevo a baja temperatura con migas de ajo negro	Pan de hogaza		✓											
Peras al resoli									Resoli					
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

Daniel Peña

Comentario nutricional

El primer plato del menú contiene alimentos variados que aportan un equilibrio de nutrientes muy interesante gracias a los hidratos de carbono complejos procedentes de la patata y el calabacín, las proteínas de origen animal del bacalao desalado y del huevo, y las grasas, que prevalecen las poliinsaturadas de las nueces. En el segundo plato, encontramos una combinación de hidratos de carbono provenientes del trigo, proteínas tanto del conejo como del trigo, y grasas saludables del aceite de oliva virgen extra. El conejo en particular aporta una cantidad significativa de vitamina B12 y niacina, cubriendo más del 70% de las recomendaciones diarias para el grupo de población considerado. En cuanto al postre, es una opción rica en fibra proveniente del polvo de algarroba y en vitaminas y minerales, destacando el aporte de vitamina C de la naranja.



Primer Plato

Canelón de calabacín y atascaburras

Segundo Plato

Guiso meloso de trigo con conejo

Postre

Pastel templado de algarroba y naranja

Bebida

**Agua
300 ml cerveza**

Pan

Pan integral

Canelón de calabacín y atascaburras



Lager Especial

Ligeramente amarga, cereal y herbácea. Perfecta para potenciar las notas vegetales y suavizar cada bocado.

Ingredientes (4 raciones)

- 130 g patatas
- 40 g bacalao desalado
- 1 dientes de ajo
- 1 huevo
- Agua de la cocción del bacalao
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Azúcar
- 1 calabacín

Para decorar

- 40 g nueces peladas
- Brotes tiernos de lentejas
- 1 lata de anchoas

Elaboración

- Cocer las patatas, pelar y reservar.
- Cocer el huevo con sal y vinagre, enfriar, pelar y reservar.
- Cocinar el bacalao desmigado en agua 5 minutos, colar y reservar bacalao y agua por separado.
- Machar ajos en un mortero, añadir al bol con las patatas cocidas y machacar bien.
- Agregar el bacalao y mezclar, añadir un chorrito de aceite y un poco del agua de cocción. Rectificar.
- Mezclar 2/3 del huevo rallado, rellenar una manga pastelera y reservar.
- Lavar el calabacín, lonchear fino, escaldar 20 segundos en agua hirviendo con sal y pasar a agua helada.
- Para los canelones, sobre film, encabalgar 5-6 lonchas de calabacín y extender una línea de la masa. Enrollar y reservar en frío.
- Emplatat espolvoreando azúcar sobre los canelones y caramelizar. Decorar con huevo rallado, brotes, nueces y anchoas. Finalizar con aceite de oliva.



Guiso meloso de trigo con conejo



Trigo

Refrescante, persistente, con ciertos recuerdos al dulzor de una fruta exótica y un postgusto a cítrico amargo. Es perfecta para guisos y platos de carnes ligeras. En este caso, aportará unas notas de amargor agradables.

Ingredientes (4 raciones)

- 450 g conejo + hígado
- 1 pimiento rojo
- 4 alcachofas
- 250 g trigo
- 200 g habas peladas
- 1 y ½ tomates maduros
- 2 docenas de caracoles, si es posible serranos.
- Azafrán en hebras
- Sal
- Pimienta negra
- 20 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Limpiar el trigo, lavar y cocer 20 minutos. Dejar tapado 8 horas.
- Lavar los caracoles con agua y sal varias veces, luego cocer a fuego lento hasta que saquen el cuerpo. Escurrir y reservar.
- Rehogar las habas, luego las alcachofas en cuartos y el pimiento rojo en cuadraditos, reservando cada uno.
- Sofreír el conejo troceado y salpimentado hasta dorar, reservar con las verduras (excepto el hígado).
- Dar vueltas a los caracoles, reservar con el resto. Freír el tomate hasta desglasar y añadir todos los ingredientes a la cazuela.
- Majar el hígado con azafrán y un poco de aceite e incorporar.
- Agregar el trigo con el agua de cocción y cocinar a fuego medio hasta que espese, unos 20 minutos. Rectificar de sal y servir.



Pastel templado de algarroba y naranja



IPA (Indian Pale Ale)

Floral, amarga y cítrica. En combinación con el postre descubriremos cómo se rebajan los amargos y se potencia la parte más dulce de la cerveza. En este caso, el trago acompañará aportando más frescor al postre.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 huevos
- 100 g harina de trigo
- 50 g azúcar blanco
- 75 g algarroba en polvo
- ½ tableta de algarroba
- 1 naranja
- 56 ml zumo de naranja
- 1 chorrito de Cointreau
- 4 g levadura en polvo
- 1 chorrito leche
- 15 g mantequilla

Elaboración

- Hacer zumo con una naranja y media y rallar la cáscara. Reservar la otra mitad para decorar.
- Batir los huevos con el azúcar hasta blanquear. Añadir la algarroba tamizada, el zumo y la ralladura, y mezclar bien.
- Incorporar la harina y la levadura tamizadas, mezclando con movimientos envolventes.
- Precalentar el horno a 180 °C, engrasar un molde de corona y volcar la mezcla.
- Hornear 30 minutos a 180 °C. Pinchar con un palillo para comprobar que está hecho.
- Hacer un "baño María" con agua y derretir la algarroba troceada con Cointreau y leche en un cazo dentro del rondón.
- Sacar el bizcocho del horno y cubrir con el "chocolate de algarroba" derretido.
- Servir templado con gajos reservados.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1044	35	1143	38
Proteínas (g)	39,4	15	40,3	14
Grasas totales (g)	28,9	25	28,9	23
Ácidos grasos saturados (g)	8,0	7	8,0	6
Hidratos de Carbono (g)	145,3	56	152,5	53
Fibra dietética (g)	22,4	64	23,0	66
Sal (g)*	1,3	26	1,4	28
Vitamina B12 (µg)	5,6	280	6,0	301
Vitamina C (mg)	85,7	143	85,7	143
Niacina (mg)	15,6	78	16,8	84

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 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
Canelón de calabacín y atascaburras			✓	Bacalao desalado Anchoas									Nueces peladas	
Guiso meloso de trigo con conejo	Trigo										Caracoles			
Pastel templado de algarroba y naranja	Harina de trigo		✓			Mantequilla			Cointreau					
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

