



POR ISIDRO ÁLVAREZ DEL RESTAURANTE SAN DIEGO



menús
Saludables

DE
CANARIAS

Gastronomía saludable de Isidro Álvarez

Chef del restaurante **San Diego**. Tenerife, Canarias.

Mires a donde mires, la naturaleza se desboca desde los ventanales del restaurante San Diego. A un lado, se asoma el Teide y el Valle de La Orotava; al otro, se percibe el mar y junto a él las playas de Bollullo y Los Patos. Cuando uno se sienta a la mesa sabe que esos cuadros naturales cambian como lo hace esa postal del norte tinerfeño.

Este es el marco idílico dentro de una sala donde los comensales acuden en busca de una de las mejores parrilladas de la zona. Las leñas candentes brasean las carnes de la tierra, los pescados del día, caldean los arroces. Se toma su tiempo para conseguir el punto, la ternura del producto. La tradición es la insignia, el mercado manda en la cocina de Isidro Álvarez.

El chef, pura vocación, comenzó junto a su padre en un pequeño local donde construyeron la primera parrilla. Esa fue su escuela y

desde entonces hasta hoy han pasado más de 35 años. En su carta actual tientan más de 40 platos, 10 platos semanales que cambian según el mercado y una fascinante propuesta de 16 postres caseros.

“La repostería me apasiona, nada como el soufflé de mi madre”, comenta el chef, “pero si tengo que definir mi especialidad o una de mis pasiones culinarias me quedo con el potaje de berros con gofio de millo o el pulpo embarrado a la parrilla con verduras salteadas, papas arrugadas y mojo rojo y verde”.

Para este libro, Isidro ha sido fiel a su filosofía culinaria y ha buscado entre el recetario tradicional y aprendido, sencillo, sabroso y saludable donde el protagonista siempre es el producto de su tierra.

7 menús saludables

Isidro Álvarez, chef del restaurante **San Diego**, Tenerife, Canarias.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Puré de calabaza	Caldo de puchero canario	Potaje de berros	Lentejas compuestas con verduras	Salmorejo de papaya	Ensalada de hojas verdes con gofio jareado	Ensalada de bonito
Segundo Plato	Lomo de sama con habichuelas y puré de garbanzos	Verdura del puchero	Cazuela de cherne	Conejo embarrado a la brasa de eucalipto con chutney de manzana	Arroz meloso de cabra	Albacora a la parrilla	Rulo de pollo a la brasa
Postre	Piña asada con jengibre, naranja y citronela	Requesón con nueces y miel de aguacate	Papaya Premium	Yogur de cabra con mango en texturas y cúrcuma	Sorbete de plátano y maracuyá	Manzana cocinada al vacío con canela y tierra de galletas	Macedonia de frutas de temporada con menta y albahaca
Bebida	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza
Pan	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral

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

Recomendaciones nutricionales

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

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

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

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

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

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

Menú día 1

Isidro Álvarez, chef del restaurante **San Diego, Tenerife, Canarias.**

Comentario nutricional

Este menú combina diferentes grupos de alimentos tales como verduras y hortalizas, lácteos, legumbres, pescados y frutas.

Aporta proteínas de alto valor biológico provenientes principalmente de la sama, lípidos del aceite de oliva y del queso e hidratos de carbono complejos de las habas, los garbanzos y el pan.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en vitamina B₁₂, fósforo y hierro (superando el 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado) y en menor medida tiamina o vitamina B₁.

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



Primer Plato [**Puré de calabaza**

Segundo Plato [**Lomo de sama con habichuelas y puré de garbanzos**

Postre [**Piña asada con jengibre, naranja y citronela**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Puré de calabaza



Lager

Cerveza herbácea, fresca y con un matizado sabor al lúpulo y al cereal. Le irá perfecta para este plato, se conseguirá un acompañamiento perfecto al dulzor de la calabaza, la cremosidad del queso y la potencia del cilantro.

Ingredientes (4 raciones)

- 1,2 kg calabaza
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- 20 g queso de cabra semicurado
- 2 dientes de ajo
- 20 g cilantro
- Sal

Elaboración

- Picar el ajo, la cebolla, el puerro y la calabaza. Rehogar todos los ingredientes en una olla con 4 cucharadas soperas de aceite.
- Cocinar a fuego muy lento sin agua y tapado hasta que la verdura esté bien tierna. Finalmente, triturar muy fino y reservar.
- Para hacer aceite de cilantro, triturar en una batidora 40 ml de aceite de oliva y los 20 g de cilantro.
- Servir en un plato hondo el puré de calabaza y añadir por encima los dados de queso y unas gotas de aceite de cilantro.





Lomo de sama con habichuelas y puré de garbanzos

Lager especial

Es una cerveza fresca, con un postgusto a cereal y hierba recién cortada, recuerdo del lúpulo. Una cerveza que matice el sabor de los garbanzos y respete el pescado, que nos limpiará boca y nos acompañará con respeto al plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 filetes de lomo de sama de 200 g
- 6 dientes de ajo
- ½ cuchara sopera de pimentón
- 1 cuchara sopera de vinagre
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Guarnición

- 200 g garbanzos
- 600 g habichuelas
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla blanca
- ½ pimiento rojo
- 20 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Cocer las habichuelas.
- Picar la cebolla en daditos y 3 dientes de ajo, y saltear en una sartén junto con las habichuelas ya guisadas. Reservar.
- Dejar los garbanzos en remojo el día anterior. Cocinar en una olla con un poco de agua y sal hasta que estén tiernos. Hacer un sofrito de ajo, cebolla y pimiento rojo. Poner los garbanzos, el sofrito y un poco de aliño del aceite de cilantro del primer plato y triturar.
- Dorar los lomos de sama en una sartén o plancha con muy poco aceite y reservar.
- Colocar en un cilindro un poco de puré de garbanzos, poner las habichuelas y terminar colocando los lomos de sama con la piel hacia arriba y aliñarlos con el refrito de ajos.



Piña asada con jengibre, naranja y citronela



Negra

Buscamos el contraste. Una cerveza amarga, con notas tostadas, recuerdo a café torrefacto y chocolate. Lo que conseguiremos con estés plato es que se suavice el dulzor de la piña añada y nos matice la salsa.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g piña
- 40 g miel de Barrilla
- 10 g citronela o lemon grass
- 25 g jengibre fresco
- 200 ml zumo de naranja
- Palo de canela

Elaboración

- Limpiar la piña y partir en cuatro partes lo más alargadas posible. Lo ideal es que simulara una viga rectangular.
- Por otra parte mezclar el resto de los ingredientes en un recipiente y dejar reducir al fuego hasta conseguir una textura de salsa. Pintar la piña con la salsa resultante y asar en la parrilla. En caso de no disponer de parrilla nos vale en cualquier tipo de horno.
- Asar hasta que se dore bien por la parte exterior.
- Colocar la viga de piña cortada en láminas y napar con la salsa.
- Decorar con pieles de naranja, láminas de jengibre y palito de citronela.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	997	33	1.130	38
Proteínas (g)	43,9	18	45,1	16
Grasas totales (g)	43,5	39	43,5	35
Ácidos grasos saturados (g)	7,2	7	7,2	6
Carbohidratos totales (g)	96,7	39	106,8	38
Fibra dietética (g)	22,2	63	22,2	63
Sal (g)*	1,5	30	1,6	32
Vitamina B12 (µg)	3,3	163	3,8	191
Fósforo (mg)	773,3	110	846,8	121
Hierro (mg)	10,6	106	10,7	106
Tiamina (mg)	1,1	93	1,1	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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Puré de calabaza						Queso de cabra								
Lomo de sama con habichuelas y puré de garbanzos				Sama					Vinagre					
Piña asada con jengibre, naranja y citronela														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 2

Isidro Álvarez, chef del restaurante **San Diego, Tenerife, Canarias.**

Comentario nutricional

El primer plato contiene fideos, que nos aporta principalmente hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación.

Un segundo plato que incluye alimentos de grupos tales como verduras y hortalizas, frutas y carnes. El aceite de oliva empleado es rico en lípidos cardiosaludables.

Como postre, se combinan lácteos y frutos secos, que proporcionan proteínas, grasas y micronutrientes. Entre estos últimos, podemos destacar el contenido en fósforo, vitamina B₁₂ (superando el 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado) y niacina.

Si tomamos estos platos con cerveza, el contenido de niacina, fósforo y vitamina B₁₂ aumenta ligeramente.



Primer Plato [**Caldo de puchero canario**

Segundo Plato [**Verdura del puchero**

Postre [**Requesón con nueces y miel de aguacate**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Caldo de puchero canario



Lager Extra

Es una cerveza corpulenta, con un post gusto a frutos secos, a lúpulo, amarga y sabrosa. Se armonizará perfectamente con la contundencia de un caldo especiado, cárnico y contundente. Nos limpiará boca, nos dará frescor y nos invitará a seguir disfrutando

Ingredientes (4 raciones)

- 800 ml de caldo
- 80 g garbanzos cocidos del puchero
- 100 g fideos

Elaboración

- Con el caldo obtenido de la receta del puchero canario, retirar 800 ml justo al momento de terminar la cocción.
- Añadir el caldo en una olla con los garbanzos provenientes también del puchero e introducir los fideos.
- Dejar hervir durante 4 minutos y estará listo para comer.
- Servir la sopa ya terminada en cuencos.



Verdura del puchero



Abadía

Buscamos una cerveza con cuerpo, que nos suavice la contundencia de un guiso tan complejo y sabroso y que a la vez nos regale frescor y un cierto toque dulce.

Ingredientes (4 raciones)

- 150 g carne de res (4 trozos)
- 60 g chorizo oreado (4 trozos)
- 150 g costilla de cerdo fresca (4 trozos)
- 1 repollo pequeño cortado en cuatro
- 250 g judías verdes
- 2 peras peladas y cortadas en dos
- 2 calabacines medianos partidos en dos
- 200 g calabaza (4 trozos)
- 2 zanahorias peladas y cortadas en dos
- 2 piñas de maíz medianas partidas en dos
- 4 papas pequeñas
- 1 batata partida en cuatro
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada pequeña de comino
- 1 pizca de azafrán. 50 g cilantro
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 80 g garbanzos
- Vinagre y sal al gusto

Elaboración

- En una olla colocamos la carne, la cubrimos con agua del tiempo y la cocinamos durante 10 minutos.
- Colocar sobre la carne las verduras, los garbanzos, las papas, las batatas y las peras. Colocar los ingredientes según más duros, más abajo en el caldero sobre la carne. Colocar los garbanzos en una red para luego retirarlos de la cocción. Añadir el agua necesaria para que toda la verdura quede prácticamente cubierta.
- Realizar la cocción a fuego lento, y cuando las verduras estén tiernas, añadir una majada realizada en mortero del ajo, la sal, el comino, el azafrán y el cilantro con el chorrito de aceite después de que los ingredientes estén bien triturados.
- Retirar del fuego y servir.
- Presentar lo que está en el caldero en una bandeja y aliñar con aceite de oliva y vinagre de vino al gusto.





Requesón con nueces y miel de aguacate

Negra

Encontraremos en la cerveza los aromas a café torrefacto, a chocolate negro, a regaliz; y en boca, cremosidad, el amargor persistente y ese post gusto a café y chocolate marcado que nos servirán de perfecto acompañamiento con este postre. La cerveza que nos aportará frescor y que nos ayudará a suavizar las grasas del queso.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g requesón
- 80 g nueces peladas
- 50 g miel

Elaboración

- Batir el requesón hasta que sea una crema.
- Introducir las nueces troceadas y tostadas.
- Colocar la crema con las nueces en 4 copas y terminar con un chorro de miel por encima.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	989	33	1.121	37
Proteínas (g)	47,2	19	48,4	17
Grasas totales (g)	38,9	35	38,9	31
Ácidos grasos saturados (g)	9,0	8	9,0	7
Carbohidratos totales (g)	103,5	42	113,6	41
Fibra dietética (g)	17,6	50	17,6	50
Sal (g)*	4,0	80	4,1	81
Vitamina B12 (µg)	3,1	154	3,6	182
Fósforo (mg)	700,3	100	773,8	111
Niacina (mg)	15,7	78	17,3	86

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramucos
Caldo de puchero canario	Fideos													
Verdura del puchero									Vinagre					
Requesón con nueces y miel de aguacate						Requesón							Nueces	
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 3

Isidro Álvarez, chef del restaurante **San Diego, Tenerife, Canarias.**

Comentario nutricional

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

La costilla de cerdo y el cherne aportan proteínas de alto valor biológico y vitamina B₁₂ y fósforo (este último únicamente aportado por el pescado). Además, la costilla de cerdo nos aporta grasas monoinsaturadas y saturadas y el cherne, poliinsaturadas.

El postre está compuesto por fruta fresca que proporciona agua y micronutrientes. Tomar estos platos con cerveza permite aumentar ligeramente el aporte de vitamina B₁₂ y fósforo en el menú.



Primer Plato [**Potaje de berros**

Segundo Plato [**Cazuela de cherne**

Postre [**Papaya Premium**

Bebida [**Agua
300 ml cerveza**

Pan [**Pan integral**

Potaje de berros



Extra

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

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g berros
- 50 g garbanzos
- 1 calabacín pequeño
- 120 g papas
- 200 g zanahoria
- 120 g costilla de cerdo
- 300 g piñas de maíz
- 5 g gofio de millo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de cilantro picado
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de comino
- 50 ml vinagre blanco
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

Elaboración

- Lavar los berros en abundante agua y dejarlos con unas gotas de vinagre blanco.
- Mientras, picar toda la verdura en daditos y ponerla a cocer en medio litro de agua con una pizca de sal, pimienta y una cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- Cuando el agua rompa a hervir añadirle los garbanzos y las costillas.
- Por otro lado, aclarar los berros con agua, picarlos y reservarlos.
- Hacer un majado en el mortero con el cilantro, el ajo y el comino.
- Una vez cocidas las verduras y los garbanzos, añadir los berros bien picados y el majado, y cocer hasta que la verdura y los berros estén melosos y homogéneos.
- Servir en un plato hondo con un trozo de maíz y costillas y espolvorear el gofio de millo de decoración.



Cazuela de cherne



Trigo

Es un plato fino, elegante, con ese post gusto herbáceo que da el cilantro que pide una cerveza fresca, suave y rica en matices tanto en nariz como en boca. Las cervezas de trigo son muy cereales, con recuerdos a frutas tropicales y con un cierto punto cítrico que puede acompañar y matizar este plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g cherne
- ½ manojo de cilantro
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de azafranillo (Flor de cártamo)
- 1 copa de vino blanco
- 60 ml aceite de oliva virgen extra extra
- Especias (laurel, tomillo, pimienta picante y pimentón)

Para la guarnición:

- 600 g papas medianas
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla blanca
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde

Elaboración

- Dorar el pescado en un caldero por ambos lados y reservar.
- En el mismo recipiente, pochá la cebolla y el pimiento picado en daditos con un poco de aceite. Luego, añadir las especias con más o menos pimienta (según el gusto) y los tomates.
- Cuando la cebolla esté blandita, añadir el vino y las papas peladas, rehogar y añadir agua y sal.
- Cocer las papas a fuego lento y cuando estén listas, agregar el pescado y darle un hervor añadiéndole una majada de cilantro y ajo.
- Colocar las papitas con el pescado en un plato hondo y bañar con el caldo cogiendo cebolla y pimiento.



Papaya Premium



Trigo

Buscamos una cerveza ligera, cremosa y fresca. Que nos refuerce el sabor cítrico y el sabor de la fruta exótica. A la vez nos aporte frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g papaya
- ½ litro de zumo de naranja
- 4 g cola de pescado

Elaboración

- Pelar la papaya y cortar en trozos pequeños.
- Hidratar 2 colas de pescado en agua fría.
- Calentar 100 ml de zumo de naranja por encima de los 40°C e incorporar la cola de pescado comprobando que se disuelva. Luego, mezclar con el resto del zumo de naranja en un recipiente y añadir la papaya después.
- Enfriar durante 2 horas aproximadamente.
- Servir en 4 platos hondos y decorar si se desea con hojas variadas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	881	29	980	33
Proteínas (g)	42,4	19	43,3	18
Grasas totales (g)	29,6	30	29,6	27
Ácidos grasos saturados (g)	5,6	6	5,6	5
Carbohidratos totales (g)	101,8	46	109,0	45
Fibra dietética (g)	18,3	52	18,3	52
Sal (g)*	1,2	25	1,3	26
Vitamina C (mg)	281,1	468	281,1	468
Vitamina B12 (µg)	2,8	142	3,3	163
Vitamina A (µg)	1.153,8	115	1.153,8	115
Fósforo (mg)	668,8	96	728,8	104

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Potaje de berros	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vinagre blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Cazuela de cherne	_____	_____	_____	Cherne	_____	_____	_____	_____	Vino	_____	_____	_____	_____	_____
Papaya premium	_____	_____	_____	Cola de pescado	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 4

Isidro Álvarez, chef del restaurante **San Diego. Tenerife, Canarias.**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas vegetales (provenientes principalmente de las lentejas) y animales (conejo y yogur) junto con hidratos de carbono complejos (lentejas y patatas).

El contenido en grasas está presente en el aceite de oliva y en el conejo (este último es una carne magra, con un contenido graso bajo). Respecto a los minerales y vitaminas, resalta el contenido en niacina, fósforo y vitamina B₁₂, cubriendo esta última 6 veces por encima las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

Si consumimos este menú con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de fósforo, niacina y vitamina B₁₂.



Primer Plato

**Lentejas compuestas
con verduras**

Segundo Plato

**Conejo embarrado a la brasa
de eucalipto con chutney
de manzana**

Postre

**Yogur de cabra con mango
en texturas y cúrcuma**

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Lentejas compuestas con verduras



Lager especial

Un guiso tradicional con el añadido del majado del comino que nos llegará la boca de aroma, lo acompañamos de una cerveza herbácea, con un ligero amargor y con ciertas notas a fruto seco.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g lentejas
- 2 cebollas blancas
- 1 tomate mediano
- 6 dientes de ajo
- 60 g zanahorias
- 100 g calabaza seca
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- Especias: 1 hoja de laurel, una pizca de comino, una pizca de tomillo, ½ cucharada de pimentón
- Sal

Elaboración

- Remojar las lentejas 2 horas.
- Hacer un sofrito con el aceite y el tomate, los ajos, la cebolla, zanahoria y calabaza previamente picados y agregar las especias.
- Añadir las lentejas y cubrir con agua y sal al gusto. Cocinar y reservar.
- Hacer una majada de ajo y comino, reservar.
- Colocar las lentejas en plato hondo y añadir la majada.





Conejo embarrado a la brasa de eucalipto con chutney de manzana

Abadía

Carne blanca a la brasa envuelto en sabores punzantes del jengibre, la pimienta y el comido, y ese toque dulce regalado por el azúcar moreno. Acompañamos con una cerveza compleja, persistente y con un post gusto a manzana, caramelo, fruta madura que potenciará el chutney de este plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 conejos (800 g de carne limpia)
- Adobo del conejo: 4 dientes de ajo, una cucharada de orégano, ½ cucharada de pimentón, 2 cucharadas de vinagre, 100 ml de aceite virgen extra, una pizca de comino y una pizca de tomillo.
- Sal

Guarnición 4 manzanas. 1 pizca de pimienta molida. Jengibre rallado. 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra. Vinagre. 2 cucharadas soperas de azúcar moreno

Elaboración

- Hacer una majada con las especias y los ajos en el mortero. Incorporar después aceite y vinagre. Pintar con ese adobo los conejos y dejar 12 horas en nevera.
- Retirar los conejos del frío y asar en una sartén grande a fuego lento e ir bañando con parte del adobo para que queden jugosos y cada conejo partido en dos.
- Pelar las manzanas, poner en olla pequeña con un chorro de aceite, 5 granos de pimienta, y jengibre rallado. Cuando ya esté pochada, poner un poco de vinagre y dos cucharadas de azúcar moreno. Dejar a fuego lento sin que la manzana se deshaga del todo.
- Colocar cada medio de conejo en su plato con el chutney de manzana.





Yogur de cabra con mango en texturas y cúrcuma

Trigo

Notas en nariz y boca a piña fresca, a mango, a piel de naranja, fresca, suntuosa y persistente. Nos potenciará la fruta, nos limpiará la grasa del yogur y aliviará el paladar para seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g yogur de cabra
- 500 g mango
- 40 g azúcar
- 4 g cúrcuma
- Hortelana (menta) fresca

Elaboración

- Pelar el mango y partir en dados pequeños la parte más firme del mismo. Estos dados se ponen a macerar con cúrcuma durante unos minutos.
- Por otra parte, triturar la parte menos firme del mango hasta conseguir una crema fluida.
- Cocinar la crema con el azúcar para conseguir una especie de confitura ligera.
- Colocar en el fondo de la copa la confitura de mango, a continuación el yogur y terminar con los dados de mango.
- Decorar con unas hojas frescas de hortelana.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.007	34	1.106	37
Proteínas (g)	47,1	19	48,0	17
Grasas totales (g)	40,1	36	40,1	33
Ácidos grasos saturados (g)	7,6	7	7,6	6
Carbohidratos totales (g)	106,2	42	113,4	41
Fibra dietética (g)	17,2	49	17,2	49
Sal (g)*	1,3	26	1,4	27
Vitamina B12 (µg)	11,8	590	12,2	611
Niacina (mg)	26,1	131	27,3	137
Fósforo (mg)	631,7	90	691,7	99

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Lentejas compuestas con verduras														
Conejo embarrado a la brasa de eucalipto con chutney de manzana									Vinagre					
Yogur de cabra con mango en texturas y cúrcuma						Yogur de cabra								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 5

Isidro Álvarez, chef del restaurante **San Diego, Tenerife, Canarias.**

Comentario nutricional

El primer plato contiene como ingrediente principal la papaya, además de verduras, hortalizas, cereales y mariscos.

El ingrediente mayoritario del segundo plato (arroz) también es fuente de proteínas e hidratos de carbono complejos (base de nuestra alimentación), acompañado en segundo lugar por la carne de cabra.

El postre es una fuente interesante de micronutrientes. Entre estos, destaca el contenido en vitamina C por el consumo de fruta fresca (cubre el 326% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado), vitamina B₁₂ y fósforo.

Si consumimos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de fósforo y vitamina B₁₂ en el menú.



Primer Plato [**Salmorejo de papaya**

Segundo Plato [**Arroz meloso de cabra**

Postre [**Sorbete de plátano y maracuyá**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Salmorejo de papaya



Lager especial

Un plato de dulce y salado. De huerta y mar nos lleva a buscar una armonía que potencie los sabores y que aporte mucho más frescor al plato. La especial nos aportará un post gusto amargo y un recuerdo al lúpulo que combinará bien con el plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 800 g papaya
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 100 g pan blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 16 almejas
- 16 mejillones
- Sal
- Pimienta

Elaboración

- Pelar la papaya, el tomate y la cebolla y tritarlo en la batidora con el pan y el aceite, la sal y la pimienta.
- Cuando esté bien fino, rápidamente, colocar en un molde para que se solidifique y dejar enfriar.
- Preparar los mejillones y las almejas en una sartén con un poco de aceite hasta que estén bien hechas y se retiran las conchas.
- Colocar en 4 platos el salmorejo triturado anteriormente, decorar con almejas y mejillones y unas gotitas de aceite de oliva virgen extra que reservamos de la receta.



Arroz meloso de cabra



Abadía

Buscamos una cerveza compleja con cuerpo y persistencia para acompañar a este arroz. La abadía nos aportará notas golosas, un punto de amargor y frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g arroz arbóreo
- 400 g carne de cabra
- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate maduro
- 5 dientes de ajo
- Especias: 1 hoja de laurel, ½ cucharada de pimentón, una pizca de pimienta, ½ cucharada de tomillo y sal al gusto.
- ½ vaso de vino tinto
- ½ vaso de vino blanco
- 1 vaso de brandy
- 80 ml aceite de oliva

Elaboración

- Macerar los trozos de cabra con medio vaso de vino tinto, el brandi y las especias para que la carne pierda el brío durante 12 h. Escurrir bien la carne y reservar.
- En la cacerola rehogar las verduras. Primero los ajos, luego una cebolla, a continuación los pimientos y terminar con los tomates, incorporar la carne y el jugo de la maceración. Dejar cocinar durante 2 horas aproximadamente (introducir agua si es necesario para que este bien cubierta la carne) hasta que la carne esté tierna. Desmenuzar la carne y reservar.
- En una paella sofreír una cebolla y rehogar el arroz durante 2 minutos. Incorporar el vino blanco y remover.
- Cuando se haya evaporado el alcohol, introducir el caldo de la cocción anterior a fuego lento y seguir removiendo añadiendo más caldo poco a poco hasta que el arroz esté tierno.
- Incorporar la carne de cabra desmenuzada y las verduras al arroz y dejar reposar varios minutos.
- Servir en plato hondo mientras esté caliente y meloso.



Sorbete de plátano y maracuyá



Trigo

Un plato fresco de fruta y hierbas explosivas requiere una cerveza serena, equilibrada y con un interesante post gusto a frutas exóticas, cítricos y cereal.

Ingredientes (4 raciones)

- 700 g plátano
- 160 g maracuyá
- Hierbabuena o menta

Elaboración

- Batir en máquina los plátanos y el maracuyá hasta que formen una crema.
- Colocar en un recipiente y llevar al congelador durante 2 o 3 horas.
- Retirar del congelador y volver a batir a máquina durante varios minutos para que coja aire.
- Verter en 4 copas y decorar con hojas como hierbabuena o menta.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.060	35	1.159	39
Proteínas (g)	33,7	13	34,6	12
Grasas totales (g)	36,4	31	36,4	28
Ácidos grasos saturados (g)	5,8	5	5,8	5
Carbohidratos totales (g)	142,2	54	149,4	52
Fibra dietética (g)	14,5	41	14,5	41
Sal (g)*	1,9	37	1,9	39
Vitamina C (mg)	195,4	326	195,4	326
Vitamina B12 (µg)	2,4	120	2,8	141
Fósforo (mg)	563,2	80	623,2	89

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

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Salmorejo de papaya	Pan blanco	Almejas, mejillones												
Arroz meloso de cabra														
Sorbete de plátano y maracuyá									Vino blanco, vino tinto, brandy					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 6

Isidro Álvarez, chef del restaurante **San Diego, Tenerife, Canarias.**

Comentario nutricional

La ensalada contiene ingredientes variados tales como verduras, frutas desecadas y cereales.

El ingrediente mayoritario del segundo plato (albacora) es fuente de proteínas de alto valor biológico, fósforo, selenio, vitamina B₁₂ y vitamina D.

El postre está compuesto de fruta fresca, fruta desecada y cereales, aportando azúcares, hidratos de carbono complejos y micronutrientes. Entre estos últimos destacamos el contenido en selenio, vitamina D y B₁₂, que permiten cubrir muy por encima las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado (191%, 235% y 353% respectivamente).

Si tomamos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de vitamina B₁₂ en el menú.



- Primer Plato [**Ensalada de hojas verdes con gofio jareado**
- Segundo Plato [**Albacora a la parrilla**
- Postre [**Manzana cocinada al vacío con canela y tierra de galletas**
- Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**
- Pan [**Pan integral**

Ensalada de hojas verdes con gofio jareado



Lager especial

Amargor, final dulce recuerdo a caramelo tostado, a regaliz de palo. Nos ayudará a matizar ciertos sabores del plato, a suavizar el vinagre y nos dará el frescor necesario para seguir disfrutando del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 240 g mezcla de rúcula, hoja de roble, Iceberg, mizuna y hojas de acelga roja
- 120 g tomates cherry
- 80 g cebolla roja
- 40 g dátiles sin hueso
- 40 g maíz tostado (kikos)
- 60 g gofio de millo canario
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre balsámico
- Sal en escamas
- Pimienta negra

Elaboración

- Limpiar todas las verduras. Picar los tomates a la mitad, la cebolla en juliana y mezclar las distintas variedades de ensalada.
- Para la vinagreta utilizar el aceite, vinagre, kikos y sal. Batir y reservar. Por otra parte, partir los dátiles en dados pequeños.
- Para conseguir el gofio jareado, colocar el gofio en un bol y añadir el agua muy poco a poco sin dejar de mover, la textura final tendría que ser similar a una tierra ligera.
- Colocar en un plato hondo todos los ingredientes previamente aliñados. Dejar para el último momento la incorporación del gofio jareado para espolvorear sobre la ensalada.



Albacora a la parrilla



Trigo

Es una cerveza compleja llena de matices a frutas tropicales y a piel de naranja. Será un trago perfecto para acompañar este plato de mar

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g albacora (4 lomos)
- 4 calabacines medianos
- 1 manojo de cilantro
- 2 cucharadas de azafranillo (Flor de cártamo)
- 1 cucharada de comino
- 6 dientes de ajo
- 80 ml aceite de oliva
- 10 papas medianas (500 g aproximados)
- 50 ml vinagre de vino
- Sal

Elaboración

- Dorar los lomos de albacora en la parrilla/plancha/sartén junto con los calabacines cortados en rodajas previamente cocidos.
- Hacer un mojo verde en la batidora con las especias, ajos, cilantro, aceite y vinagre.
- Pelar las papas, cocerlas con un poco de sal hasta que estén tiernas y reservar.
- Hacer una cama con los calabacines en rodajas en el plato y colocar el lomo de albacora encima junto con dos papas en cada plato y bañar con el mojo verde.





Manzana cocinada al vacío con canela y tierra de galletas

Negra

Combinar una cerveza tan completa y sabrosa como la negra con este plato de galleta y manzana cocida será un divertido contraste entre las notas de chocolate de la cerveza y el recuerdo al café recién tostado, con el dulzor y la golosina de la receta.

Ingredientes (6 raciones)

- 400 g manzana Reineta
- 40 g pasas
- 60 g azúcar moreno
- 4 galletas tipo Digestive
- 40 g arándanos
- Canela
- Menta fresca

Elaboración

- Cortar la manzana en trozos pequeños. Meter en bolsas de horno con las pasas, el azúcar y la canela. Envasar y cocinar a 70°C durante 25 minutos.
- Romper las galletas hasta conseguir un polvo semi grueso.
- Colocar en la base del plato la manzana con todos los ingredientes y añadir el polvo de galletas. Decorar con arándanos y menta fresca.



Menú día 7

Isidro Álvarez, chef del restaurante **San Diego, Tenerife, Canarias.**

Comentario nutricional

Las cantidades importantes de proteínas procedentes del bonito y el pollo destacan por su elevado valor biológico.

El arroz como guarnición aporta hidratos de carbono complejos, que son la base de nuestra alimentación, mientras que los lípidos se encuentran en el aceite de oliva, el aguacate y el pollo.

El postre compuesto por fruta fresca, tiene un alto porcentaje de agua y micronutrientes importantes. Entre estos, la niacina, el fósforo y la vitamina C son los más destacados, cubriendo esta última casi el doble de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

Si tomamos este menú con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de niacina y fósforo en el menú.



Primer Plato [**Ensalada de bonito**

Segundo Plato [**Rulo de pollo a la brasa**

Postre [**Macedonia de frutas de temporada con menta y albahaca**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Ensalada de bonito



Lager especial

El punto dulce de la miel y el vinagre de vino se equilibrará con esta cerveza con notas tostadas, herbácea, fresca y con un post gusto dulce que potenciará el sabor del plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 120 g de lomo de bonito
- 1 lechuga iceberg
- 150 g aguacate pelado
- 2 tomates
- 120 g maíz desgranado en conserva
- 100 g pepino pelado y sin pepitas
- 1 cebolla roja pequeña
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal al gusto

Elaboración

- Trocear el bonito y confitar en el aceite con un poco de sal.
- Romper la lechuga en un bol, añadir el pepino cortado en cuñas, el aguacate y el tomate en gajos, el maíz desgranado y la cebolla en juliana y colocar de manera vistosa. Añadir el bonito.
- Con un poco de aceite del confitado, el vinagre de vino tinto y la miel hacer una vinagreta para aliñar al gusto.



Rulo de pollo a la brasa



Abadía

En este caso apostamos por una cerveza con bastante cuerpo, compleja en su sabor, recuerdos a regaliza de palo,

Ingredientes (4 raciones)

- 4 pechugas abiertas (125 g cada una)
- 4 dientes de ajo
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de pimentón
- ½ cucharada de tomillo
- ½ cucharada de orégano
- Sal
- Pimienta

Guarnición

- 200 g setas. 120 g arroz blanco cocido. 4 cucharadas de salsa de soja. 0 ml aceite de oliva virgen extra. ½ cebolla. ½ pimiento rojo

Elaboración

- Salpimentar las pechugas y enrollar con papel film sellando bien.
- Colocar en una bolsa de congelación y cocer dentro de la bolsa, haciendo un cierre hermético y sumergido en agua que no supere los 80 grados durante 45 minutos.
- Mientras, hacer una majada con los ajos, el pimentón, el tomillo, el orégano y agregar el aceite y el vinagre.
- Con esta majada, pintar los rulos de pechuga cuando estén cocidos y ya fuera del recipiente dorarlos en la sartén.
- Saltear las setas picadas en una sartén junto con la cebolla y el pimiento picado, añadir el arroz y la soja.
- Colocar el arroz con setas en 4 platos, colocar los 4 rulos de pollo encima de cada uno y aliñar con un poco de la majada anterior.





Macedonia de frutas de temporada con menta y albahaca

Trigo

La mejor manera de potenciar la fruta, de aportar frescor y de añadir un punto de cereal que será agradable y respetuosa con la Macedonia.

Ingredientes (4 raciones)

- 100 g kiwi
- 100 g pera
- 100 g manzana
- 100 g naranja
- 100 g plátano
- 40 g miel de castaño
- 10 g menta
- 10 g albahaca
- 100 g fresas

Elaboración

- Picar en trozos todas las frutas, a excepción de la fresa.
- Triturar la fresa, la menta, la albahaca y añadir la miel.
- Colocar la fruta picada en 4 platos que tengan un poco de fondo y añadir en partes iguales el zumo de fresa, albahaca y menta.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	890	30	989	33
Proteínas (g)	44,4	20	45,3	18
Grasas totales (g)	35,6	36	35,6	32
Ácidos grasos saturados (g)	5,7	6	5,7	5
Carbohidratos totales (g)	91,8	41	99,0	40
Fibra dietética (g)	12,1	35	12,1	35
Sal (g)*	2,1	42	2,2	44
Vitamina C (mg)	95,1	158	95,1	158
Niacina (mg)	30,0	150	31,2	156
Fósforo (mg)	522,3	75	582,3	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). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

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

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

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

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

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramucos
Ensalada de bonito	_____	_____	_____	Bonito	_____	_____	_____	_____	Vinagre de vino	_____	_____	_____	_____	_____
Rulo de pollo a la brasa	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vinagre	_____	_____	Salsa de soja	_____	_____
Macedonia de frutas de temporada con menta y albahaca	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

