



POR JAVIER HERNÁNDEZ DEL RESTAURANTE CANDADO GOLF



menús  
*Saludables*

DE  
ANDALUCÍA



# Gastronomía saludable de Javier Hernández

Chef del restaurante **Candado Golf. Málaga.**

Un peculiar restaurante circular situado en el corazón del Real Club El Candado da forma al proyecto más personal de uno de los mejores cocineros de Málaga, Javier Hernández.

Tras un largo periplo por las cocinas de la zona como Entremares, Lepanto o Limonar, entre otros; el chef decide en 2012 abrir su propio concepto rodeado de naturaleza y paz.

Siete mesas con vistas a los campos de golf, una agradable terraza para los días de sol y una carta que derrocha creatividad abrazada a la cocina tradicional malagueña.

Aquí son muchos los que vienen a buscar el posiblemente mejor arroz de la zona, a buen seguro que lo encuentran pero la cocina de Javier es un homenaje sobre todo al producto de la tierra y a las buenas maneras de la cocina tradicional, eso sí, siempre con su mirada renovada.

En el año 2014, la Academia de Gastronomía de Málaga le concedió el reconocimiento de mejor Cocinero de la provincia, ¡y con razón!

Para este libro el chef ha hecho del producto el protagonista de un menú equilibrado y muy sabroso.

En este recetario, cuyas valoraciones nutricionales han sido realizadas por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Javier Hernández hace que cada uno de los días de la semana estén llenos de energía y nutrientes necesarios para afrontar las horas, del lujo y el capricho de la alta cocina casera, y de la necesidad de buscar la perfección en una cocina bien elaborada.



# 7 menús saludables

Javier Hernández, chef del restaurante **Candado Golf. Málaga.**

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Alcachofas estofadas con gambas de Málaga al ajillo	Arroz en paella con conejo, judías y alcachofas	Tartar de tomate, pepino y aguacate salvaje, emulsión de mostaza y alga	Ensalada de mezclum de hojas, queso de cabra y nueces	Ajoblanco malagueño con mango y boquerón marinado	Ensalada de judías verdes con jarrete de ternera, patata y aliño de pimentón	Gazpacho cremoso, virutas de jamón ibérico de bellota y queso curado
Segundo Plato	Canelones de pollo de corral y boletus con salsa de gorgonzola	Vieira a la sartén con caldillo de pintarroja, guiso de centollo con ensalada	Paletilla de cordero lechal al horno, salteado de patatas, calabacín y berenjenas y reducción de jugo de hierbas	Lomo de róbalo al horno con fideos negros a la parte y aceite de ajo-albahaca	Carrillada ibérica en estofado tradicional con setas	Cazuela de fideos "Merengá" con almejas, calamar y alcachofas	Solomillo de vaca a la parrilla, pisto tradicional y patatas al horno
Postre	Cremoso de chocolate, frutas y nueces	Sopa de coco con gelatina de mandarina	Frutos rojos con yogur natural	Naranja-vainilla	Crema de arroz con leche, piñones tostados y miel de caña	Láminas de piña con helado de coco	Fresas salteadas a la pimienta verde con sorbete de lima
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 <sub>6</sub> (mg)	1,8
Sal (g)	< 5	Folato (µg)	400
Calcio (mg)	1.000	Vitamina B <sub>12</sub> (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

Javier Hernández, chef del restaurante **Candado Golf. Málaga.**

## Comentario nutricional

Este menú aporta hidratos de carbono complejos procedentes principalmente de la pasta de los canelones y las patatas.

En cuanto a las proteínas, son de alto valor biológico las contenidas en el pollo, las gambas y el huevo pero también encontramos proteínas de origen vegetal en el chocolate, las nueces y las alcachofas. Los lípidos proceden principalmente del aceite de oliva, el chocolate negro y los frutos secos.

Entre los minerales, el aporte de fósforo es destacable, cubriendo más del 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado y en menor proporción de hierro (92%). En cuanto a las vitaminas, el contenido en niacina es el mayor de todos (el 50% de su aporte proviene del pollo).

El consumo de cerveza con el menú aumenta ligeramente el aporte de fósforo y niacina.



Primer Plato

**Alcachofas estofadas con gambas de Málaga al ajillo**

Segundo Plato

**Canelones de pollo de corral y boletus con salsa de gorgonzola**

Postre

**Cremoso de chocolate, frutas y nueces**

Bebida

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

Pan

**Pan integral**



# Alcachofas estofadas con gambas de Málaga al ajillo



## Lager Especial

Una de las armonías más sorprendentes es la combinación de la alcachofa con el ligero tostado del cereal y el amargor del lúpulo de una Especial. Con esta armonía conseguiremos potenciar el dulzor de la alcachofa y el sabor a mar, suavizar los amargos y controlar el punto picante de la guindilla.

## Ingredientes (4 raciones)

- 12 alcachofas
- 100 g cebolla blanca
- 250 g gambas de Málaga
- 2 dientes de ajo pelados
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 4 patatas medianas
- 1 guindilla
- 1 limón
- 1 rama de perejil
- Pimentón dulce
- Sal

## Elaboración

- Pelar y cortar las alcachofas en octavos, reservar en un recipiente con agua, gajos de limón y perejil.
- Pelar las patatas y cortar en cascos, cocer con agua y sal hasta alcanzar su punto de cocción, reservar.
- Pelar y picar las cebollas en trozos pequeños como de 2 cm x 2 cm.
- Poner en una sartén la mitad del aceite de oliva y calentar, añadir las alcachofas y rehogar lentamente. Es importante poner una tapadera para que la alcachofa cueza con su propio vapor.
- Picar los ajos y pelar las gambas. En otra sartén poner la otra mitad del aceite, añadir los ajos, freír sin que tomen color y poner la guindilla.
- Una vez el aceite haya enfriado un poco, añadir las gambas y el pimentón. Para servir, disponer las gambas con un poco de sal sobre las alcachofas ya rehogadas y las patatas.







# Canelones de pollo de corral y boletus con salsa de gorgonzola

## Indial Pale Ale

El queso nos dejará una agradable sensación dulce y picante, a la par que la boca con gran cremosidad. Lo que buscamos en la armonías es potenciar los dulces, suavizar el picante y limpiar la grasa del queso. La cerveza IPA aportará un punto de amargor que nos ayudará a potenciar el plato a la par que nos dará frescor y equilibrio.

## Ingredientes (4 raciones)

- 12 placas de pasta para canelones
- 400 g pollo de corral
- 300 g cebolla
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 30 ml de brandy
- 250 g Boletus edulis (ceps)
- 300 ml caldo de ave
- 40 g queso gorgonzola
- Nuez moscada
- Pimienta blanca
- Sal

## Elaboración

- Preparar las placas de pasta para hidratar.
- Colocar en una placa de horno el pollo troceado y cocinarlo durante 30 min a 180°C. Tras la cocción, dejar enfriar y limpiar de huesos para picarlo en trozos.
- Del mismo modo, picar las setas y las cebollas. En una olla, añadir el aceite y morear las cebollas.
- Una vez caída (no muy pochada), añadir las setas y el pollo, dejar cocinar lentamente hasta que todos los ingredientes vayan soltando sus jugos, añadir el brandy y flambear.
- Por último, añadir la mitad del caldo y rectificar con sal, pimienta blanca y nuez moscada y dejar enfriar. Por otro lado, en una olla, poner el resto del caldo con el queso, y dejar hervir y triturar, pasar por un chino fino y reservar.
- Una vez frío el relleno, rellenar los canelones y salsear ligeramente.





# Cremoso de chocolate, frutas y nueces



## Negra

Se trata de una cerveza con una gran riqueza de matices: chocolate, café torrefacto, regaliz de palo... Una de las mejores combinaciones en una mesa con esta cerveza la hallaremos con un postre de chocolate como en este caso.

## Ingredientes (4 raciones)

- 170 g chocolate negro
- 200 ml leche evaporada semidesnatada
- 20 g azúcar
- 2 yemas de huevo
- 40 g naranjas
- 40 g fresas
- 35 g nueces peladas

## Elaboración

- Poner el chocolate en un recipiente para el "Baño María" y fundirlo.
- Por otro lado, calentar la leche evaporada, añadir las yemas batidas y añadir también el chocolate fundido. No dejar de batir y calentar al fuego hasta que la crema esté espesa.
- Estirar en una bandeja y dejar enfriar.
- A la hora de servir, sacar con una cuchara el chocolate en forma de nuez y poner los trozos de frutas previamente pelados y troceados encima de la quenelle (porción de helado que extraemos de una cuchara soperera con forma ovalada) de chocolate. Por último, añadir las nueces troceadas que servirán como elemento decorativo.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.079	36	1.212	40
Proteínas (g)	50,6	19	51,8	17
Grasas totales (g)	42,1	35	42,1	31
Ácidos grasos saturados (g)	14,9	12	14,9	11
Carbohidratos totales (g)	115,5	43	125,6	41
Fibra dietética (g)	17,9	51	17,9	51
Sal (g)*	2,0	40	2,1	40
Fósforo (mg)	902,1	129	975,6	139
Niacina (mg)	25,4	127	27,0	135
Hierro (mg)	9,2	92	9,3	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	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Alcachofas estofadas con gambas de Málaga al ajillo	_____	Gambas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Canelones de pollo de corral y boletus con salsa de gorgonzola	Pasta canelón	_____	_____	_____	_____	Queso gorgonzola	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Nuez moscada	_____
Crema de chocolate, frutas y nueces	_____	_____	Yema de huevo	_____	_____	Leche evaporada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Nueces	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

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



# Menú día 2

Javier Hernández, chef del restaurante **Candado Golf. Málaga.**

## Comentario nutricional

Este menú aporta gran cantidad de proteínas de alto valor biológico procedentes del conejo y la pintarroja y también proteínas de origen vegetal principalmente en el arroz.

Más de la mitad del aporte de hidratos de carbono complejos proviene del arroz, mientras que las grasas presentes son de tipo saturado (leche evaporada y leche de coco), monoinsaturado (aceite de oliva y almendras) y poliinsaturado (almendras y pintarroja).

Destacar en este menú el aporte de vitamina B<sub>12</sub> procedente de los alimentos de origen animal. El aporte de vitamina C también es adecuado debido a la inclusión de alimentos frescos como la fruta y la ensalada. En relación con los minerales, el selenio y el fósforo cubren las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado (119% y 143% respectivamente). Si acompañamos el menú con cerveza, aumenta ligeramente la ingesta de vitamina B<sub>12</sub> y fósforo.



Primer Plato

**Arroz en paella con conejo, judías y alcachofas**

Segundo Plato

**Vieira a la sartén con caldillo de pintarroja, guiso de centollo con ensalada**

Postre

**Sopa de coco con gelatina de mandarina**

Bebida

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

Pan

**Pan integral**



# Arroz en paella con conejo, judías y alcachofas



## Lager Especial

Estas cervezas son ligeras, ricas en amargor procedentes del lúpulo y con un agradable recuerdo al cereal tostado. En combinación con este arroz lo que conseguiremos es aportar un punto de amargor, suavizar el amargor de la alcachofa y limpiar boca para seguir disfrutando.

## Ingredientes (4 raciones)

- 280 g arroz bomba
- 200 g conejo troceado
- 200 g judías verdes
- 200 g alcachofas
- 1 diente de ajo
- 1 tomate maduro
- Azafrán en hebras
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 800 ml caldo de pollo y verduras
- Pimentón dulce
- Pimienta blanca
- Sal

## Elaboración

- Limpiar, pelar y trocear las judías y las alcachofas.
- Escaldar, pelar y trocear el tomate, pelar el diente de ajo y picar finamente en una paella para 4 comensales.
- Poner el aceite y una vez caliente, añadir el conejo troceado, saltear y dar color.
- En ese mismo aceite, añadir las verduras y saltear, añadir el ajo, el pimentón y el tomate.
- Una vez esté todo bien mezclado, añadir el arroz, morear un poco, añadir el caldo (calentar previamente), el azafrán en hebras y dejar hervir hasta que el caldo reduzca y el grano vaya cocinando, rectificar de sal y pimienta.
- Una vez seco, comprobar el punto del arroz y dejar reposar.







## Vieira a la sartén con caldillo de pintarroja, guiso de centollo con ensalada

### Trigo

Notas a cáscara de cítrico, aromas a frutas exóticas, un ligero y dulce amargor y un sabor permanente en boca a cereal son algunas de las características de las cervezas de trigo. Son perfectas para acompañar platos de mar. En este caso conseguiremos potenciar el pescado, aligerar los picantes y los vinagres y mostazas.

### Ingredientes (4 raciones)

- 400 g vieiras sin concha
- 350 g pintarroja
- 1000 ml agua
- 4 rebanadas finas de pan de pueblo (60 g)
- 40 g almendra repelada
- 1 guindilla
- Pimentón dulce
- Pimentón picante
- Hoja de laurel
- Pimienta negra
- Sal

### Ensalada de hojas de tomate:

- 200 g hojas de lechugas variadas
- 200 g tomate verde
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre de manzana
- 10 g mostaza de Dijon
- Sal

### Elaboración

- Poner en una olla la pintarroja, una hoja de laurel y pimienta negra, llevar a ebullición durante una hora. Una vez el caldo haya tomado sabor, colar y apartar.
- Desmigar el pescado y limpiar de huesos. El pescado limpio será añadido al final a la sopa.
- Por otro lado, hornear las almendras y las rebanadas de pan. Apartar 4 medias rebanadas, triturar las almendras y el pan en el caldo, hasta conseguir un caldo ligeramente espeso, añadir la guindilla y la sal. Para rectificar, es importante que quede un poco picante.
- Añadir el pimentón dulce y picante, poner las vieiras en una sartén con aceite caliente, marcar ambas caras y utilizar como guarnición de la sopa, colocándolas encima de la media rebanada de pan que se había apartado.
- Para la ensalada, trocear las hojas de lechuga y los tomates.
- En un bol, mezclar el aceite, el vinagre, la mostaza y la sal y aliñar las verduras.





# Sopa de coco con gelatina de mandarina



## Cerveza Lager sin alcohol doble tostado

Es una cerveza compleja en boca con matizados aromas a cítricos de piel de naranja y limón. A la vez nos deja un postgusto muy sutil y goloso a una miel tostada. A este plato la cerveza de trigo le aportará frescor y matizará el dulce.

## Ingredientes (4 raciones)

- 100 ml leche de coco
- 100 ml leche desnatada
- 200 ml leche evaporada entera
- 300 g mandarinas
- 3 hojas de colas de pescado (gelatina)
- 25 g agave cristalizado

## Elaboración

- En un cacillo poner a calentar la leche desnatada. Una vez hierva, añadir el agave cristalizado y mezclar bien. Por último, añadir la leche de coco y la leche evaporada y dejar enfriar.
- A medida que va perdiendo temperatura, va a coger algo de espesor.
- Para la gelatina de mandarina, elaborar un zumo de mandarina. Calentar en un cacillo una quinta parte del zumo donde diluimos las hojas de cola de pescado que previamente hemos hidratado.
- En un plato hondo o copa de cristal, poner unos 45 g de gelatina de mandarina en el centro para guardar la estética y jarrear la sopa de coco. Terminar decorando con el coco rallado que aporta sabor y textura.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	951	32	1.025	34
Proteínas (g)	45,9	19	47,0	18
Grasas totales (g)	32,0	30	32,0	28
Ácidos grasos saturados (g)	11,2	10	11,2	9
Hidratos de Carbono (g)	114,4	48	120,7	47
Fibra dietética (g)	10,2	29	10,2	29
Sal (g)*	1,4	28	1,5	30
Vitamina C (mg)	60,6	101	60,6	101
Vitamina B12 (µg)	7,8	394	8,1	408
Selenio (µg)	83,5	119	83,5	119
Fósforo (mg)	1.001,1	143	1.060,1	151

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 de cáscara	Altramuces
Arroz en paella con conejo, judías y alcachofas														
Vieira a la sartén con caldillo de pintarroja, guiso de centollo con ensalada	Pan	Centollo		Pintarroja				✓	Vinagre de manzana		Vieira		Almendras	
Sopa de coco con gelatina de mandarina						Leche desnatada, leche evaporada								
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 3

Javier Hernández, chef del restaurante **Candado Golf. Málaga.**

## Comentario nutricional

El conjunto de platos contenido en este menú incluye gran variedad de ingredientes. Destacamos los de origen vegetal: frutas y hortalizas, seguido de patatas y cereales. Los alimentos de origen animal están representados por el cordero principalmente que aporta proteínas de alto valor biológico junto con el yogur del postre. Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (base de nuestra alimentación) son las patatas, el pan y el muesli. Las grasas provienen del aceite de oliva y sésamo, así como de la carne de cordero.

Como micronutrientes, la vitamina C cubre casi 3 veces las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado gracias al consumo de productos de frescos de origen vegetal. También destacar el aporte de hierro y fósforo contenidos en el muesli y el cordero. Además, con este menú se cubre más de la mitad del aporte de fibra recomendado para el grupo de población considerado. Si tomamos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de fósforo.



Primer Plato

**Tartar de tomate, pepino y aguacate salvaje, emulsión de mostaza y alga wakame**

Segundo Plato

**Paletilla de cordero lechal al horno, salteado de patatas, calabacín y berenjenas y reducción de jugo de hierbas**

Postre

**Frutos rojos con yogur natural**

Bebida

**Agua  
300 ml cerveza**

Pan

**Pan integral**





## Tartar de tomate, pepino y aguacate salvaje, emulsión de mostaza y alga wakame

### Lager tipo Pilsen

De persistente sabor al lúpulo, fresca y ligera, la lager es una de las cervezas perfectas para acompañar ensaladas donde los ácidos, grasas y amargos que se pueden llegar a combinar se equilibran en boca, la cerveza ayuda a limpiar la cavidad bucal y potenciar el punto de frescor. En este caso, además nos suavizará el punto picante de la mostaza.

### Ingredientes (4 raciones)

- 600 g tomate Raff
- 300 g pepino
- 150 g aguacate
- 50 g alga wakame fresca
- 30 g mostaza
- 10 ml aceite de sésamo
- Pimienta blanca
- Zumo de limón
- Sal

### Elaboración

- Lavar los pepinos y pelar los aguacates y los tomates.
- Cuando las verduras estén bien limpias y escurridas, trocear en dados de 1 cm por 1 cm.
- Añadir al aguacate un pequeña parte de limón, para evitar que se oxide. Por otro lado, en un recipiente adecuado, poner la mostaza, el zumo de limón, la sal y la pimienta.
- Batir con una barilla e ir añadiendo poco a poco el aceite de sésamo. Batir hasta conseguir una emulsión con una textura consistente.
- Por otro lado, aliñar por separado cada verdura, y sobre un molde, disponer capas de las diferentes verduras aliñadas y decorar encima del molde con el alga wakame.







## Paletilla de cordero lechal al horno, salteado de patatas, calabacín y berenjenas y reducción de jugo de hierbas

### Ale

Buscamos una cerveza que nos deje en boca el sabor de la malta tostada, el recuerdo al lúpulo fresco en boca, pero que a la vez nos aporte cremosidad y frescor a la hora de acompañar este tipo de plato. Elegimos una Ale tostada que a la vez le aportará al plato un agradable punto dulce.

### Ingredientes (4 raciones)

- 600 g paletilla de cordero lechal
- 500 g patatas variedad cachelos
- 300 g calabacín
- 300 g berenjenas
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 rama de romero
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 400 ml vino blanco
- 300 ml agua
- Sal

### Elaboración

- Preparar las paletillas en una placa de horno adecuada, poner el agua, el aceite y salar ligeramente, meter al horno durante 3 horas a 120 °C.
- Lavar y cortar las verduras y en otra placa de horno, poner rodajas de todas las verduras, añadir aceite y sal, y poner a 180°C durante 30 minutos. De este modo, cocinando las verduras a parte del cordero, se consigue mantener el punto óptimo de cocción de las mismas y todo el sabor. Reservar.
- Una vez que el cordero está a falta de 30 minutos, añadir el vino blanco y las hierbas, y se riegan las paletillas, así evitamos demasiada intensidad de sabor de las hierbas.
- Para el emplatado, poner las verduras, encima la paletilla y regar con el jugo aromático.





# Frutos rojos con yogur natural



## Trigo

Nos ayudará a potenciar el sabor del cereal -el muesli- a la par que aportará frescor al postre. Este tipo de cerveza son muy aromáticas, cremosas, con ciertos recuerdos lácteo y un personalísimo sabor a cítricos y frutas exóticas.

## Ingredientes (4 raciones)

- 400 g fresas maduras
- 150 g frambuesas
- 120 g moras
- 150 g arándanos
- 160 g muesli
- 160 g yogur natural

## Elaboración

- Para elaborar el yogur: poner en un recipiente adecuado con tapadera: la leche, añadir el yogur natural, elaborar en yogurtera a una temperatura de unos 25º durante 12 horas, mover cada 3 horas, de este modo habremos obtenido yogur de toda la cantidad de leche, reservar en frío.
- Lavar y despepitar en la medida de lo posible los frutos rojos, poner a secar.
- Para el emplatado, poner cantidad suficiente en un bol y añadir los frutos rojos. Por último, añadir los copos de muesli, para que no se humedezcan.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	907	30	1.006	34
Proteínas (g)	36,7	16	37,7	15
Grasas totales (g)	37,8	37	37,8	34
Ácidos grasos saturados (g)	11,8	12	11,8	10
Carbohidratos totales (g)	94	41	101,2	21
Fibra dietética (g)	21,2	61	21,2	61
Sal (g)*	1,3	26	1,4	28
Vitamina C (mg)	170,2	284	170,2	284
Fósforo (mg)	678,7	97	738,1	105
Hierro (mg)	8,7	87	8,8	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). 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 de cáscara	Altramucos
Tartar de tomate, pepino y aguacate salvaje	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	Aceite de sésamo	_____	_____	_____	_____
Paletilla de cordero lechal al horno salteado de patatas, calabacín y berenjenas y reducción de jugo de hierbas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Frutos rojos con yogur natural	Muesli	_____	_____	_____	Muesli	Yogur natural	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Muesli	_____
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

Javier Hernández, chef del restaurante **Candado Golf. Málaga.**

## Comentario nutricional

Este menú destaca con un primer plato de ensalada con variedad de alimentos como lácteos, hortalizas, frutos secos, etc.

Contiene ácidos grasos provenientes tanto del aceite de oliva como de las nueces, además del calcio que aporta el queso de cabra.

El segundo plato incluye pescado con proteínas de alto valor biológico y omega 3 con guarnición de fideos negros que aportan hidratos de carbono complejos al menú.

Como micronutrientes, son importantes minerales como el fósforo y selenio y vitaminas como la C y la B<sub>12</sub>, cubriendo esta última casi 3 veces las ingestas recomendadas del grupo de población considerado.

Al acompañar con cerveza este menú, aumenta ligeramente la ingesta de fósforo y de vitamina B<sub>12</sub>.



Primer Plato

**Ensalada de mezclum de hojas, queso de cabra, nueces y aliño de porra y mahonesa de alcaparras**

Segundo Plato

**Lomo de róbalo al horno con fideos negros a la parte y aceite de ajo-albahaca**

Postre

**Naranja-vainilla**

Bebida

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

Pan

**Pan integral**





## Ensalada de mezclum de hojas, queso de cabra, nueces y aliño de porra y mahonesa de alcaparras

### Lager especial

Esta cerveza nos ayudará a limpiar la boca de las grasas del queso, potenciará el sabor del fruto seco y reforzará el toque fresco y herbáceo de la ensalada.

### Ingredientes (4 raciones)

- 200 g hojas de lechugas variadas
- 80 g queso de rulo de cabra
- 40 g nueces peladas
- 100 g tomate maduro
- 100 g pan reposado
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre de manzana
- 10 g mostaza de Dijon
- 40 g mahonesa de aceite de oliva virgen extra
- 20 g alcaparras
- Sal

### Elaboración

- Lavar y trocear las diferentes hojas de lechuga, cortar el queso de cabra en 4 medallones y gratinar.
- Mezclar en un recipiente para triturar y elaborar una porra: el tomate, el pan reposado, el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de manzana y la sal. Rectificar y deja enfriar.
- Picar finamente las alcaparras, y mezclar con la mahonesa.
- Con todos los ingredientes, en un plato hondo, disponer la mezcla de hojas, añadir la porra para aliñar, colocar encima el medallón de queso de cabra que se ha gratinado, decorar con la mahonesa de alcaparras y las nueces.







## Lomo de róbalo al horno con fideos negros a la parte y aceite de ajo-albahaca

### Trigo

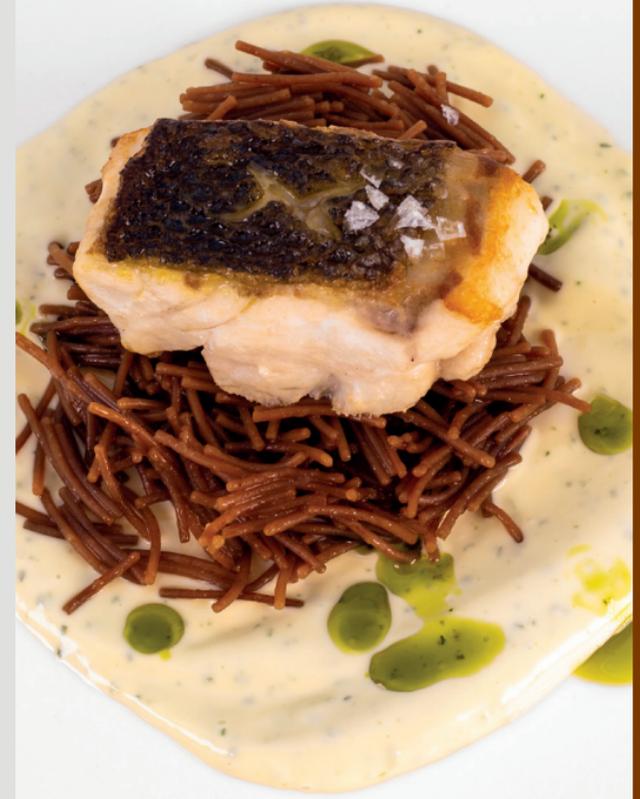
Es una cerveza que combina muy bien con los pescados y mariscos, nos aporta un toque dulce y un recuerdo a las pieles de limón o naranja que resulta muy agradable con los platos de mar.

### Ingredientes (4 raciones)

- 800 g róbalo
- 100 g calamar fresco
- 200 g fideos nº 0
- 2 dientes de ajo
- 80 g pimienta verde
- 80 g tomate natural
- 400 ml fumet de pescado
- 10 ml tinta de calamar pasteurizada
- 20 g hojas de albahaca
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- Pimienta blanca molida
- Sal

### Elaboración

- Escamar, quitar tripas y aletas del róbalo y sacar ambos lomos de la pieza. Partir obteniendo cuatro raciones.
- Trocear también el calamar, mantener en frío y reservar la tinta.
- Triturar 30 ml de aceite, 1 diente de ajo y las hojas de albahaca.
- Por otro lado, en una paella, poner 30 ml de aceite, saltear el calamar, el ajo, el pimienta y el tomate, obteniendo un sofrito. Una vez rehogado, añadir los fideos y seguir moreando. Añadir el fumet de pescado y la tinta de calamar fresca (la pasteurizada nos servirá para complementar en caso de que hayamos obtenido poco color con la natural), dejar cocinar hasta que seque.
- En una sartén, marcar los lomos de róbalo, terminar al horno 5 minutos a 180°C, acompañar de fideos negros. Poner encima una cucharada de picada de ajo-aceite-albahaca.





# Naranja-vainilla



## Negra

En esta ocasión no vamos a encontrar el maridaje sino el acompañamiento en mesa. Es decir, la cerveza negra es un regalo aromático y gustativo a chocolate, regaliz de palo, café torrefacto... puede ser una compañera perfecta para este plato. Sugiero primero comer el postre y por último tomar la cerveza, como si fuera un café bien frío.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 naranjas tipo Navel (225 g cada una)
- 1 vaina de vainilla
- 10 ml aceite de oliva virgen extra

## Elaboración

- Pelar y trocear las naranjas.
- Cortar un trozo de la vaina y extraer las semillas de vainilla. Mezclar con el aceite, y añadir a los trozos de naranja, mezclar bien y dejar macerar en el frío durante 10 min.
- Servir muy frío.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	902	30	1.035	34
Proteínas (g)	42,6	19	43,9	17
Grasas totales (g)	38	38	38,1	33
Ácidos grasos saturados (g)	7,0	7	7,0	6
Hidratos de Carbono (g)	91,2	40	101,3	39
Fibra dietética (g)	11,2	32	11,2	32
Sal (g)*	2,0	40	2,1	42
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	5,4	272	6	300
Vitamina C (mg)	120,5	201	120,5	201
Selenio (µg)	108,2	155	108,2	155
Fósforo (mg)	867,7	124	941,2	134

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 de cáscara	Altramucos
Ensalada de mezclum de hojas y queso de cabra	Pan		Mahonesa			Queso de cabra		✓	Vinagre de manzana				Nueces	
Lomo de róbalo al horno con fideos negros a la parte y aceite de ajo-albahaca	Fideos			Róbalo Fumet de pescado							Tinta de calamar y calamar			
Naranja-vainilla														
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

Javier Hernández, chef del restaurante **Candado Golf. Málaga.**

## Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico presentes en la carne de ternera y la leche desnatada y proteínas de origen vegetal principalmente en las almendras. El aporte de hidratos de carbono complejos (nutriente base de nuestra alimentación) procede básicamente de los cereales y derivados, así como de las hortalizas. En cuanto a las grasas, el mayor aporte proviene de la ternera, las almendras y el aceite de oliva.

En relación con los micronutrientes, resaltar el aporte de vitamina A en mayor proporción en las zanahorias, cubriendo más del 100% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado. En cuanto al yodo y el fósforo, la leche es la fuente principal aunque las almendras y la ternera también contienen a este último. En menor proporción se encuentra el hierro, presente en la ternera, la cebolla y las almendras. Tomar estos platos con cerveza aumenta ligeramente la ingesta de fósforo en el menú.



Primer Plato

**Ajoblanco malagueño con mango y boquerón marinado**

Segundo Plato

**Carrillada ibérica en estofado tradicional con setas, calabacín, brócoli y jugo de romero**

Postre

**Crema de arroz con leche, piñones tostados y miel de caña**

Bebida

**Agua  
300 ml cerveza**

Pan

**Pan integral**





## Ajoblanco malagueño con mango y boquerón marinado

### Lager Especial

Son cervezas de baja graduación muy refrescantes, con un ligero recuerdo al lúpulo y al cereal tostado que combinará perfectamente con el boquerón, limpiará boca de los vinagres y nos potenciará el sabor del fruto seco.

### Ingredientes (4 raciones)

- 120 g almendras repeladas
- 2 dientes de ajo
- 120 g pan reposado (del día anterior)
- 1000 ml agua
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 ml de vinagre de Jerez
- 4 boquerones al natural
- 40 g mango
- Sal

### Elaboración

- Poner en la mitad del agua, la almendra, el pan previamente desmigado y sin corteza y los ajos pelados, añadir también el aceite y la sal (este paso se aconseja hacer cuatro o cinco horas antes, para que los ingredientes secos se humedezcan).
- Por otro lado, limpiar bien los boquerones de restos de aletas, colas y espinas, y trocear el mango, que previamente habremos pelado, reservar.
- Triturar la mezcla de ingredientes, y una vez se haya obtenido una pasta homogénea, añadir poco a poco el resto del agua y el vinagre de Jerez, dejar enfriar.
- Para el emplatado, disponer en un cuenco los boquerones y el mango y servir la sopa fría.







## Carrillada ibérica en estofado tradicional con setas, calabacín, brócoli y jugo de romero

### Indian Pale Ale

Buscaremos una India Pale Ale que tenga el cereal más tostado para conseguir tener en boca el recuerdo a caramelo, amargor y persistencia, de esta manera nos combinará a la perfección con este guiso. Conseguiremos frescor, limpieza de boca y potenciación de los fondos del plato.

### Ingredientes (4 raciones)

- 400 g carrillada de ternera
- 600 g cebolla
- 300 g puerros
- 200 g tomate maduro
- 6 dientes de ajo
- 300 g zanahoria
- 800 ml vino tinto
- 800 ml agua
- 200 g setas de cardo
- 150 g calabacín
- 150 g brócoli
- 1 rama de romero fresco
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Elaboración

- Limpiar las carrilladas, trocearlas, saltear en una sartén para darles color.
- Limpiar y trocear las verduras en mirepoix (trozos irregulares, que una vez cocinadas se suelen triturar).
- En una olla bien amplia, poner el aceite y calentar, de seguido poner las verduras y rehogar lentamente, para que haya una buena caramelización.
- Una vez la verdura esté bien caída (no muy pochada), añadir las carrilladas y poner el agua y el vino tinto. Dejar cocinar durante dos horas aproximadamente, una vez que estén las carrilleras bien tiernas, apartar las verduras y el jugo y pasar por un colador chino, y volver a mezclar ambos.
- Por otro lado, lavar y cortar las setas, el calabacín y el brócoli, saltear con un poco de aceite y un poco de sal. Poner de acompañamiento de la carne.







## Crema de arroz con leche, piñones tostados y miel de caña

### Trigo

En el momento de combinar esta cerveza con la crema de arroz con leche descubriremos cómo las notas dulces a mangos, piña o maracuyá típicas de esta cerveza desaparecerán y se potenciarán los lácteos, el sabor del piñón y el punto cítrico de la cascara de limón.

### Ingredientes (4 raciones)

- 800 ml leche desnatada
- 150 g arroz bomba
- 15 g azúcar de coco
- 2 ramas de canela
- 1 trozo de cáscara de limón
- 10 g piñón nacional
- 20 g miel de caña

### Elaboración

- Poner a hervir la leche con el arroz previamente lavado, el azúcar de coco, la canela y la cáscara de limón, llevar a ebullición. Cuidar el fondo de la olla, ya que tenemos un alto riesgo de que se pueda pegar.
- Una vez el grano esté cocido, retirar las ramas de canela, las cortezas de limón, triturar y pasar por chino fino. Repartir en 4 bols adecuados, y dejar enfriar.
- Por otro lado, tostar ligeramente los piñones en una sartén, dejar enfriar, decorar los bols de arroz con unos cuantos piñones tostados y unas gotas de miel de caña.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.041	36	1.140	38
Proteínas (g)	43,2	17	44,1	15
Grasas totales (g)	44,8	39	44,8	35
Ácidos grasos saturados (g)	9,9	9	9,9	8
Carbohidratos totales (g)	108,3	42	115,5	40
Fibra dietética (g)	15,9	43	15,2	43
Sal (g)*	2,3	46	2,4	48
Yodo (µg)	204,5	146	204,5	146
Fósforo (mg)	880	126	940	134
Vitamina A (µg)	1.074	107	1.074	107
Hierro (mg)	9,3	93	9,3	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 de cáscara	Altramucos
Ajoblanco malagueño con mango	Pan			Boquerones					Vinagre de Jerez				Almendras	
Carrillada ibérica en estofado tradicional con setas, calabacín, brócoli y jugo de romero									Vino tinto					
Crema de arroz con leche						Leche desnatada							Piñones	
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

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



# Menú día 6

Javier Hernández, chef del restaurante **Candado Golf. Málaga.**

## Comentario nutricional

Este menú destaca con un primer plato compuesto de hortalizas y carne, aportando ésta última proteínas de alto valor biológico. En el segundo, completamos la parte proteica con marisco (almejas y calamares), además de hidratos de carbono complejos procedentes de los fideos. El aporte de grasas cardiosaludables está a cargo del aceite de oliva, pero también el coco y la ternera aportan grasas en nuestra dieta.

El menú cubre prácticamente el 50% de los objetivos nutricionales de fibra, gracias al consumo de pan integral y también de hortalizas y fruta.

Como micronutrientes, cabe destacar el aporte de hierro y vitamina B<sub>12</sub>, cubriendo más del 100% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado. El aporte de niacina también es resaltable y proviene principalmente de la carne y de los cereales. Al acompañar este menú con cerveza, la cantidad de niacina y fósforo aumenta ligeramente.



Primer Plato

**Ensalada de judías verdes con jarrete de ternera, patata y aliño de pimentón ahumado**

Segundo Plato

**Cazuela de fideos “Merengá” con almejas, calamar y alcachofas**

Postre

**Láminas de piña con helado de coco**

Bebida

**Agua  
300 ml cerveza**

Pan

**Pan integral**





# Ensalada de judías verdes con jarrete de ternera, patata y aliño de pimentón ahumado

## Indian Pale Ale

La combinación con una IPA será perfecta porque nos encontraremos con una cerveza que acompañará al plato, potenciará el sabor de la carne y las verduras y a la vez nos aportará frescor. Estas cervezas tienen una persistencia de amargor en boca que en combinación con este plato se suavizará y potenciará más sus notas dulces.

## Ingredientes (4 raciones)

- 400 g judías verdes variedad Perona
- 200 g patata variedad Maravel
- 400 g jarrete de ternera
- 50 g cebolla
- 50 g zanahoria
- 50 g apio
- 50 g nabo
- 50 g tomate maduro
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 1500 ml agua
- 1 hoja de laurel
- Pimienta negra en grano
- Pimentón ahumado
- 1 cucharada sopera de bicarbonato
- Sal

## Elaboración

- En una olla mediana, cocer 800 ml de agua, muy bien tapada, el jarrete, con las verduras aromáticas, cebolla, zanahoria, apio, nabo, hoja de laurel, sal y los granos de pimienta negra.
- Lavar y picar las judías verdes en juliana muy fina, poner a hervir los 500 ml de agua, añadir sal y bicarbonato, para mantener el color verde de la judía, cocer muy brevemente, para conservar un punto al dente, retirar y reservar. En ese mismo agua, hervir las patatas.
- Una vez cocinado el jarrete (muy tierno), dejar enfriar un poco, cortar en tacos, y disponer en el plato, las judías cocidas, las patatas cocidas, el jarrete y aliñar con el aceite y el pimentón ahumado.







## Cazuela de fideos “Merengá” con almejas, calamar y alcachofas

### Lager Extra

Este tipo de cervezas son en boca ricas y persistentes en su sabor a cereal tostado, corpulentas y largas en duración gustativa. Con esta receta de mar lo que nos aportará sobre todo es frescor y el recuerdo dulce del cereal.

### Ingredientes (4 raciones)

- 800 ml fumet de pescado
- 200 g fideos nº 2
- 400 g cebolla
- 200 g pimiento rojo
- 100 g pimiento verde italiano
- 2 dientes de ajo
- 300 g tomate maduro
- 4 alcachofas
- 100 g almeja gallega
- 100 g calamar
- Azafrán en hebras
- Pimentón ahumado
- Pimienta blanca molida
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- Hierbabuena
- Sal

### Elaboración

- Limpiar y trocear las verduras: ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate maduros para realizar un sofrito.
- Poner en una olla 40 ml de aceite y morear las verduras para que se vayan cocinando lentamente y caramelizando los azúcares que contienen. Añadir el pimentón y las hebras de azafrán.
- Una vez cocinado, apartar y triturar, pasar por un colador chino. En un recipiente adecuado, saltear el calamar con el resto de aceite (previamente limpio y cocinado), añadir el sofrito y el fumet.
- Dejar hervir para que el caldo se enriquezca bien de todos los ingredientes, añadir las alcachofas que previamente se han limpiado y troceado.
- Una vez que las alcachofas estén casi tiernas, añadir los fideos, dejar cocer y justo al final, poner las almejas, y una vez abiertas, servir.





# Láminas de piña con helado de coco



## Trigo

Buscamos potenciar plato, matizar el sabor y aromas a frutas exóticas y darnos ligereza y frescor en boca.

### Ingredientes (4 raciones)

- 800 g piña natural
- 20 g azúcar moreno

### Para el helado de coco:

- 100 ml coco natural licuado
- 100 ml agua

### Elaboración

- Pelar y limpiar la piña, retirar todos los restos de piel que queden, trocear en 4 mitades grandes.
- Pasar los trozos por una máquina de cortar, sacar lonchas muy finas y grandes a modo de carpaccio y emplatar.
- Mezclar el coco con el agua en un recipiente adecuado, poner en vaso de máquina de helados y meter en el congelador. Pasar por la máquina para emulsionar y obtener el helado.
- Añadir el azúcar que se fundirá con el jugo de la piña. Poner en el centro una bola de helado de coco.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.002	36	1.101	40
Proteínas (g)	46,3	18	47,2	17
Grasas totales (g)	40,3	36	40,3	33
Ácidos grasos saturados (g)	11,8	11	11,8	9
Carbohidratos totales (g)	105,2	42	112,4	40
Fibra dietética (g)	16,9	48	16,8	48
Sal (g)*	3,2	65	3,3	66
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	2,4	121	2,8	142
Hierro (mg)	10,7	107	10,7	108
Niacina (mg)	19,3	97	20,5	103

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 de cáscara	Altramucos
Ensalada de judías verdes con jarrete de ternera	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cazuela de fideos "Merengá" con almejas, calamar y alcachofas	Fideos	_____	_____	Fumet de pescado	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Almejas y calamares	_____	_____	_____
Láminas de piña con helado de coco	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
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

Javier Hernández, chef del restaurante **Candado Golf. Málaga.**

## Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico procedentes del jamón ibérico, el solomillo de vaca y el queso, así como proteínas de origen vegetal en las hortalizas y cereales.

Los hidratos de carbono complejos provienen principalmente de la patata y el pan. Las grasas cardiosaludables provienen del aceite de oliva, pero además existen otras en la carne y el queso. A nivel de micronutrientes, cabe mencionar el gran aporte de Vitamina B<sub>12</sub>, que se encuentra en el solomillo de vaca, cubriendo 7 veces las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado.

Otro micronutriente destacado es la vitamina C que proviene principalmente de la fruta y de las hortalizas (aunque parte se pierde en el cocinado). Entre los minerales, está presente el hierro procedente de la carne. Si se acompaña con cerveza, aumentará el contenido de Vitamina B<sub>12</sub> en el menú.



Primer Plato

**Gazpacho cremoso, virutas de jamón ibérico de bellota, queso curado y costrinis de pan de cereales**

Segundo Plato

**Solomillo de vaca a la parrilla, pisto tradicional, patatas al horno y jugo de soja**

Postre

**Fresas salteadas a la pimienta verde con sorbete de lima**

Bebida

**Agua  
300 ml cerveza**

Pan

**Pan integral**





# Gaspacho cremoso, virutas de jamón ibérico de bellota, queso curado y costrinis de pan de cereales

## Lager Especial

Buscamos más frescor, potenciar el tostado del cereal del plato y limpiar la boca. La cerveza nos aportará un punto herbáceo que combinará a la perfección con el plato.

## Ingredientes (4 raciones)

- 400 g tomate muy maduro variedad pera
- 100 g pimiento verde
- 100 g pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 100 g pan reposado
- 50 g zanahoria
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 ml agua
- 20 ml vinagre de Jerez
- 60 g jamón ibérico de bellota
- 60 g queso de oveja curado
- 100 g pan integral
- Sal

## Elaboración

- Lavar y trocear los tomates y los pimientos, por otro lado, pelar los ajos y la zanahoria y trocear.
- En un recipiente adecuado, poner todas las verduras, el pan, el aceite y el agua, y dejar reposar en el frío, al menos 4 horas. Como en el ajoblanco, se recomienda dar este paso el día anterior. Picar el jamón y el queso en pequeñas virutas y reservar.
- También cortar las rebanadas de pan en dados de 1 cm por 1 cm y hornear hasta dejar crujientes, reservar.
- Por otro lado, triturar las verduras para el gazpacho, hasta obtener una pasta homogénea que se irá aclarando con agua al gusto. Para emplatar, disponer en un bol, el jamón, el queso y el pan integral tostado y verter con una jarra el gazpacho encima.







## Solomillo de vaca a la parrilla, pisto tradicional, patatas al horno y jugo de soja

### Indian Pale Ale

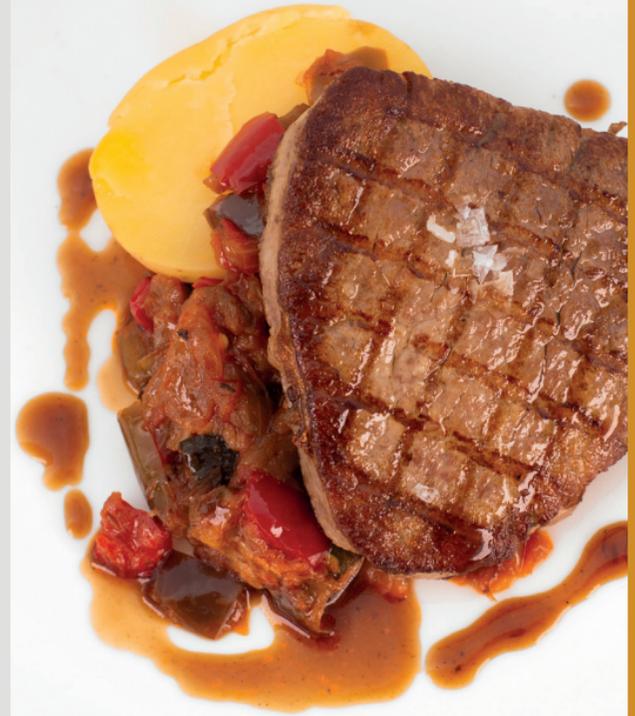
Son amargas, un tanto frutales y muy persistentes en boca. En combinación con este plato encontraremos como la cerveza aumenta la riqueza de las verduras, potencia el sabor de la carne y a la par aporta ligereza y frescura.

### Ingredientes (4 raciones)

- 600 g solomillo de vaca limpio (4 piezas de 150 g)
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 100 g pimiento rojo
- 100 g pimiento verde italiano
- 200 g cebolla
- 100 g berenjena
- 100 g calabacín
- 400 g patatas para freír
- 300 ml jugo de carne
- 50 ml salsa de soja
- 10 g azúcar moreno
- Sal

### Elaboración

- Limpiar y trocear las verduras en trozos muy pequeños. En un recipiente adecuado, poner 30 ml de aceite de oliva.
- Una vez esté el aceite caliente, añadir las verduras por este orden: cebollas, pimiento verde, y pimiento rojo. Por último, añadir las berenjenas y el calabacín que se ha cortado también en dados pequeños y freír en abundante aceite de oliva.
- Para sellarlas, escurrir bien de aceite y añadir al resto de ingredientes de la olla, terminar de sofreír y rectificar con la sal y el azúcar. Por otro lado, en una sartén poner el resto del aceite, calentar, marcar el solomillo por ambas caras.
- Para el jugo, en una olla pequeña, poner el jugo de carne, añadir la soja y rectificar.
- Para el emplatado, disponer el solomillo, acompañar de pisto y salsear ligeramente.







## Fresas salteadas a la pimienta verde con sorbete de lima

### Trigo

Esta cerveza en nariz ya nos regala las notas a cítricos, a frutas exóticas -mango, piña, a fruta de la pasión..., a la vez que nos deja el recuerdo del trigo tostado. Se incorporará al plato con armonía, formando parte de la propia receta.

### Ingredientes (4 raciones)

- 400 g fresas
- 10 g pimienta verde
- 10 g azúcar
- 200 g sorbete de lima

### Elaboración

- Limpiar, lavar y trocear las fresas en una sartén antiadherente.
- Poner el azúcar (cuidar que no se queme), añadir las fresas, la pimienta verde y saltear no en exceso.
- Para el emplatado, colocar las fresas en un plato hondo y poner encima una bola de sorbete de lima que se irá derritiendo con el calor de las fresas.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	924	31	1.022	34
Proteínas (g)	43,8	19	44,7	17
Grasas totales (g)	32,8	32	32,8	29
Ácidos grasos saturados (g)	8,4	8	8,4	7
Hidratos de carbono (g)	107,5	47	114,7	45
Fibra dietética (g)	11,4	33	11,3	33
Sal (g)*	4,2	84	4,3	86
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	14,6	730	15	751
Vitamina C (mg)	226,9	378	226,9	378
Hierro (mg)	11,3	114	11,3	114
Fósforo (mg)	612,1	87	684,6	98

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

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

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

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

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

## Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramuces
Gazpacho cremoso con virutas de jamón ibérico de bellota, queso curado y costrinis de pan	Pan					Queso de oveja			Vinagre de Jerez					
Solomillo de vaca a la parrilla con pisto tradicional, patatas al horno y jugo de soja												Salsa de soja		
Fresas salteadas a la pimienta con sorbete de lima														
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.





