



POR ÓSCAR HERNANDO DE CASA SILVANO-MARACAIBO



menús  
*Saludables*

DE SEGOVIA





# Gastronomía saludable de Óscar Hernando

Chef del restaurante **Casa Silvano. Maracaibo. Segovia.**

Esta es la historia de un adolescente que con tan solo 14 años “trasteaba” en la cocina junto a su madre Angelita y aprendía el oficio de camarero junto a su padre Silvano. Corría el año 72 cuando el matrimonio abrió las puertas de un modesto restaurante en la ciudad de Segovia al que bautizó con el nombre de un lago venezolano, Maracaibo. Allí, los productos de la región pasaban por los fogones creando un recetario castellano que muy pronto mereció el éxito de comensales y críticos.

Las buenas maneras de trabajar con el producto, de mimar la temporada y de respetar cada ingrediente fueron heredadas por Óscar, quien, tras terminar los estudios de hostelería, se incorporó definitivamente al negocio familiar. Hoy es él quien mantiene la tradición aprendida unida, en armonía, a su mirada renovada y sutil.

En Casa Silvano "Maracaibo" se rinde pleitesía a los alimentos de Castilla y León como las lentejas de Armuña, los judiones del Parral

o las carnes del Valle del Esla, tal y como veremos en esta guía, pero también se tienen en cuenta los productos que ofrecen la tierra y el mar en cada temporada. Aquellos que vayan a Casa Silvano "Maracaibo" vivirán el gusto por el vino y los guisos a fuego lento, en los que la sencillez de cada receta se mezcla con la complejidad solo descubierta en boca.

Su tesón, mimo por la tierra e inteligencia a la hora de elaborar cada plato han hecho de Óscar Hernando uno de los grandes chefs castellanos, alguien capaz de renovar y ensalzar el producto, el sabor de Segovia, sin olvidar ni quién es ni de dónde ha venido.

En este recetario, cuyas valoraciones nutricionales han sido realizadas por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Óscar hace que cada uno de los días de la semana estén llenos de las vitaminas necesarias 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

Óscar Hernando, chef del restaurante **Casa Silvano. Maracaibo. Segovia**

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Alcachofas con cardo rojo de Agreda	Crema de garbanzos con setas de cardo y níscalos	Ensalada tricolor	Alubias de Saldaña con calamares	Ensalada de escarola, pulpo, berros y piñones	Lentejas de Armuña guisadas con morcilla de Cantimpalos	Ensalada de queso fresco de Burgos y nueces
Segundo Plato	Magret de pato con hongos y puré de patatas	Filete de caballa al horno con patatas y verduras escabechadas	Arroz caldoso con langostinos y tirabeques	Huevos escalfados con pisto	Conejo asado con patatas panadera y pimientos del Padrón	Pareado de pez espada con champiñones y albahaca	Cordero IGP de Segovia asado con guarnición de arroz y setas
Postre	Carpaccio de piña con granada y zumo de naranja con pimienta rosa	Batido de plátano con leche de almendras	Ensalada de frutas de temporada	Manzana reineta del Bierzo asada	Brocheta de frutas	Yogur de leche de oveja con frutos rojos	Sopa de mango y hierbabuena
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 los maridajes indicados 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		

\*Consumo diario recomendado

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.

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

Óscar Hernando, chef del restaurante **Casa Silvano. Maracaibo. Segovia.**

## Comentario nutricional

Este menú incluye verduras de primer plato que proporcionan principalmente hidratos de carbono complejos y el pato de segundo aporta proteínas de alto valor biológico y posee un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados.

El aceite de oliva empleado es rico en ácidos grasos cardiosaludables.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en minerales como el fósforo, procedente principalmente de las alcachofas y el pato; el hierro, procedente del pato y vitaminas como la B<sub>12</sub> y C, que están proporcionadas respectivamente por el pato y la piña. Tomar este menú con cerveza permite aumentar el aporte de fósforo y vitamina B<sub>12</sub> en la dieta del grupo de población considerado.



Primer Plato

**Alcachofas con cardo rojo de Agreda**

Segundo Plato

**Magret de pato con hongos y puré de patatas**

Postre

**Carpaccio de piña con granada y zumo de naranja con pimienta rosa**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**



# Alcachofas con cardo rojo de Agreda



## Extra

Las combinaciones con alcachofas proporcionan un amargor que tan solo encuentra su 'armonía perfecta' con un trago lleno de personalidad pero respetuoso con el sabor de los alimentos. Maridar este plato con una cerveza Extra aportará sabores tostados y notas frescas al final procedentes del lúpulo consiguiendo equilibrar los amargos de las alcachofas.

## Ingredientes (4 raciones)

- 200 g cardo rojo
- 16 alcachofas
- 40 g jamón serrano troceado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de harina
- 4 dientes de ajo
- Sal

## Elaboración

- Limpiar solo las pencas más tiernas del cardo y cocerlas en agua hirviendo con sal durante 5 minutos en la olla rápida. Limpiar y hervir las alcachofas al dente.
- Hacer un refrito de ajos en buen aceite, añadir un poco de harina rehogándola bien y verter el caldo de cocción de las alcachofas o del cardo para conseguir una velouté ligera.
- Escurrir las verduras, mezclarlas y rociar con la salsa que nos sale al rehogar el aceite con la harina y el caldo de cocción de las alcachofas.
- Añadir unos taquitos de jamón serrano por encima.





# Magret de pato con hongos y puré de patatas



## Ale

El intenso sabor del magret, las notas a monte de los hongos y la melosidad del puré de patatas, encontrarán su maridaje en la cerveza ale, compleja y sabrosa. Esta variedad mantendrá los sabores del plato y ofrecerá un toque de amargor agradable combinado con frutas maduras y un ligero frescor procedente del lúpulo.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 magrets de pato
- 200 g hongos boletus edulis
- 4 patatas medianas
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal

## Elaboración

- En primer lugar, hacer un corte en forma de rejilla a los magrets por la parte de la grasa, salpimentar y marcar a fuego fuerte en una sartén sin nada de grasa. Reservar.
- En una fuente de horno, poner los magrets y hornear a 180°C durante unos 8 - 10 minutos para que terminen de hacerse. Mientras tanto, preparar un puré triturando patatas cocidas.
- Servir los magrets fileteados, los hongos a la plancha y unas bolitas de puré de patatas.







## Carpaccio de piña con granada y zumo de naranja con pimienta rosa

### Trigo

Frutas exóticas, piña, recuerdo a la cáscara de plátano, notas a levadura fresca y un amargo sutil. Así son las cervezas de Trigo, complejas, elegantes y con cierto punto goloso. Esta armonía ensalzará los sabores de las frutas e incluso el punto picante y sabroso de la pimienta rosa, al mismo tiempo que la cerveza dará un amargor dulzón, agradable y persistente.

### Ingredientes (4 raciones)

- 1 piña
- 1 granada
- 2 naranjas
- Pimienta rosa

### Elaboración

- Pelar y laminar la piña en la corta fiambres.
- Añadir la granada y acompañar con el zumo de naranja con pimienta rosa.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	990	33	1.089	36
Proteínas (g)	45,7	18	46,6	17
Grasas totales (g)	29,1	26	29,1	24
Ácidos grasos saturados (g)	6,7	6	6,7	6
Carbohidratos totales (g)	127,8	52	135,0	50
Fibra dietética (g)	17,0	49	17,0	49
Sal (g)*	1,8	36	1,9	38
Vitamina C (mg)	156,3	260	156,3	260
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	3,5	174	3,9	195
Fósforo (mg)	756,7	108	816,7	117
Hierro (mg)	10,2	102	10,2	102

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.

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

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

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

## Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Alcachofas con cardo rojo de Agreda	Harina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Magret de pato con hongos y puré de patatas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Carpaccio de piña con granada y zumo de naranja con pimienta rosa	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____



# Menú día 2

Óscar Hernando, chef del restaurante **Casa Silvano. Maracaibo. Segovia.**

## Comentario nutricional

Este menú contempla como primer plato una crema de legumbres, que aportan hidratos de carbono complejos (nutrientes que sirven como base en nuestra alimentación).

La caballa proporciona proteínas de alto valor biológico y posee un alto contenido en ácidos grasos omega 3, vitamina D y vitamina B<sub>12</sub>. La combinación de frutas y frutos secos también aporta micronutrientes tales como fósforo y B<sub>6</sub>, entre otros.

Si tomamos este menú con cerveza, el contenido de fósforo y vitamina B<sub>12</sub> aumenta ligeramente.



Primer Plato

**Crema de garbanzos con setas de cardo y niscalos**

Segundo Plato

**Filete de caballa al horno con patatas y verduras escabechadas**

Postre

**Batido de plátano con leche de almendras**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**



# Crema de garbanzos con setas de cardo y níscalos



## Especial

Para un plato de terruño, con marcados aromas a monte, textura terrosa y persistencia de la leguminosa, una cerveza cremosa aportará notas tostadas y un punto de amargor que completarán su potencia aromática y gustativa. En las cervezas elaboradas a altas temperaturas, el lúpulo siempre está presente con el recuerdo a hierba recién cortada aportando el frescor necesario para seguir disfrutando de la comida.

## Ingredientes (4 raciones)

- 160 g garbanzos
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 200 g setas de cardo
- 200 g níscalos
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal

## Elaboración

- Poner los garbanzos en remojo un día antes. Al día siguiente escurrirlos y poner a hervir con el puerro, la cebolla y las zanahorias.
- Una vez hervidos, reservar. Por otra parte limpiar las setas y cortarlas.
- A continuación, picar los dientes de ajo y sofreírlos con aceite de oliva.
- Saltear todas las setas y níscalos en este sofrito, añadir acto seguido los garbanzos y un poco de su caldo de cocción hasta quedar cubiertos.
- Esperar unos 5 minutos y ya está listo para servir.





# Filete de caballa al horno con patatas y verduras escabechadas



## Pilsen

La caballa es un pescado sabroso, graso y aromático, que combinado con una huerta escabechada dejará un postgusto de mar y tierra muy complejo y agradable. La variedad lager tipo pilsen respetará todos los matices y suavizará el bocado invitando a seguir disfrutando. Además, ofrecerá un punto amargo muy interesante, limpiará el paladar y dejará ese final herbáceo que intensifica la sensación de mar, de brisa fresca que nos da el plato.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 filetes de caballa
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 2 pimientos rojos
- 1 botella de albariño de 75 cl
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra
- 1 limón

## Elaboración

- Cortar las patatas, los pimientos, el calabacín, la cebolla y el tomate.
- Poner todo en la bandeja del horno y precalentar a 180 grados.
- Añadir aceite y meter al horno 30 minutos a 200 grados.
- A la media hora abrir el horno y meter la caballa con unas rodajas de limón, sal y un chorrito de albariño.
- En 20 minutos abrir el horno, comprobar que está hecha la caballa y servir.





# Batido de plátano con leche de almendras



## Trigo

Una de las propiedades de la cerveza de trigo es el sutil recuerdo al plátano, concretamente, a la cáscara. Esto significa que, por un lado, se encuentra dulzor y melosidad y, por otro, un amargor sutil y agradable. En este caso, la combinación con el batido juega una divertida y grata sensación.

## Ingredientes (4 raciones)

### Para la leche de almendras:

- 150 g almendras
- 1 L agua

### Para el batido:

- 4 plátanos
- Leche de almendras

## Elaboración

### La leche de almendras:

- Poner las almendras a remojo durante un par de horas para que se hidraten y ablanden.
- Poner las almendras ya hidratadas en el vaso de una batidora o robot de cocina y agregar el litro de agua.
- Batirlas a velocidad tope.

### El batido:

- Pelar y quitar los hilos a los plátanos. Trocear en el vaso de la batidora.
- Añadir la leche de almendras hasta cubrir (si se quiere un batido un poco menos espeso se puede añadir más). Batir con la cuchilla de la batidora.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	978	33	1.077	36
Proteínas (g)	38,2	16	39,1	15
Grasas totales (g)	41,9	39	41,9	35
Ácidos grasos saturados (g)	5,6	5	5,6	5
Carbohidratos totales (g)	99,0	41	106,2	40
Fibra dietética (g)	26,2	75	26,2	75
Sal (g)*	1,3	26	1,4	28
Vitamina B12 (µg)	7,8	390	8,2	411
Fósforo (mg)	828,6	118	888,6	127
Hierro (mg)	11,6	116	11,6	116
Vitamina B6 (mg)	2,0	112	2,0	112

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

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
Crema de garbanzos con setas de cardo y níscalos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Filete de caballa al horno con patatas y verduras escabechadas	_____	_____	_____	Caballa	_____	_____	_____	_____	Vino	_____	_____	_____	_____	_____
Batido de plátano con leche de almendras	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Almendras	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____



# Menú día 3

Óscar Hernando, chef del restaurante **Casa Silvano. Maracaibo. Segovia.**

## Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en alimentos de origen vegetal (verduras, hortalizas, frutas, etc.), lo que permite aumentar el contenido en fibra, además de hidratos de carbono complejos, procedentes principalmente del arroz.

Se puede subrayar el contenido en proteínas de alto valor biológico, procedentes de los langostinos. En relación con los micronutrientes, este menú cubre casi por triplicado las ingestas recomendadas de vitamina C, (esta última es aportada en grandes cantidades porque la mayor parte de los alimentos empleados se consumen en crudo o poco cocinados). Si lo acompañamos con cerveza, el contenido en fósforo aumenta, permitiendo cubrir el 93% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.



Primer Plato

**Ensalada tricolor**

Segundo Plato

**Arroz caldoso con langostinos y tirabeques**

Postre

**Ensalada de frutas de temporada**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**



# Ensalada tricolor



## Especial

Aguacate, tomate, mozzarella, pimienta, albahaca, lima. La ensalada que propone Óscar, aparentemente sencilla, está llena de notas completas a cítricos, lácteos, grasas naturales y picantes. Combinar la ensalada con una cerveza refrescante, amarga y tostada como la Especial potenciará el sabor y ayudará a mantener el frescor propio de este plato.

## Ingredientes (4 raciones)

- 2 aguacates maduros
- 2 tomates grandes
- 200 g mozzarella fresca
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de jerez
- ½ lima
- Pimienta
- Unas hojitas de albahaca fresca
- Sal

## Elaboración

- Cortar el tomate, la mozzarella y el aguacate en rodajas y disponer alternando los colores.
- Preparar una vinagreta con sal, pimienta, el zumo de media lima, un poquito de vinagre de jerez y aceite de oliva y añadir unas hojas de albahaca fresca picadas.
- Remover bien la vinagreta y regar con el aliño.





# Arroz caldoso con langostinos y tirabeques



## Trigo

Hay una cierta complejidad en las cervezas de trigo que resulta interesante a la hora de armonizarlas con un arroz mar y montaña. El chef convierte un plato sencillo en un bocado sorprendente en boca. Esta variedad da un punto cítrico al plato y aporta dulzor a la par que amargor, potenciando el sabor del grano y respetando las notas marinas y terrestres de la receta.

## Ingredientes (4 raciones)

- 280 g arroz bomba
- 800 ml caldo marisco
- 1 ñora
- 1 tomate
- 1 puerro
- 6 ajos tiernos
- 400 g tirabeques
- 8 langostinos
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 c/c jengibre en polvo
- 1 ramita de tomillo
- Sal

## Elaboración

- Limpiar los tirabeques y cortar las puntas. Pelar los ajos tiernos y cortarlos en rodajas. Añadir aceite en una cazuela. Cuando esté caliente, saltear los ajos e incorporar los tirabeques con una pizca de sal. Retirar el salteado y reservarlo.
- En la misma cazuela, añadir un poco más de aceite y ponerla a fuego medio. Pelar y picar el puerro y pocharlo lentamente. Picar la ñora y sofreír junto al puerro. Cuando esté bien pochado, añadir el arroz e incorporar el caldo, el jengibre en polvo y el tomillo. Hervir a fuego fuerte unos minutos, reducir a fuego medio y dejar que se haga el arroz. Incorporar los langostinos sin pelar. Retirarlos cuando cambien de color, pelarlos y dejar caer el jugo de las cabezas en el arroz.
- Cuando el grano esté casi en su punto, retirar del fuego y dejar reposar cinco minutos. Incorporar el salteado de tirabeques y ajos antes de servir.





# Ensalada de frutas de temporada



## Abadía

La combinación no dejará indiferente a nadie. Por un lado, ¿qué mejor que terminar un menú con algo fresco, que deje el dulzor natural de la fruta y que aligere las grasas? Pero, por otro, ¿por qué no aportar a esa frescura un poco de complejidad? Las cervezas tipo abadía son tragos largos, de copa ancha, de aromas a frutas, levaduras y regalices de palo, golosas y amargas. La sorpresa en la armonía con esta ensalada se encuentra en el sabor a fruta combinado con un toque amargo agradable y persistente.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 naranjas
- 1 kiwi
- 2 mandarinas
- 100 g piña
- 1 plátano
- 2 cucharadas de zumo de limón

## Elaboración

- Lavar y cortar las naranjas por la mitad.
- Exprimir su jugo y reservar en el frigorífico hasta el momento de utilizarlo.
- Pelar y cortar el kiwi en rodajas.
- Pelar y sacar los gajos de las mandarinas.
- Retirar la cáscara de la piña y cortar en trozos.
- Pelar, cortar en rodajas y rociar el plátano con jugo de limón para que no se oscurezca.
- Poner las frutas en un recipiente, mezclar y rociar con el jugo de naranja.
- Montar los platos con la ensalada de frutas y servir.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	939	31	1.038	35
Proteínas (g)	28,5	13	29,4	11
Grasas totales (g)	33,6	32	33,6	29
Ácidos grasos saturados (g)	7,9	8	7,9	7
Carbohidratos totales (g)	123,2	51	130,4	50
Fibra dietética (g)	14,4	41	14,4	41
Sal (g)*	1,1	22	1,2	24
Vitamina C (mg)	166,2	277	166,2	277
Fósforo (mg)	590,2	84	650,2	93
Vitamina B <sub>6</sub> (mg)	1,4	80	1,4	80

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.

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
Ensalada tricolor	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vinagre de Jerez	_____	_____	_____	_____	_____
Arroz caldoso con langostinos y tirabeques	_____	Langostinos Galdó marisco	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ensalada de frutas de temporada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____



# Menú día 4

Óscar Hernando, chef del restaurante **Casa Silvano. Maracaibo. Segovia.**

## Comentario nutricional

Además de aportar una gran variedad de verduras y hortalizas, este menú proporciona alimentos tales como alubias, pan y patatas, con alto contenido en hidratos de carbono complejos.

Respecto a los minerales y vitaminas, destaca por el contenido en hierro y fósforo (principalmente presentes en las alubias) y vitamina B<sub>12</sub> (huevo y calamares).

Si lo consumimos con cerveza, aumenta el aporte de fósforo y vitamina B<sub>12</sub> cubriendo el 100% de las ingestas diarias recomendadas de este mineral para el grupo de población considerado.



Primer Plato

**Alubias de Saldaña con calamares**

Segundo Plato

**Huevos escalfados con pisto**

Postre

**Manzana reineta del Bierzo asada**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**



# Alubias de Saldaña con calamares



## Especial

Un plato sabroso y complejo merece una cerveza que respete el sabor a terruño, a guiso de fuego lento pero que también aporte un punto de complejidad y potencie determinados sabores del plato. Por eso, en este plato de mar y montaña, apostamos por una especial que le dará el punto de amargor y unas ligeras notas tostadas que armonizarán perfectamente con el guiso de Óscar.

## Ingredientes (4 raciones)

- 280 g alubias blancas de Saldaña
- 150 g rabas de Santander
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 patatas
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Una hoja de laurel
- Sal

## Elaboración

- Para el fumet: a fuego lento, cocer con agua y sal las espigas de rape, patata, puerro y tomate durante 25 minutos. Picar las verduras en "brunoise" y rehogarlas. Cuando la cebolla esté transparente, quitar el laurel, triturar, tamizar y reservar. Depositar las cabezas y caparazones en un cazo con aceite de oliva para obtener un fumet.
- Añadir en una cazuela de barro la crema de sofrito y el fumet que se acaba de hacer con las rabas y los langostinos. Una vez caliente, agregar las rabas cortadas en juliana y las alubias blancas. Agregar el fumet de pescado, cubriendo todos los ingredientes.
- Salpimentar al gusto, tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento durante dos horas. Agregar los langostinos crudos y dejar que el conjunto tome ebullición, durante 3 ó 4 minutos.
- Retirar del fuego, decorar al gusto y servir.





# Huevos escalfados con pisto



## Trigo

Guiso perfecto para mojar pan, por eso ¿por qué no matizar las notas a levaduras? La cerveza de Trigo deja en boca un recuerdo a lácteo unido a un curioso sabor a cáscara de plátano, con un postgusto a levaduras frescas bastante agradable. En este plato, la combinación resulta sabrosa, golosa y perfecta.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 huevos
- 1 puerro
- 1 calabacín mediano
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- ½ kg tomate natural triturado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal
- Albahaca

## Elaboración

- Lavar las verduras, picar el puerro, el ajo y trocear el calabacín junto con los pimientos.
- En una olla exprés abierta calentar las dos cucharadas de aceite de oliva y sofreír el ajo y el puerro picados. Cuando empiecen a tomar color, añadir el resto de verduras y seguir cocinando unos diez minutos, removiendo con frecuencia.
- Agregar el tomate natural triturado, la cucharadita de azúcar, sal y albahaca al gusto, remover y dejar cocinar otros diez minutos.
- Cerrar la olla y, cuando suba la válvula, bajar el fuego y dejar unos cinco minutos finales.
- Mientras se hace el pisto de tomate, hacer los huevos escalfados en agua hirviendo durando 2 minutos envueltos en papel film y aceite.
- Servir en un plato el pisto en la base y los huevos por encima con unas hierbas u hojas de albahaca.





# Manzana reineta del Bierzo asada



## Negra

La melosidad, dulzor y cremosidad de la manzana asada se presenta en un plato que transporta a la infancia. Encontrar una armonía para un bocado dulce, con un recuerdo final a la canela y el crujiente del azúcar caramelizado es complejo. La cerveza Negra será el contraste sorprendente que suavice el exceso de azúcares. Cerrar la comida con una negra stout pondrá un punto y final similar al del café frío gracias a la notas de torrefacto y al sabor de un chocolate amargo que ayudará a limpiar la boca y a seguir disfrutando el postre.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 manzanas
- 4 cucharaditas de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de canela
- 4 cucharadas de vino dulce

## Elaboración

- Lavar bien las manzanas, con ayuda de un descorazonador o un cuchillo afilado retirar el corazón y las semillas, dejando la base para poder rellenar la manzana.
- Precalentar el horno a 200°C. Forrar una bandeja con papel para hornear. Colocar encima las manzanas, dejando un poco de separación entre ellas.
- En un bol, mezclar el azúcar moreno, el vino y la canela. Rellenar los huecos de las manzanas con esta mezcla.
- Hornear durante 25 minutos a 200°C. Cuando queden 5 minutos, abrir el horno y espolvorear con un poco de azúcar para que se caramelice la parte superior. Sacar y dejar enfriar.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	860	29	959	32
Proteínas (g)	33,5	16	34,4	14
Grasas totales (g)	23,9	25	23,9	22
Ácidos grasos saturados (g)	4,2	4	4,2	4
Carbohidratos totales (g)	109,4	51	116,7	49
Fibra dietética (g)	29,0	83	29,0	83
Sal (g)*	1,3	26	1,4	28
Hierro (mg)	10,3	103	10,3	103
Fósforo (mg)	651,7	93	711,7	102
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	1,7	87	2,2	108

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.

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
Alubias de Saldaña con calamares											Calamares			
Huevos escalfados con pisto			Huevo											
Manzana reineta del Bierzo asada									Vino dulce					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					



# Menú día 5

Óscar Hernando, chef del restaurante **Casa Silvano. Maracaibo. Segovia.**

## Comentario nutricional

La ensalada contiene ingredientes variados tales como verduras, frutos secos y marisco.

El ingrediente mayoritario del segundo plato (conejo) es fuente de proteínas de alto valor biológico, potasio, fósforo y selenio. Respecto al postre, la combinación de frutas proporciona agua y micronutrientes.

Entre estos últimos destacamos el contenido en fósforo, niacina y vitamina C (presentes principalmente en las frutas y el pulpo) que permiten cubrir respectivamente el 94%, 105% y 406% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

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



Primer Plato

**Ensalada de escarola, pulpo, berros y piñones**

Segundo Plato

**Conejo asado con patatas panadera y pimientos de Padrón**

Postre

**Brochetas de frutas**

Bebida

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

Pan

**Pan integral**



# Ensalada de escarola, pulpo, berros y piñones



## Sin alcohol

Hay ensaladas que invitan a ser acompañadas por pan tostado, picos o grises y esta es una de ellas. Por eso, la apuesta es combinarla con la variedad sin alcohol que aporta amargor, recuerdo a levadura y el frescor necesario para abrir el apetito.

## Ingredientes (4 raciones)

- 2 tomates maduros
- 1 cebolleta
- 2 manojos de berros
- 1 bolsa de escarola
- 40 g piñones
- 200 g pulpo cocido
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Vinagre
- Hojas de cilantro fresco

## Elaboración

- Pelar los tomates, retirarles las pepitas, cortarlos en dados y colocarlos en un bol.
- Picar la cebolla en juliana fina y el cilantro finamente y añadirlos al bol.
- Cortar el pulpo en rodajas finas. Verter aceite y vinagre, sazonar y mezclar un poco. Dejar macerando durante 15 minutos.
- Lavar y cortar los berros, eliminar los tallos más gruesos, si los hubiera. Mismo procedimiento para la escarola.
- Coger la mezcla de tomate y cebolleta (escurrido), colocar alrededor del aro unos berros y los piñones y regar todo con la vinagreta del tomate.







## Conejo asado con patatas panadera y pimientos de Padrón

### Extra

Un campo con aromas y sabor a monte merece una cerveza con cierta complejidad, cremosa, untuosa, tostada, amarga y refrescante como la extra. Además, si se tiene la 'suerte o desgracia' de que pique el pimiento ¡esta cerveza será la mejor aliada!

### Ingredientes (4 raciones)

- ¾ kg conejo
- 4 patatas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 250 g pimientos del Padrón
- 250 ml vino blanco
- Perejil picado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Elaboración

- Pelar y cortar las patatas en rodajas de medio centímetro. Cortar la cebolla en juliana y laminar los ajos. Poner en una bandeja de horno los ingredientes anteriores, rociamos con aceite de oliva y sazonomos. Cortar el conejo en cuatro trozos, sazonar y colocar sobre las patatas, la cebolla y los ajos.
- Meter la bandeja en el horno y cocinar durante media hora a 180°C. Transcurrida la media hora, incorporar el vino blanco y los pimientos de Padrón, hornear durante otros 5 minutos.
- Emplatar las patatas con la cebolla y los ajos. Sobre este lecho dispondremos una ración de conejo asado. Colocar los pimientos alrededor del conejo y espolvorear con un poco de perejil picado.





## Brocheta de frutas



### Lambic

La acidez y dulzor de los frutos rojos requieren un trago meloso. Por eso, las cervezas de fermentación espontánea con sabores a frutas, casi sin espuma y sin gas que recuerdan al jerez crearán el maridaje perfecto. Esta variedad es de las más peculiares por elaborarse con levaduras salvajes que hacen su trabajo desde el aire depositándose en el mosto. Además, suelen añadirles sabores a frutas rojas como frambuesas o cerezas que hacen de la lambic una cerveza interesante para la brocheta.

### Ingredientes (4 raciones)

- ½ kg fresas
- 100 g frambuesas
- 100 g arándanos
- 2 kiwis
- 1 plátano
- 1 manzana
- Sirope de fresa

### Elaboración

- Pelar la fruta y cortar a trocitos.
- Coger las brochetas y clavar los trocitos.
- Adornar al gusto, echar sirope por encima y listo.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	844	28	918	31
Proteínas (g)	40,4	19	41,4	18
Grasas totales (g)	29,2	31	29,2	29
Ácidos grasos saturados (g)	4,5	5	4,5	4
Carbohidratos totales (g)	92,2	44	98,5	43
Fibra dietética (g)	18,0	51	18,0	51
Sal (g)*	1,4	29	1,5	30
Vitamina C (mg)	243,6	406	243,6	406
Vitamina B <sub>3</sub> / Niacina (mg)	21,0	105	22,8	114
Fósforo (mg)	656,6	94	715,6	102

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.

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
Ensalada de escarola, pulpo, berros y piñones	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vinagre	_____	Pulpo	_____	Piñones	_____
Conejo asado con patatas panadera y pimientos de Padrón	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____
Brochetas de frutas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____



# Menú día 6

Óscar Hernando, chef del restaurante **Casa Silvano. Maracaibo. Segovia.**

## Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas vegetales y animales (provenientes principalmente de las lentejas y el pez espada) y de hidratos de carbono complejos de las legumbres.

El contenido en grasas saturadas está presente en la morcilla, el pez espada y el yogur.

A la vez, el aporte de micronutrientes como el fósforo, selenio y niacina es suficiente para cubrir más del 100% de las ingestas diarias recomendadas de estos minerales y vitaminas en el grupo de población considerado y prácticamente el 100% en el caso del hierro.

Si tomamos el menú con cerveza, aumenta el contenido de niacina y fósforo hasta casi un 10%.



Primer Plato

**Lentejas de Armuña guisadas con morcilla de Cantimpalos**

Segundo Plato

**Pareado de pez espada con champiñones y albahaca**

Postre

**Yogur de leche de oveja con frutos rojos**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**





## Lentejas de Armuña guisadas con morcilla de Cantimpalos

### Ale

Plato de sabor potente, aromático y punzante, sobre todo por el bocado de la morcilla, que marida con una ale. Esta variedad permite que, a medida que se disfruta el guiso, se encuentre en la copa una evolución de aromas sorprendentes a frutas maduras, a regaliz de palo, a hierba recién cortada. Los guisos de monte y las legumbres cocinadas a fuego lento, encuentran siempre su armonía perfecta en estas cervezas de fermentaciones a temperaturas altas, caprichosas y complejas.

### Ingredientes (4 raciones)

- 240 g lentejas de Armuña
- 40 g arroz
- 60 g morcilla de Cantimpalos
- 1 puerro
- 1 zanahoria pequeña
- 1 patata en dados
- 1 l caldo de verduras

### Elaboración

- Lavar bien las lentejas y ponerlas a cocer durante 30 minutos con el caldo de verduras, la zanahoria y el puerro.
- Pasados los 30 minutos añadir las patatas, el arroz y la morcilla, dejar cocer 10 minutos más y listas para comer.
- La morcilla se puede poner en 4 trozos o desmenuzada.







## Pareado de pez espada con champiñones y albahaca

### Especial

Comida ligera y fresca, gracias a la albahaca, con el punto graso del pez espada, encuentra su armonía perfecta en la variedad lager especial, herbácea, amarga y refrescante. Este maridaje ofrece un bocado sabroso potenciado por la cerveza y enriquecido por los amargos, que limpiarán la boca para seguir disfrutando.

### Ingredientes (4 raciones)

- ½ kg pez espada
- 400 g champiñones
- Hojas de albahaca
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

### Elaboración

- Racionar el pez espada para 4 personas en láminas finitas para hacer el pareado, salpimentar y hacer a la plancha o sartén con una cucharada de aceite y después marcar los champiñones.
- Poner el filete de pez espada abajo con los champiñones, albahaca y otra vez pez espada hasta hacer 3 pareados por persona.
- Cuando tengamos para los 4 comensales damos un golpe de horno y listo.





# Yogur de leche de oveja con frutos rojos



## Bock

Cerveza de baja fermentación con un tostado del malteado que aporta tonos brillantes y oscuros. De espuma densa, untuosa y muy aromática, es fresca en la boca y regala notas a frutos rojos. La combinación con el hojaldre refresca, aligera el dulzor del bocado y aporta un postgusto amargo interesante.

## Ingredientes (6 raciones)

- 320 g yogur de leche de oveja
- 400 g frutos rojos
- Hierbabuena

## Elaboración

- Lavar los frutos rojos, escurrir y dejar en un plato aparte.
- Batir con barilla un poco el yogur para que quede más cremoso.
- Poner cuatro platos soperos, verter un poco de yogur en cada uno y por último colocar los frutos por encima y dos hojas de hierbabuena.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	881	29	980	33
Proteínas (g)	42,2	19	43,2	19
Grasas totales (g)	27,2	28	27,2	24
Ácidos grasos saturados (g)	7,8	8	7,8	7
Carbohidratos totales (g)	105,8	48	113,2	46
Fibra dietética (g)	21,9	63	21,9	63
Sal (g)*	1,4	28	1,5	29
Fósforo (mg)	1.023,9	146	1.083,9	155
Selenio (µg)	82,0	117	82,0	117
Vitamina B <sub>3</sub> /Niacina (mg)	21,4	107	22,6	113
Hierro (mg)	9,6	96	9,6	96

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.

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 de Armuña guisadas con morcilla de Cantimpalos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pareado de pez espada con champiñones y albahaca	_____	_____	_____	Pez espada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Yogur de leche de oveja con frutos rojos	_____	_____	_____	_____	_____	Yogur	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____



# Menú día 7

Óscar Hernando, chef del restaurante **Casa Silvano. Maracaibo. Segovia.**

## Comentario nutricional

Las cantidades presentes de lácteos y frutos secos en la ensalada nos aportan principalmente proteínas y minerales como el fósforo. Las proteínas animales procedentes del cordero son de alto valor biológico, el cual también nos aporta grasas principalmente saturadas y monoinsaturadas.

Los hidratos de carbono complejos provienen en mayor porcentaje del arroz de la guarnición.

El postre con mango y naranja hace que este menú posea grandes cantidades de vitamina C (cubriendo más del doble de las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina), además de niacina procedente tanto del mango como del cordero. Acompañar este menú con cerveza permite aumentar en casi un 10% el contenido en fósforo y niacina.



Primer Plato

**Ensalada de queso fresco de Burgos y nueces**

Segundo Plato

**Cordero IGP de Segovia asado con guarnición de arroz y setas**

Postre

**Sopa de mango y hierbabuena**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**



# Ensalada de queso fresco de Burgos y nueces



## Pilsen

Ligera, fresca y amarga, esta variedad es perfecta para acompañar platos aliñados con vinagre, aceitunas o frutos secos. Su frescor limpia la boca y su amargor ayuda a salivar para continuar degustando el resto de platos. Además, la lager tipo pilsen respeta la combinación herbácea y aporta un toque a levadura agradable.

## Ingredientes (4 raciones)

- 75 g mezcla de lechuga, rúcula y escarola
- 60 g nueces troceadas
- 160 g queso fresco de Burgos
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Módena

## Elaboración

- Lavar bien las hojas de lechuga, rúcula y escarola, escurrirlas muy bien y cortarlas.
- Añadir queso fresco, las nueces troceadas y aliñarlas con el aceite de oliva y el vinagre.







## Cordero IGP de Segovia asado con guarnición de arroz y setas

### Abadía

Un guiso de “a fuego lento” combina con una cerveza de consumo calmado como la abadía, ligeramente tostada, cremosa y con mucha persistencia. Carnes potentes de sabor como la del cordero encuentran en las cervezas de alta fermentación las aliadas perfectas para un disfrute óptimo. A medida que se saborea el guiso, la cerveza se abrirá, regalando matices a caramelo, a frutas maduras, a la vez que aportará un punto amargo sugerente en la armonía del plato.

### Ingredientes (4 raciones)

- ½ kg cordero de la denominación IGP
- 150 g arroz pilaf
- 2 vasos de agua
- 2 ajos laminados
- 2 hojas de laurel
- 200 g setas
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Elaboración

- Para el arroz, rehogar con ajo, laurel y sal. Añadir 250 cl de agua y cocer durante 15 minutos. Precalentar el horno a 250º y sazonar por ambos lados los cuartos de cordero.
- Poner los cuartos sazonados en dos tarteras de barro con el agua y meter al horno previamente precalentado. Dejar a 180º durante 1 hora o 1 hora y 15 minutos, ir viendo cada poco tiempo y antes de sacar volver a dar golpe fuerte de 200º para que la piel quede bien crujiente.
- Saltear las setas con el aceite y ajo. Poner de acompañamiento con el arroz cocido.





# Sopa de mango y hierbabuena



## Trigo

Una de las grandes sorpresas de este tipo de cervezas es el regalo en nariz de un jardín de frutas exóticas como piñas, mangos o plátanos. La variedad de trigo es compleja, un tanto golosa, fresca, equilibrada y de un sutil amargor muy grata. Por eso, al combinarla con este postre de cuchara, se potencia la frescura.

## Ingredientes (4 raciones)

- 500 g mango picado
- 4 vasos de zumo naranja
- Frutos rojos para decorar
- Hierbabuena

## Elaboración

- Colocar en la licuadora los mangos picados, el zumo de naranja y la hierbabuena.
- Licuar hasta que la mezcla esté homogénea.
- En pocillos individuales verter la sopa fría o a temperatura ambiente, decorada con frutos rojos.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	868	29	967	32
Proteínas (g)	33,9	16	34,8	14
Grasas totales (g)	36,5	38	36,5	34
Ácidos grasos saturados (g)	12,2	13	12,2	11
Carbohidratos totales (g)	95,7	44	102,9	43
Fibra dietética (g)	9,8	28	9,8	28
Sal (g)*	1,9	38	2,0	40
Vitamina C (mg)	132,5	221	132,5	221
Fósforo (mg)	696,8	100	756,8	108
Vitamina B <sub>3</sub> /Niacina (mg)	19,2	96	20,4	102

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.

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
Ensalada de queso fresco de Burgos y nueces	_____	_____	_____	_____	_____	Queso fresco	_____	_____	Vinagre	_____	_____	_____	Nueces	_____
Cordero IGP de Segovia asado con guarnición de arroz y setas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sopa de mango y hierbabuena	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____





