Menús con Corazón

por una alimentación cardiosaludable

Edición 2012

Porque tu corazón nos importa

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL Corazón

Menús con Corazón, las recetas más saludables de los mejores chefs 04

Una dieta con corazón para todos 06

Recomendaciones de los expertos 07

Las nueces te ayudan a cuidarte 08

Chefs y sus restaurantes 10

Recetas restaurante Apicius

Espárrago blanco pochado con horchata de nueces y trufa de verano 12
Atún asado con berenjena y nueces 14
Cerezas con praliné de nueces y sorbete de yogur 16

Recetas restaurante José Carlos García

Huevo con espuma de patatas, trufa negra, setas y nueces 18
Parrillada de frutas y verduras con nueces 20
Macarons de nuez rellenos de ganache de chocolate 22

Recetas restaurante Mina

"Rissoto" de chipirón begi-handi con nueces 24
Txitxarro ahumado al romero con crema de coliflor, yema rota y nueces 26
Crema de nueces con granizado de mandarina 28

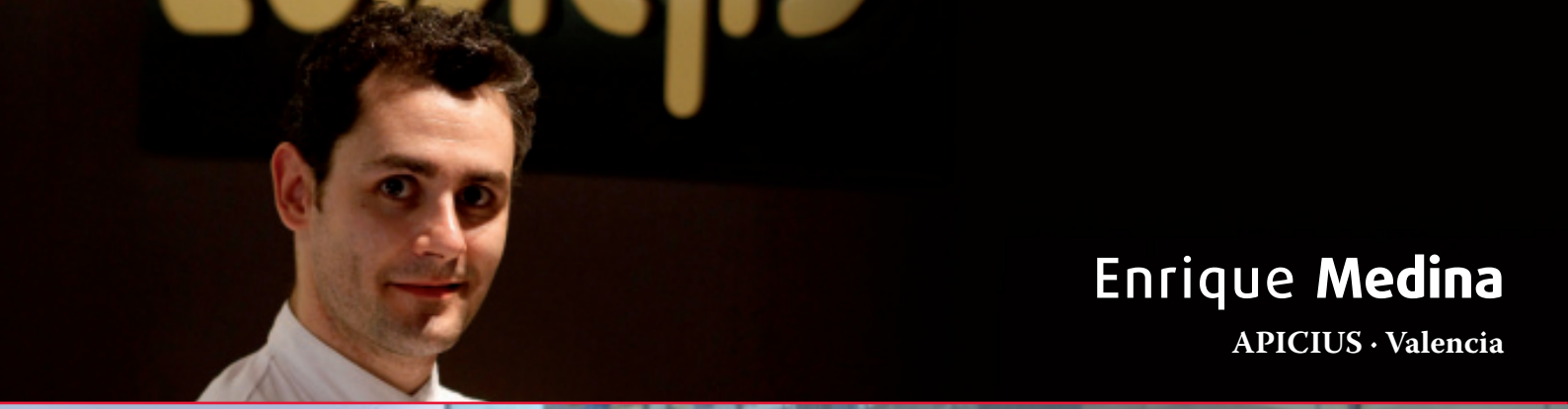
Recetas restaurante Palacio de Cibeles

Cecina de ciervo de los montes de Toledo aromatizada con nueces 30
Lenguado con nueces, crujiente de su piel y sopita 32
Frutas del bosque, nueces frescas y fruta de la pasión helada 34

Recetas restaurante Semproniana

Lentejas beluga con nueces y langostinos 36
Corvina con pesto de nueces y berenjena escalivada 38
"Ravioli" de mango y melón con yogur y nueces 40

MENÚS CON CORAZÓN NUECES DE CALIFORNIA



Enrique **Medina**

APICIUS · Valencia

José Carlos **García**

JOSÉ CARLOS GARCÍA RESTAURANTE · Málaga

Álvaro **Garrido**

MINA · Bilbao

Adolfo **Muñoz**

PALACIO DE CIBELES · Madrid

Ada **Parellada**

SEMPRONIANA · Barcelona

Menús con Corazón

Las recetas más saludables de los mejores chefs

Las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en España. Más de 120.000 personas, uno de cada tres españoles, muere por enfermedades relacionadas con la salud cardiovascular. Y los principales factores de riesgo, como la obesidad o el sobrepeso, se han convertido en una epidemia tanto entre la población adulta como la infantil. Los expertos coinciden: la prevención es la solución y llevar una buena alimentación es imprescindible.

Desde hace ocho años los chefs que han revolucionado el panorama culinario español se han sumado a la campaña **Menús con Corazón**, organizada conjuntamente por la **Fundación Española del Corazón y la California Walnut Comission (Nueces de California)**, para promover una alimentación sana tanto dentro como fuera de nuestros hogares.

En esta nueva edición de la campaña contamos con los cocineros **Enrique Medina** del restaurante **Apicius** en Valencia, **José Carlos García** del **José Carlos García Restaurante (antiguo Café de París)** en Málaga, **Álvaro Garrido** del restaurante **Mina** de Bilbao, **Adolfo Muñoz** del restaurante **Palacio de Cibeles** en Madrid, y **Ada Parellada** del restaurante **Semproniana** en Barcelona.

Reputados cardiólogos de la Fundación Española del Corazón han contribuido en la elaboración de las recetas para lograr contar en nuestra mesa con las sugerencias más sanas para el corazón. Todos los platos han sido valorados por nutricionistas, quienes además han aportado consejos para hacerlos aptos para la población infantil. Con este recetario puedes cuidar de tu salud y la de los tuyos, a la vez que disfrutas de la buena cocina.

Una dieta con corazón para todos

Las enfermedades cardiovasculares son una epidemia mundial, con 17,3 millones de muertes cada año. Y no sólo afecta a personas mayores, a hombres o a poblaciones ricas. También a mujeres y a niños. Por ello, el **Día Mundial del Corazón 2012** se centra en la prevención de estas dolencias entre estos sectores de la población, donde el riesgo está subestimado.

Los ataques de corazón son la primera causa de muerte en el mundo entre las mujeres, causando uno de cada tres fallecimientos. En Europa y en España también son la principal causa de mortalidad. Un 35% de los fallecimientos de mujeres españolas es debido a las enfermedades del corazón.

Los niños también son vulnerables: el riesgo de enfermedades cardiovasculares puede empezar antes del nacimiento, durante el desarrollo fetal, y aumentar aún más durante la infancia con la exposición a dietas poco saludables, falta de ejercicio y al tabaquismo pasivo. Tener sobrepeso o ser obeso son factores de riesgo y un problema creciente entre la población infantil. Cerca de 43 millones de niños menores de 5 años sufrían de sobrepeso en el mundo en 2010. Según el último estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad) del 2011, el 44,5% de los niños españoles de entre 4 y 11 años tienen sobrepeso u obesidad.

Las recetas de la campaña están diseñadas para ayudarte a cuidar el corazón sin renunciar a la buena cocina y al gusto por comer. Son adecuadas para una alimentación sana de toda la familia. ¡Disfrutad!

Recomendaciones de los expertos

Para combatir las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo, una de las claves es seguir unos hábitos y una dieta saludable. La Fundación Española del Corazón y la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas recomiendan:

- Incrementar la ingesta de **fibra**.
- Incluir alimentos ricos en **ácidos grasos poliinsaturados Omega 3** (nueces, pescados azules, marisco, etc.); y **Omega 6** (frutos secos, cereales integrales, aguacate, soja, etc.).
- Comer habitualmente **frutas, verduras, cereales integrales y legumbres** (judías secas, garbanzos, lentejas, soja, etc.)
- Distribuir un máximo de **seis cucharadas de aceite al día** entre todas las comidas.
- Priorizar el uso de **aceite de oliva extra virgen**.
- **Limitar** el consumo de carne roja y de embutidos.
- **Evitar** la leche y los lácteos enteros, chocolate, nata, salsas ricas en grasa, mantequilla, bollería y pastelería.
- **Disminuir** el uso de la sal.
- **Limitar el consumo de alcohol** a una copa de vino en las comidas.
- **No fumar**.
- Realizar una **actividad física periódica** y mantener el peso adecuado para nuestra salud.

Las nueces te ayudan a cuidarte

La pirámide moderna de la dieta mediterránea, elaborada por científicos europeos, recomienda los frutos secos como alimento a tomar diariamente. Entre ellos, las nueces destacan como uno de los más saludables, gracias a su composición única de nutrientes esenciales. En este recetario encontrarás ideas de cómo cocinarlas en entrantes, platos principales o sabrosos postres, ya que son un alimento sano para el corazón.

Un puñado de nueces al día ayudan a reducir los niveles de colesterol malo, la hipertensión y disminuir los niveles de glucosa en sangre. Todos ellos factores de riesgo de las enfermedades del corazón. Y es que las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos Omega 3, básicos para la salud y que el cuerpo humano no puede producir y que deben ser obtenidos a través de la dieta. Numerosos estudios han concluido que los Omega 3 ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes... Las nueces son además una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico, fósforo, magnesio y cobre. También contienen antioxidantes, como la melatonina o el selenio, y son una buena fuente de proteínas.

Ayudan a regular el peso

Estudios científicos como el PREDIMED (Prevención con la Dieta Mediterránea) desmitifican que el consumo de grasas saludables de origen vegetal, como las de las nueces, pueda acarrear un aumento de peso. **Los resultados de este estudio demuestran que su incorporación a la dieta produce un efecto saciante, con lo que ayudan a regular el peso.**

Denominación de origen en tus platos

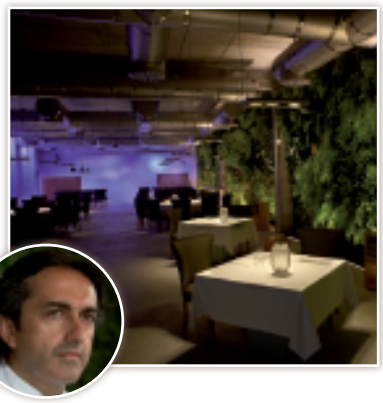
California posee uno de los valles más fértiles del planeta, con nogales que alcanzan los 30 metros y producen nueces durante cien años. Las Nueces de California son fácilmente distinguibles por su color miel, su gran tamaño y por poseer un sabor dulce y delicioso, que combina fácilmente con cualquier ingrediente. La California Walnut Commission representa a los 4.000 cultivadores y 83 procesadores de **Nueces de California**.

RESTAURANTE APICIUS
CHEF ENRIQUE MEDINA

Apicius es un nuevo y ambicioso restaurante que se encuentra en el centro de **Valencia**. En su cocina destacan el uso de productos de mercado de gran calidad. La unión entre tradición y modernidad caracteriza todas las recetas.

Enrique Medina es un apasionado de la cocina desde muy joven. Una vez finalizados sus estudios de Hostelería en Barcelona continuó su formación trabajando en restaurantes y hoteles de lujo de España y Francia, entre otros en el Gran Hotel Son Net, Relais & Chateau 5 estrellas gran lujo de Palma de Mallorca y en el Bulli de Sevilla. En su último trabajo, ya en Valencia, fue chef en el restaurante La Sucursal y, desde su inauguración, también en el restaurante Vertical.

Calle Eolo 7
46021 Valencia
Tel: 96 393 63 01
www.restaurante-apicius.com



RTE. JOSÉ CARLOS GARCÍA RTE.
CHEF JOSÉ CARLOS GARCÍA

El **José Carlos García Restaurante (antiguo Café de París)** es una insignia de la cultura andaluza por todo el mundo que se caracteriza por un trato personalizado con el cliente.

José Carlos García es uno de los grandes chefs europeos. Después de estudiar Hostelería continuó su formación con dos grandes maestros: Joan Roca y Martín Berasategui. En 2001 se hizo cargo del restaurante familiar Café de París consiguiendo su primera Estrella Michelin. Junto a su capacidad de crear y evolucionar, José Carlos, se mantiene fiel a su compromiso: respetar la tradición de su cocina y a su público. Recientemente ha trasladado y renombrado su restaurante del barrio de la Malagueta al Puerto de Málaga.

Plaza de la Capilla
29001 Puerto de Málaga
Tel: 952 00 35 88
www.rcafedeparis.com

RESTAURANTE MINA
CHEF ÁLVARO GARRIDO

Álvaro Garrido inauguró en 2009 su proyecto más personal: el restaurante **Mina** de Bilbao. Con sólo ocho mesas para 25-30 comensales, apuesta por menús degustación que cambian a diario y que se crean a partir de ingredientes de temporada. El sabor es el *leitmotiv* de su cocina.

En España se le reconoce como una de las jóvenes promesas de la cocina mundial: en el 2011 Álvaro Garrido fue uno de los finalistas al Premio Chef Millesime, que reconoce la trayectoria de un cocinero del panorama nacional y su labor actual para dar continuidad a la alta cocina española como referente en todo el mundo.

Muelle Marzana
48003 Bilbao
Tel: 944 795 938
www.restaurantemina.es

RTE. PALACIO DE CIBELES
CHEF ADOLFO MUÑOZ

Inaugurado el pasado diciembre, el restaurante **Palacio de Cibeles** está ubicado en la sexta planta de uno de los edificios modernistas más emblemáticos de la capital. Caracterizado por un ambiente íntimo y relajante, el restaurante cuenta con dos impresionantes terrazas.

Definido por muchos como el cocinero del vino y la salud, **Adolfo Muñoz** es un chef reconocido internacionalmente gracias a sus restaurantes en España y Japón. Adolfo ha cosechado importantes premios entre los que destacan el Premio Nacional de Gastronomía Marques de Desio al mejor profesional de Restauración Española y el premio al Mejor Empresario del Año.

Plaza de Cibeles, 1
28014 Madrid
Tel: 91 523 14 54
www.grupoadolfo.com

RESTAURANTE SEMPRONIANA
CHEF ADA PARELLADA

Desde que abrió en 1993, el restaurante **Semproniana** no ha perdido la originalidad y calidez característica de su cocinera **Ada Parellada**. Ubicado en el ensanche de Barcelona, encontramos un espacio singular, con una atmósfera cercana gracias a la atención natural y divertida de su chef.

La cocina con productos frescos es la base de todos los platos, pues para Ada el mercado es la universidad del gusto. Entiende que la cocina son emociones y valores relevantes para la educación de los niños. Así, es frecuente encontrar a Ada escribiendo en los medios y participando en talleres dedicados a implicar a niños y padres a comer de todo y a disfrutar cocinando.

Calle Roselló, 148
08036 Barcelona
Tel: 93 453 18 20
www.semproniana.net

RESTAURANTE APICIUS · **CHEF** ENRIQUE MEDINA

ESPÁRRAGO BLANCO POCHADO CON HORCHATA DE NUECES Y TRUFA DE VERANO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g espárragos blancos
60 g Nueces de California
120 g agua mineral
Una cucharadita de azúcar
Una pizca de sal
28 ml aceite de oliva virgen extra
20 g trufa de verano

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	164,13
Proteínas (g)	3,83
Lípidos(g)	14,1
Ácidos Grasos Saturados (g)	1,53
A. Grasos Monoinsaturados (g)	6,65
A. Grasos Poliinsaturados (g)	5,15
Hidratos de carbono (g)	5,58
Azúcares simples (g)	5,25

ELABORACIÓN

1. Cocer los espárragos con agua, sal y azúcar, dejándolos al dente.

2. Hidratar las nueces con agua mineral, triturar y colar fino. Rectificar con un poco de almíbar.

3. Cepillar y laminar las trufas.

Receta adecuada para un menú infantil

RESTAURANTE APICIUS · **CHEF** ENRIQUE MEDINA

ATÚN ASADO CON BERENJENA Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

520 g atún rojo del Mediterráneo
400 g berenjena
1 diente de ajo y medio
100 g hongos
40 ml aceite de oliva virgen extra
Una pizca de sal y pimienta
40 g Nueces de California
40 ml aceite de semillas
Piel de media naranja y medio limón picada y deshidratada
20 ml jugo de carne
14 g sagú (bolas de tapioca)
8 ml vinagre de Jerez

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	374,33
Proteínas (g)	30,28
Lípidos(g)	24,75
Ácidos Grasos Saturados (g)	3,88
A. Grasos Monoinsaturados (g)	10,05
A. Grasos Poliinsaturados (g)	9,13
Hidratos de carbono (g)	7,77
Azúcares simples (g)	4,03

ELABORACIÓN

1. Asar el atún dejándolo rosado por dentro. Asar la berenjena untada con aceite y sal y con ajos clavados en los extremos. Sacar la pulpa de la berenjena, escurrirla, picarla y mezclarla con los hongos salteados. Aliñar con sal, pimienta y aceite.

2. Freír las nueces partiendo de aceite frío y triturarlas con parte del aceite para conseguir un praliné salado de nueces. Aparte, rallar nueces con el microplane o rallador y mezclar con la piel de cítricos rallada y deshidratada.

3. Cocer el sagú en agua con sal 10 minutos, escurrir y refrescar. Mezclar con el jugo de carne y rectificar con vinagre de Jerez muy viejo.

Receta adecuada para un menú infantil

RESTAURANTE APICIUS · **CHEF** ENRIQUE MEDINA

CEREZAS CON PRALINÉ DE NUECES Y SORBETE DE YOGUR

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g cerezas
60 g Nueces de California
84 g azúcar
50 ml zumo de limón
40 g margarina
1 huevo
Media hoja de gelatina
200 ml sorbete de yogur

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	323,5
Proteínas (g)	6,58
Lípidos(g)	17,93
Ácidos Grasos Saturados (g)	4,2
A. Grasos Monoinsaturados (g)	5,5
A. Grasos Poliinsaturados (g)	7,13
Hidratos de carbono (g)	33,63
Azúcares simples (g)	33,43

ELABORACIÓN

1. Partir las cerezas por la mitad, sacándoles el hueso. Tostar las nueces, caramelizarlas con azúcar, dejar enfriar y triturar hasta que quede un praliné bien fino.

2. Hervir el zumo de limón, escaldar el huevo mezclado con azúcar y llevar a 70ºC.

3. Añadir la gelatina, colar y montar con margarina fría.

4. Para finalizar el plato añadir una *quenelle* o porción de sorbete de yogur.

Receta adecuada para un menú infantil

RESTAURANTE JOSÉ CARLOS GARCÍA RESTAURANTE · **CHEF** JOSÉ CARLOS GARCÍA

HUEVO CON ESPUMA DE PATATAS, TRUFA NEGRA, SETAS Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos
600 g patatas
200 g agua de cocción de patatas
100 g aceite de oliva
Una pizca de sal
Trufa negra
60 g de Nueces de California
Setas confitadas

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	335,8
Proteínas (g)	13,52
Lípidos(g)	20,57
Ácidos Grasos Saturados (g)	3,67
A. Grasos Monoinsaturados (g)	10,22
A. Grasos Poliinsaturados (g)	4,67
Hidratos de carbono (g)	24,3
Azúcares simples (g)	2,1

ELABORACIÓN

1. Abrir los huevos, rompiendo sólo la parte de arriba, ya que los utilizaremos como recipiente. Sacar la yema y la clara y guardar para otra elaboración. Cocer las patatas y reservar 200 g del agua de cocción. Triturar las patatas, mezclar con el agua de la cocción y los 100 g de aceite. Verter la mezcla en un sifón. Dejar al baño maría a 60ºC.

2. Confitar las setas con aceite de oliva a 50ºC, con una rama de tomillo y un ajo, durante 2 horas aproximadamente. Después cortar en trocitos y escurrir el aceite.

3. Disponer el huevo en un plato. En el interior del huevo poner la trufa en juliana, las setas y añadir la espuma de patatas con el sifón. Todo justo antes de servir, para que no se enfríe.

4. Para el acabado, añadir un bastón de pan de brioche crujiente, unas nueces picadas y unas gotas de aceite de oliva.

Receta adecuada para un menú infantil

RESTAURANTE JOSÉ CARLOS GARCÍA RESTAURANTE · **CHEF** JOSÉ CARLOS GARCÍA

PARRILLADA DE FRUTAS Y VERDURAS CON NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para la crema de espinacas
200 g espinacas
15 g agar-agar *(gelatina vegetal espesante y gelificante).*

Verduras
2 trozos de zanahoria baby (cocida 3 min.)
2 trozos de calabacín baby (cocido 3 min.)
2 trozos de rabanito baby (cocido 5 min.)
3 trozos de coliflor (cocida 3 min.)
2 trozos de espárrago verde y fino (cocido 10 seg.)
2 tomates cherry confitados
2 trozos de tirabeques (cocidos 10 seg.)

Frutas
1 dátil grande
2 trozos de mango
2 madroños

Aceite de albahaca
1 manojo de albahaca

Aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal

Puré de zanahorias
200 g zanahorias
3 naranjas de zumo
2 g de cardamomo

1 caballa
Hojas de mezclum pequeño
Flores de romero
80 g de Nueces de California

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	441,22
Proteínas (g)	23,9
Lípidos(g)	29,17
Ácidos Grasos Saturados (g)	5,72
A. Grasos Monoinsaturados (g)	6,42
A. Grasos Poliinsaturados (g)	8,17
Hidratos de carbono (g)	20,17
Azúcares simples (g)	19,75

ELABORACIÓN

1. Cocer las espinacas. Con parte de su agua de cocción, triturar las espinacas junto con el *agar-agar* y las nueces, durante 8 minutos en Thermomix a temperatura 90º o en batidora similar.

2. Cocer todas las verduras, saltear con aceite de oliva y reservar.

3. Marcar los trozos de fruta en una sartén con aceite de oliva.

4. Cocer la albahaca y enfriar en agua muy fría, mezclar con aceite de oliva y una pizca de sal hasta conseguir un aceite líquido de albahaca.

5. En el horno, cocer las zanahorias con una gota de aceite y cardamomo tapadas con papel de aluminio. Cuando estén tiernas añadir un poco de zumo de naranja y hacer un puré espeso.

6. Para montar el plato, poner una base de la crema de espinacas, disponer encima el filete de caballa ligeramente marcado con aceite. Decorar con las verduras cocidas y las frutas. Añadir unas hojas de mezclum y flores de romero y bañar con aceite de albahaca.

Adaptación para menú infantil Servir sin espinas para evitar que los niños se atraganten.

RESTAURANTE JOSÉ CARLOS GARCÍA RESTAURANTE · **CHEF** JOSÉ CARLOS GARCÍA

MACARONS DE NUEZ RELLENOS DE GANACHE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA 30-35 UNIDADES

Para la pasta de *macaron*
200 g claras de huevo
80 g azúcar en grano
350 g azúcar en polvo
200 g harina de Nueces de California
50 g cacao

Para el *ganache* de chocolate
150 g de chocolate negro
32 g margarina baja en grasa
20 gotas de whisky
20 g de azúcar invertido
75 g de nata baja en grasa

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR UNIDAD
Energía (kcal)	121,63
Proteínas (g)	1,96
Lípidos(g)	6,38
Ácidos Grasos Saturados (g)	1,75
A. Grasos Monoinsaturados (g)	1,44
A. Grasos Poliinsaturados (g)	2,89
Hidratos de carbono (g)	14,1
Azúcares simples (g)	13,78

ELABORACIÓN

1. Montar las claras, añadiendo el azúcar en grano poco a poco. Mezclar con la harina, el azúcar en polvo y el cacao previamente tamizado. Colocar la mezcla en una manga pastelera y sobre un papel de horno montar los *macarons* y dejar secar. Hornear todo a 170ºC durante 15 minutos.

2. Para preparar el *ganache* de chocolate, hervir la nata junto con el azúcar y el whisky. Añadir el chocolate y la margarina cuando baje la temperatura. Dejar reposar.

3. Rellenar los *macarons* con el *ganache* y mantener en el congelador para conservarlos.

Ración recomendada para adultos: 2 unidades.
Ración recomendada para niños: 1 unidad.

RESTAURANTE MINA · **CHEF** ÁLVARO GARRIDO

"RISSOTO" DE CHIPIRÓN BEGI-HANDI CON NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Tratamiento del begi-handi
1 chipirón begi-handi de 1 kg aprox.
1 cebolleta
1 diente de ajo
1 puerro y 1 zanahoria
1,5 l de agua mineral
10 cl vino blanco
10 cl brandy
25 g de kuzu o 50 g de maicena

Jengibre confitado
400 g de jengibre en láminas
300 g azúcar
1l de agua

Limón confitado
1 kg de limones
(cortados en rodajas y en dados)
500 g de azúcar
2 l de agua

Semillas de albahaca
25 g de semillas de albahaca
100 g de zumo de fruta de la pasión
con 100 g de agua

Otros
Nueces de California al gusto
Oliva negra en polvo deshidratada
Curry tandoori y huevas de salmón

Cebollino picado
Dados de margarina baja en grasa
2 cdas de aceite de oliva con ajo
2 hojas de salicornia

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	523,38
Proteínas (g)	36,83
Lípidos(g)	16,68
Ácidos Grasos Saturados (g)	3,10
A. Grasos Monoinsaturados (g)	5,83
A. Grasos Poliinsaturados (g)	5,98
Hidratos de carbono (g)	55,18
Azúcares simples (g)	43,65

ELABORACIÓN

1. Para preparar el begi-handi, abrir por la marca de unión del tubo, limpiar bien y reservar los tentáculos y la cabeza limpia sin ojos para hacer el caldo. Quitar la membrana interna y la exterior. Trocear en dados de 1 cm y reservar. Por otro lado en una cazuela rehogar el ajo, la cebolleta, la zanahoria y el puerro, todo cortado en juliana y añadir los tentáculos y la cabeza cortados en trozos dejando que se dore ligeramente. Añadir el vino, el brandy, el agua y cocer durante media hora aproximadamente. Dejar reposar el caldo una hora más, luego colar por estameña. Una vez colado poner a punto de sal y ligar con kuzu o maizena.

2. Para preparar el jengibre, escaldar 3 veces en aguas distintas, hacer un almíbar y confitar a fuego suave hasta que este traslúcido. Para preparar el limón, escaldarlo 5 veces en aguas distintas, y poner a cocer con azúcar y agua hasta que tengan textura de compota. Casi al final añadir lima Rives. Para preparar las semillas, poner en agua para que se hidraten y después mezclar con el zumo. Reservar.

3. Para montar, en un cazo poner los dados de begi-handi, el cebollino, un par de dados de margarina y el aceite. Añadir 4 cucharadas soperas de crema de begi y acercar el cazo al fuego para que la margarina y el aceite se liguen con el conjunto revolviendo constantemente, como si de un risotto se tratara; sólo se tendrá que entibiar los dados sin que se calienten demasiado. Servir en un plato hondo, espolvorear con tandoori y polvo de aceituna, poner las huevas alrededor y en los cuatro puntos cardinales la compota de limón, en el centro una lámina de jengibre confitado y una cucharada de semillas de albahaca cítricas y un par de trocitos de salicornia. Por último, rallar sobre el plato las nueces simulando un queso parmesano.

Receta adecuada para un menú infantil

RESTAURANTE MINA · **CHEF** ÁLVARO GARRIDO

TXITXARRO AHUMADO AL ROMERO CON CREMA DE COLIFLOR, YEMA ROTA Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para el *txitxarro*
3 *txitxarros*
Romero seco
Aceite de oliva
600 g de sal marina
400 g de azúcar
Una bolsa de vacío

Para la crema de coliflor
600 g de coliflor
1 litro de leche
100 g de nata baja en grasa
25 g de azúcar
100 g de margarina (baja en grasa)
10 g *kappa**

Para la manzana osmótica
1 l de vainas de guisante
50 g de azúcar
1 manzana

Para el montaje
80 g Nueces de California
1 yema de huevo
Microvegetales de rábano
Té verde en polvo

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	507,53
Proteínas (g)	35,33
Lípidos(g)	31
Ácidos Grasos Saturados (g)	8,68
A. Grasos Monoinsaturados (g)	12,50
A. Grasos Poliinsaturados (g)	6,95
Hidratos de carbono (g)	22,30
Azúcares simples (g)	18,83

**Kappa: alga gelificante en polvo*

ELABORACIÓN

1. Para preparar el *txitxarro*, quitarle la piel, así como todas las espinas, y ponerlo en una bandeja totalmente tapado con la mezcla de sal y azúcar. Dejarlo curar (2 horas para un lomo de unos 300 g y 1 hora y cuarto si es más pequeño). A continuación, lavarlo, secarlo y ahumarlo con el romero seco (4 minutos aproximadamente si se dispone de ahumador). Inmediatamente después cortarlo y envasarlo al vacío con el aceite de oliva.

2. Para preparar la crema de coliflor, cocer la coliflor en la leche. Cuando esté cocida escurrirla y meterla en caliente en la termomix o batidora similar, añadir unos 100 g de leche de la cocción, la nata y el azúcar, triturar hasta conseguir una crema untuosa. Reservar en la nevera. Gelificar con 10 g de *kappa* por litro. Una vez sólida y fría, triturar.

3. Para preparar la manzana osmótica, licuar las vainas de guisante y añadirle el azúcar. Cortar la manzana en dados de 1cm (4 por persona) y osmotizar (o envasar al vacío). Dejarla infusionar al menos 12 horas.

4. Para el montaje, poner una tira de crema de coliflor en un plato con espátula. Encima colocar un trozo de *txitxarro* entibiado previamente en la salamandra o grill, batir una yema de huevo y salsear alrededor. Encima del txitxarro poner algunos microvegetales de rábano y unas nueces enteras. Añadir té verde espolvoreado en un lateral y los cuatro dados de la manzana osmótica en los cuatro puntos cardinales.

Nota: También se puede montar con compota de limón encima (4 dados), brotes de hinojo y una flor azul de borraja.

Receta adecuada para un menú infantil

RESTAURANTE MINA · **CHEF** ÁLVARO GARRIDO

CREMA DE NUECES CON GRANIZADO DE MANDARINA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Crema de nueces
500 g de azúcar
250 g de agua
250 g de Nueces de California
1 kg yogur desnatado
Ralladura de una lima

Granizado de mandarina
1 l zumo de mandarina
50 g azúcar
4 hojas gelatina

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	605,25
Proteínas (g)	12,85
Lípidos(g)	32,38
Ácidos Grasos Saturados (g)	3,05
A. Grasos Monoinsaturados (g)	5,90
A. Grasos Poliinsaturados (g)	21,93
Hidratos de carbono (g)	65,68
Azúcares simples (g)	64,68

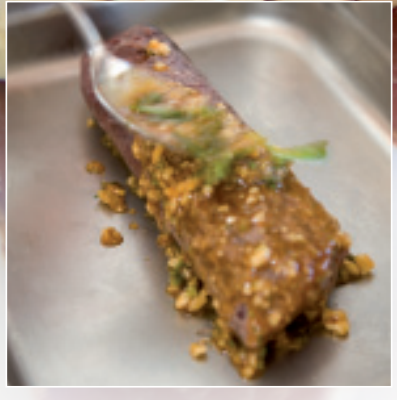
ELABORACIÓN

1. Para la crema de nueces
Garrapiñar las nueces en un caramelo rubio hecho con el azúcar y el agua. Dejar enfriar.
Triturar hasta conseguir una pasta.
Mezclar esta pasta con el yogur y añadir la ralladura de lima.

2. Para el granizado de mandarina
Calentar 120 ml de zumo para disolver el azúcar y añadir la gelatina previamente remojada y escurrida.
Mezclar con el resto de zumo y congelar en una bandeja.
Una vez congelado rallar con un tenedor.

3. Para el montaje
Disponer la crema de nueces en un bol con el granizado de mandarina en el centro.
Espolvorear con nuez rallada y decorar con unos brotes frescos de menta.

Receta adecuada para un menú infantil



RESTAURANTE EL PALACIO DE CIBELES · **CHEF** ADOLFO MUÑOZ

CECINA DE CIERVO DE LOS MONTES DE TOLEDO AROMATIZADA CON NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de cecina*
20 g de jugo de aceituna
Tomillo fresco y flores aromáticas
32 g Nueces de California tostadas frescas

**Puede comprarse hecha en diversos establecimientos gastronómicos.*

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	222,6
Proteínas (g)	20,65
Lípidos(g)	14,85
Ácidos Grasos Saturados (g)	3,3
A. Grasos Monoinsaturados (g)	6,55
A. Grasos Poliinsaturados (g)	4,2
Hidratos de carbono (g)	0
Azúcares simples (g)	0

ELABORACIÓN

1. Marinar la pierna ya deshuesada con pimentón, ajos, hierbas, vino blanco, agua mineral y una pizca de sal durante una semana para que coja el aroma de todos los elementos.

2. Sacar, secar con un paño, atar de una de la partes y colgar en un sitio fresco y aireado durante 50/60 días dependiendo del grosor de la pieza. Pintar con jugo de aceituna.

3. Cortar muy fino en cortadora. Poner sobre un plato llano. Añadir el tomillo, las flores aromáticas, el jugo de aceituna y las nueces ralladas.

Adaptación para menú infantil
Sustituir la cecina por jamón curado o lomo embuchado cortado grueso.

RESTAURANTE EL PALACIO DE CIBELES · **CHEF** ADOLFO MUÑOZ

LENGUADO CON NUECES, CRUJIENTE DE SU PIEL Y SOPITA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de lenguado
2 tomates maduros
120 g de calabaza
80 g de Nueces de California frescas
Caldo de lenguado

Para la mayonesa:
1/2 huevo
Unas gotas de limón
40 g de oliva virgen extra
2 g de sal
Pieles del lenguado

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	259,37
Proteínas (g)	21,38
Lípidos(g)	17,2
Ácidos Grasos Saturados (g)	2,52
A. Grasos Monoinsaturados (g)	8,45
A. Grasos Poliinsaturados (g)	4,9
Hidratos de carbono (g)	4,6
Azúcares simples (g)	3,82

ELABORACIÓN

1. Limpiar el lenguado, reservando las pieles y las espinas. Con las espinas hacer un caldo. Limpiar las pieles bien por la parte de la carne y recortarlas, ponerlas entre dos papeles sulfurizados y a la vez entre dos placas y meter unos 12 minutos en el horno a 175ºC.

2. En una trituradora poner la calabaza y las nueces, hacer un puré fino y reservar. Escaldar y pelar los tomates, quedándose con la carne solamente y poner en horno a 130ºC unas 3 horas o hasta que estén secos.

3. Para montar el plato, preparar con el caldo y una punta de mayonesa la sopita (no pasar de 65 g ya que podría cortarse). Cocer el lenguado en un roner, si se dispone de él, o cacerola al vapor con tapa, unos 2 minutos. Luego marcar en plancha. En el plato poner una *quenelle* de puré de calabaza y nueces, el lenguado, dos trocitos de tomate seco y decorar con alguna flor y sal de escamas. Servir la sopa aparte.

Adaptación para menú infantil
Utilizar un filete de lenguado libre de espinas.

RESTAURANTE EL PALACIO DE CIBELES · **CHEF** ADOLFO MUÑOZ

FRUTAS DEL BOSQUE, NUECES Y FRUTA DE LA PASIÓN HELADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

150 g frambuesas
150 g arándanos
150 g fresas
150 g grosellas
25 g fresa blanca
75 g de Nueces de California frescas
100 g de moras
Cogollo de hierbabuena

Para el sorbete de fruta de la pasión
300 g de fruta de la pasión
1/2 litro de agua mineral
100 g de miel de la Alcarria
1 huevo

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	134,85
Proteínas (g)	4,57
Lípidos(g)	5,92
Ácidos Grasos Saturados (g)	0,77
A. Grasos Monoinsaturados (g)	1,45
A. Grasos Poliinsaturados (g)	3,22
Hidratos de carbono (g)	15,82
Azúcares simples (g)	15,55

ELABORACIÓN

1. Para preparar el sorbete, poner a calentar el agua, añadir la miel, batir y añadir el huevo fuera del fuego. Después colar y juntar con la fruta de la pasión. Poner en la heladora.

2. Limpiar las frutas en agua mineral fría y secar.

3. Para la presentación, disponer las frutas en una copa de cristal. Sobre estas, poner el sorbete de fruta de la pasión, dos nueces frescas y el cogollo de hierbabuena.

Consejo del chef: Acompañar con una copa de Moët-Chandon fría.

Receta adecuada para un menú infantil

RESTAURANTE SEMPRONIANA · **CHEF** ADA PARELLADA

LENTEJAS BELUGA CON NUECES Y LANGOSTINOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

600 g de lentejas beluga cocidas
100 g de Nueces de California
1 cebolla grande
2 tomates
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
Un chorrito de coñac
Aceite de oliva
Una pizca de sal
Una cucharadita de azúcar
Un litro de caldo de pescado
12 langostinos

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	323,50
Proteínas (g)	17,75
Lípidos(g)	16,98
Ácidos Grasos Saturados (g)	1,90
A. Grasos Monoinsaturados (g)	8,53
A. Grasos Poliinsaturados (g)	5,53
Hidratos de carbono (g)	24,73
Azúcares simples (g)	8,35

ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos. Reservar los cuerpos. Con el fuego fuerte, dorar las cabezas y las pieles, junto con los ajos cortados de cualquier manera y un chorro generoso de aceite.

2. Cuando los langostinos han cambiado de color, añadir la cebolla cortada de cualquier manera, los tomates cortados toscamente con piel, la hoja de laurel y el tomillo, una pizca de sal y un poco de azúcar. Bajar el fuego y dejar sofreír durante unos quince minutos. Rociar con el coñac, esperar a que lo absorba. Finalmente, mojar con el caldo de pescado y dar un hervor.

3. Pasar el conjunto por un colador chino. En el caldo resultante, poner las lentejas, las nueces y los cuerpos de los langostinos. Dejar cocer unos cinco minutos, rectificar de sal y pimienta, y servir.

Receta adecuada para un menú infantil

RESTAURANTE SEMPRONIANA · **CHEF** ADA PARELLADA

CORVINA CON PESTO DE NUECES Y BERENJENA ESCALIVADA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 supremas de corvina
2 berenjenas
Aceite de oliva
Flor de sal

Para el pesto
80 g de Nueces de California
60 g de parmesano
40 g de albahaca fresca
120 ml de aceite de oliva

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	315,68
Proteínas (g)	25,43
Lípidos(g)	21,63
Ácidos Grasos Saturados (g)	3,82
A. Grasos Monoinsaturados (g)	13,19
A. Grasos Poliinsaturados (g)	3,84
Hidratos de carbono (g)	4,96
Azúcares simples (g)	4,38

ELABORACIÓN

1. Triturar los ingredientes del pesto de nueces hasta conseguir la textura deseada. Poner las berenjenas en una bandeja, salpimentar y untar con aceite. Asar al horno, a 180ºC, media hora. Dejar enfriar, pelar y cortar a dados.

2. En una sartén antiadherente, poner un chorrito de aceite y asar las supremas de corvina, por el lado de la piel, a fuego medio, hasta que se haga una costra. Dar la vuelta y cocer por el otro lado. Añadir flor de sal.

3. Saltear la berenjena en una sartén, a fuego medio, con un chorro de aceite y un pellizco de sal. Servir la corvina con la berenjena salteada y el pesto de nueces.

Receta adecuada para un menú infantil

RESTAURANTE SEMPRONIANA · **CHEF** ADA PARELLADA

"RAVIOLI" DE MANGO Y MELÓN CON YOGUR Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Un mango
Medio melón
100 g de Nueces de California
200 g de yogur griego
2 hojas de gelatina
Miel

VALORACIÓN NUTRICIONAL	POR RACIÓN
Energía (kcal)	181,00
Proteínas (g)	2,99
Lípidos(g)	5,95
Ácidos Grasos Saturados (g)	2,71
A. Grasos Monoinsaturados (g)	1,56
A. Grasos Poliinsaturados (g)	1,43
Hidratos de carbono (g)	28,00
Azúcares simples (g)	27,68

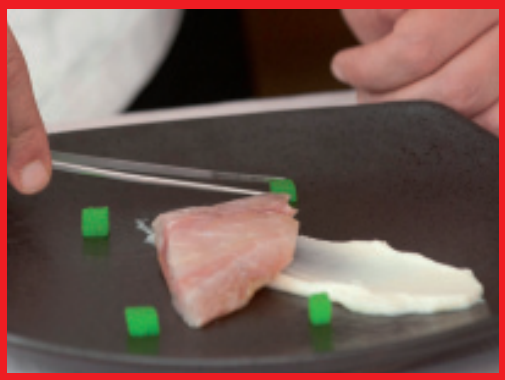
ELABORACIÓN

1. Poner las hojas de gelatina en agua fría. Cortar la mitad del mango y el melón con una mandolina, haciendo láminas finas y regulares. Con un molde redondo recortar porciones de mango y melón para crear los "raviolis". Batir el yogur con la miel. Montar el "ravioli" con una porción de mango y melón con una cucharada de yogur en medio. Cerrar y reservar.

2. Triturar el resto del mango hasta hacer un puré. Fundir las hojas de gelatina e integrarlas a la mitad del puré de mango. Estirar en una bandeja protegida con un plástico film y enfriar en la nevera hasta que coja cuerpo. Cortar a daditos. Poner el resto del puré de mango en un biberón, para salsear.

3. Para montar el plato, en la base poner unas líneas de puré de mango y unas gotas de yogur con miel. Encima poner los "raviolis" y terminar con los daditos de mango y las nueces picadas.

Receta adecuada para un menú infantil



Realización y Diseño Gráfico:
G.P. INFORPRESS, S.L.
C/Villarroel, 214 1º 2ª
08036 Barcelona
www.inforpress.es

© CALIFORNIA WALNUT COMMISSION
101 Parkshore Drive, Suite 250
Folsom, CA 95630

Impresión:
OFFSET DERRA
Depósito Legal: B-22491-2011

OCTAVA EDICIÓN MENÚS CON CORAZÓN
SEPTIEMBRE 2012

© Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

www.nuecesdecalifornia.com
Síguenos en:

CALIFORNIA WALNUTS

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL Corazón