



EDICIÓN 2013




FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
Corazón




menús *con* CORAZÓN

| | | |
|--|-----|-----|
| Presentación Menús con Corazón 2013 | --- | 5 |
| Comer bien y hacer ejercicio para mantener un corazón sano | --- | 6 |
| Las nueces dan vida a tu corazón | --- | 7 |
| Los <i>bloggers</i> de Menús con Corazón 2013 | --- | 8-9 |


ENTRANTES | ESPE SAAVEDRA

| | | |
|---|-----|-------|
|  Ensalada de pollo con vinagreta de yogur y nueces | --- | 10-11 |
| Rollitos de salmón, pepino y nueces | --- | 12-13 |
| Tostas de brandada fría de bacalao con nueces | --- | 14-15 |


PESCADOS | ALFONSO LÓPEZ

| | | |
|--|-----|-------|
| Bonito del Norte al horno con costra de nueces y puré de tomate | --- | 16-17 |
|  Rape en salsa de nueces | --- | 18-19 |
| Merluza rellena de salmón y nueces | --- | 20-21 |

CARNES | NIEVES SOTO

| | | |
|--|-----|-------|
| Conejo asado al romero con ensalada de flores y vinagreta de nueces | --- | 22-23 |
| Brochetas de pollo de corral con pimientos de colores y crema de nueces | --- | 24-25 |
|  Solomillo de cerdo ibérico con uvas rojas y arroz perfumado con nueces | --- | 26-27 |

POSTRES | ALMA OBREGÓN

| | | |
|---|-----|-------|
|  Muffins de nueces y yogur | --- | 28-29 |
| Bizcocho de café y nueces | --- | 30-31 |
| Cupcakes de zanahoria y nueces | --- | 32-33 |





Promover un estilo de vida cardiosaludable basado en una dieta equilibrada y en realizar actividad física de manera regular. Ese sigue siendo el objetivo principal de la novena edición de la campaña **Menús con Corazón**, organizada conjuntamente por **Nueces de California** y la **Fundación Española del Corazón**. Y es que las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en España y prevenir sus factores de riesgo, como el sobrepeso o el sedentarismo, se mantiene como una prioridad para los profesionales de la salud y marcas socialmente responsables como **Nueces de California**.

Este libro recetario pretende ser una herramienta útil para *“Tomar el camino hacia un corazón sano”*, que es precisamente el lema del **Día Mundial del Corazón** 2013 (Septiembre, 29). Para ayudar a cambiar nuestros hábitos hacia una cocina más sana contamos este año con colaboradores de excepción. Chefs galardonados dan el relevo a blogueros cocineros, que se han convertido en líderes de opinión, por su buen hacer y su manera llana y atractiva de transmitir su pasión por la cocina.

En la edición **Menús con Corazón 2013**, cuatro blogueros nos presentan, dentro de su especialidad y siguiendo las indicaciones de los cardiólogos de la **Fundación Española del Corazón**, un total de 12 recetas que son fáciles de hacer, además de ser sanas, deliciosas y asequibles para todos los bolsillos, requisito vital en tiempos de crisis. Entrantes, pescados, carnes y postres, todos ellos valorados nutricionalmente, diseñados por amantes del buen comer y mejor cocinar como **Esperanza Saavedra**, *Espe Saavedra en la cocina*; **Alfonso López**, *Recetas de rechupete*; **Nieves Soto**, *Igloo Cooking* y **Alma Obregón**, *Objetivo: Cupcake perfecto*.

Las recetas pretenden ser una fuente de inspiración para todos aquellos que deciden empezar a cuidarse. Para completar unos verdaderos **Menús con Corazón** se ha incluido una breve descripción de las bases de una dieta saludable, además de consejos para mantenerse en forma a cualquier edad.

Seguir estas recetas tiene premio: un corazón más sano y por tanto, una vida más plena. Y no hay regalo mejor. ¡Esperamos que lo disfrutéis!

Dr. Leandro Plaza
Presidente de la Fundación Española del Corazón



Comer bien y hacer ejercicio para mantener un corazón sano

Una **dieta equilibrada**, según los cardiólogos y los nutricionistas, se basa en:

- » Incrementar la ingesta de **fibra**
- » Incluir alimentos ricos en **Omega 3** (nueces, pescados azules, etc.)
- » Comer habitualmente **frutas, verduras, cereales integrales y legumbres**
- » Tomar seis cucharadas de **aceite de oliva extra virgen** al día
- » **Limitar** el consumo de carne roja y de embutidos
- » **Evitar** la leche y los lácteos enteros, chocolate, nata, 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 30 minutos de **actividad física** diarios es el complemento perfecto:

- » **En adultos de más de 65 años**, la actividad física puede oscilar desde ejercicios planificados a caminar, bailar, jugar con los nietos, arreglar el jardín o hacer las tareas del hogar. Comenzar de cero para ir incrementando de forma gradual la duración, la frecuencia y la intensidad.
- » **En personas de mediana edad** realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada durante la semana o 75 minutos de intensidad alta.
- » **En el caso de los niños** es importante que disfruten haciendo ejercicio. Entre los 5 y los 17 años es necesario practicar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada-alta diariamente y limitar el tiempo que se pasa frente a la televisión o al ordenador no más de 2 horas al día.



Las nueces dan vida a tu corazón

La **Pirámide de la Dieta Mediterránea** recomienda el consumo diario de frutos secos. Entre ellos, las **nueces** destacan como uno de los más saludables, gracias a su composición única de nutrientes esenciales.

Un puñado de nueces al día ayuda 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**, de origen vegetal, básicos para la salud y que el cuerpo humano no puede producir. 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. Los resultados del estudio **PREDIMED**, el mayor estudio mundial sobre dieta mediterránea, demuestran que su incorporación a la dieta produce un efecto saciante, con lo que ayudan a regular el peso.

Entre las variedades de nueces, las más consumidas en España son 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.

Los *bloggers* de Menús con Corazón 2013



Espe Saavedra
en la cocina



www.espesaavedra.com

Espe Saavedra
ZAMORA

Espe Saavedra en la cocina es el resultado de un sinfín de recetas creadas y recopiladas a lo largo de los años por una experta en la cocina que hereda de su padre la afición por cocinar. Hace cuatro años Espe decide convertir ese cuaderno lleno de recetas en un moderno blog para dedicarse de lleno a preparar deliciosos platos y compartirlos con sus seguidores.

Alfonso es un hombre fiel a sus raíces y un amante de la cocina gallega. Inspirado en el gran escritor gallego Álvaro Cunqueiro y con la ayuda de su madre, comenzó a cocinar desde muy pequeño hasta llegar a perfeccionar sus platos para convertir la cocina en su *hobby* y preparar unos platos de rechupete. En el año 2009 creó su blog para compartir con el público sus deliciosas recetas.



Alfonso López
GALICIA

www.recetasderechupete.com

igloocooking.blogspot.com.es



igloo cooking

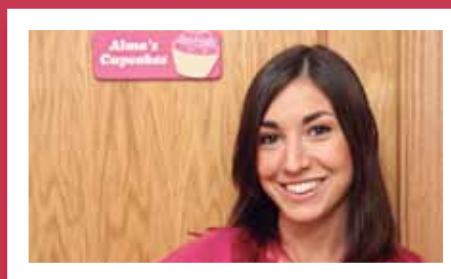


Nieves Soto
MADRID

“Nieves Soto es una viajera apasionada que dedica su tiempo libre a recorrer España y el mundo entero en la búsqueda constante de lugares nuevos por conocer y sabores exóticos por probar. Con el paso del tiempo, Nieves descubrió que no solo le gustaba vivir aventuras, sino también compartir sus experiencias con los demás. Así nace su blog Igloo Cooking.”

“Alma Obregón, una joven apasionada por los dulces, le dio vida a su blog a finales del año 2010, con el objetivo de lograr el *cupcake perfecto*. Desde ese momento, se ha formado en elaboración y decoración de dulces para ir perfeccionando su pasión por los postres. Actualmente, Alma imparte talleres de decoración culinaria en Madrid y presenta el programa de TV *Cupcakes maniacs* en Divinity.”

Objetivo:
Cupcakes Perfecto



Alma Obregón
BILBAO

www.objetivocupcake.com

ENTRANTES



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|-------------------|---------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|
| energía | 262,5 kcal | hidratos de carbono | 5,7 g | lípidos | 20,9 g | a.g. monoinsaturados | 4,87 g |
| proteínas | 11,98 g | azúcares simples | 4,88 g | a.g. saturados | 4,88 g | a.g. poliinsaturados | 9,83 g |



Blogger: **Espe Saavedra**
Blog: *Espe Saavedra en la cocina*

🕒 4 personas 🕒 15' 🍳 Fácil

Ensalada de pollo con vinagreta de yogur y nueces

INGREDIENTES

1 bolsa de lechugas variadas
2 filetes de pechuga de pollo a la plancha
¼ de cebolla morada
½ manzana
30 g de Nueces de California peladas
Vinagre
Aceite de oliva virgen extra

Para el aliño:

½ yogur natural tipo griego
2 cucharadas de mahonesa
Una pizca de pimienta y sal
Un poquito de queso azul

ELABORACIÓN

Aderezar las lechugas con una cucharada de aceite y un poco de vinagre.

Ponerlas en un bol e incorporar el filete de pollo y la cebolla cortados en tiras, la manzana cortada en cuadrados y las nueces troceadas. Mezclar todo bien.

Combinar todos los ingredientes del aderezo y ponerlos por encima de la ensalada.

Espolvorear con un poco de sésamo.



ENTRANTES



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|
| energía | 202,25 kcal | hidratos de carbono | 12,45 g | lípidos | 8,9 g | a.g. monoinsaturados | 2,4 g |
| proteínas | 17,43 g | azúcares simples | 2,63 g | a.g. saturados | 2,45 g | a.g. poliinsaturados | 3,55 g |



Blogger: **Espe Saavedra**
Blog: *Espe Saavedra en la cocina*

🕒 4 personas 🕒 20' 🍴 Media

Rollitos de salmón, pepino y nueces

INGREDIENTES

4 rebanadas de pan de molde sin corteza
4 cucharadas de queso para untar bajo en grasas
200 g de salmón ahumado
30 g de Nueces de California peladas
2 pepinos

ELABORACIÓN

Poner la rebanada de pan entre dos films transparentes y con la ayuda del rodillo aplastarla un poco. Retirar el film y untar con el queso, poner el salmón y en un borde, las nueces. Hacer un rollito y reservarlo para el final.

Cortar a lo largo el pepino en finas lonchas y cubrir el rollito anterior. Ponerlo entre papel film haciendo un rollo y guardarlo en la nevera unas horas.

Hacer rodajas y servir.



ENTRANTES



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|-----------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|
| energía | 434 kcal | hidratos de carbono | 15,63 g | lípidos | 33,45 g | a.g. monoinsaturados | 15,6 g |
| proteínas | 16,38 g | azúcares simples | 6,73 g | a.g. saturados | 11,78 g | a.g. poliinsaturados | 4,85 g |



Blogger: **Espe Saavedra**
Blog: *Espe Saavedra en la cocina*

🕒 4 personas 🕒 25' 🍳 Fácil

Tostas de brandada fría de bacalao con nueces

INGREDIENTES

250 g de cebolla
250 g de bacalao desmigado y desalado
250 ml de nata baja en grasas
4 hojas de gelatina
Un poco de ajo
8 rebanadas de pan tostado
30 de Nueces de California peladas
Unas hojas de perejil fresco
Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Picar muy bien la cebolla y ponerla a dorar en una sartén con aceite junto con el ajo. Rehogar sin que coja color. Subir el fuego y añadir el bacalao.

Cuando esté cocinado, incorporar la nata y dejar cocinar unos 5 minutos, añadir las hojas de gelatina previamente hidratadas y pasar todo por la batidora, dejándolo enfriar.

Poner en el vaso de la batidora el perejil y el aceite y triturar. Pasar por un colador y reservar. Una vez fría, poner un poco de brandada por encima del pan tostado, un poco del aceite de perejil y nueces picadas.



PESCADOS



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|
| energía | 610 kcal | hidratos de carbono | 6,05 g | lípidos | 41,75 g | a.g. monoinsaturados | 15,63 g |
| proteínas | 49,25 g | azúcares simples | 5,1 g | a.g. saturados | 6,7 g | a.g. poliinsaturados | 16,78 g |



Blogger: Alfonso López
 Blog: **Recetas de rechupete**

🕒 4 personas 🕒 30' 🍴 Fácil

Bonito del Norte al horno con costra de nueces y puré de tomate

INGREDIENTES

800 g de Bonito del Norte
 (4 porciones de 200 g cada una)

Para el puré de tomate:

4 tomates medianos maduros
 20 ml de aceite de oliva virgen
 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
 Una pizca de sal

Para la costra de nueces:

100 g de Nueces de California
 Romero fresco, tomillo fresco,
 perejil fresco
 4 cucharadas de vino blanco y de
 aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Puré de tomate: Lavar los tomates. En la base hacer un corte en cruz. Hervir un litro de agua e introducir los tomates durante 5 minutos, retirar y sumergir en un bol con agua fría. Quitar la piel de los tomates. Cortar en dados de 1 cm y echar en una olla pequeña, junto con un chorro de aceite y dos cucharaditas de vinagre de vino blanco. Salar. Pochar unos 20 minutos, a fuego medio.

Costra de nueces: Picar las nueces y deshacer bien con las manos e incorporar a un mortero. Echarle romero, tomillo y perejil, todo bien picado. Cuatro cucharadas de vino blanco y otras cuatro de aceite, y machacar todo hasta obtener una mezcla pastosa.

Bonito: Retirar la piel. Precalentar el horno a 180°C, con la opción ventilador o calor total. En una fuente de horno verter un poco de aceite, colocar las rodajas de bonito y la costra de nueces sobre el pescado. Colocar la fuente en la bandeja central y hornear 10 minutos a 180°C. No dejar que se seque demasiado el pescado. En el plato, colocar una base de puré de tomate, y sobre ella el pescado con la costra de nueces.



PESCADOS



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|-------------|---------------------|---------|----------------|---------|----------------------|---------|
| energía | 634,25 kcal | hidratos de carbono | 12,58 g | lípidos | 40,25 g | a.g. monoinsaturados | 20,28 g |
| proteínas | 52,75 g | azúcares simples | 11,33 g | a.g. saturados | 5,9 g | a.g. poliinsaturados | 11,75 g |



Blogger: Alfonso López
 Blog: **Recetas de rechupete**

4 personas 60' Fácil

Rape en salsa de nueces

INGREDIENTES

2 lomos de rape mediano
(aprox. 1,2 Kilo)
 4 puerros grandes
 2 cebollas grandes
 4 dientes de ajo
 75 g de Nueces de California
 1 kg de mejillones gallegos
 100 ml de aceite de oliva virgen extra
 1 l del caldo de cocer los restos del rape (espinas y cabeza)
 Una pizca de sal y pimienta negra
 Cebollino fresco para decorar

ELABORACIÓN

Mejillones: Lavar en agua fría. Poner un chorrito de aceite en la cazuela, una hoja de laurel y los mejillones. Remover medio minuto a fuego alto y añadir medio vaso de agua. Cocer por 1 min a temperatura fuerte y retirar cuando se abran. Colar el agua de la cocción y reservar para incorporar al caldo de rape.

Caldo de pescado: Colocar la cabeza y las espinas del rape en una cazuela grande. Añadir 2 l de agua y llevar a ebullición. Cuando hierva, bajar a fuego bajo, salar y cocinar 30 min. Controlar el tiempo de cocción ya que si se deshacen las espinas pueden aportar mal sabor. Retirar la espuma. Colar y reservar.

Salsa de nueces: Picar bien la cebolla y los puerros. Pochar todo en una sartén grande con 3 cucharadas de aceite durante 15 min a fuego medio-bajo. Salpimentar. Pelar las nueces y reservar 8. Triturar el resto hasta que parezca harina. Añadir el caldo y las nueces picadas a la sartén con el puerro y la cebolla. Dejar reducir 5 min. Triturar hasta quedar como una salsa espesa.

Rape: Limpiar los lomos. Cortar en rodajas gruesas. Salpimentar. Saltear el ajo con unas gotas de aceite. Cuando la sartén esté muy caliente, añadir el rape y cocinar dos minutos. Para servir, picar el cebollino y decorar con nueces.



PESCADOS



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|----------|---------------------|--------|----------------|---------|----------------------|--------|
| energía | 318 kcal | hidratos de carbono | 9,95 g | lípidos | 16,78 g | a.g. monoinsaturados | 7,33 g |
| proteínas | 30 g | azúcares simples | 9,18 g | a.g. saturados | 2,53 g | a.g. poliinsaturados | 5,23 g |



Blogger: Alfonso López
 Blog: **Recetas de rechupete**

4 personas 45' Media

Merluza rellena de salmón y nueces

INGREDIENTES

800 g de merluza del Cantábrico limpia, sin cabeza ni cola y lista para rellenar

2 zanahorias

1 cebolla blanca grande y otra morada

2 dientes de ajo pelados

6 judías verdes grandes

30 ml de aceite de oliva virgen

100 g de salmón ahumado o marinado en lonchas finas

30 g de Nueces de California peladas

Una pizca de sal y pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN

Relleno: Picar en juliana las cebollas, las zanahorias en tiras y el ajo. En una sartén, con un poco de aceite, pochá a fuego medio las verduras, primero la cebolla y las zanahorias y luego los dientes de ajo. Cocinar 15 min. Salpimentar y reservar. Moler las nueces. Mientras, precalentar el horno a 180°C.

Salpimentar la merluza y rellenarla, empezando por la parte más grande, con una capa de salmón fino y loncheado, espolvorear con parte de las nueces picadas y acabar con las verduras pochadas. Doblar la merluza y atar con hilo de cocina comenzando por la cola, anudar y luego rodear la merluza hasta llegar a la parte más gruesa, cerrando con otro nudo.

Tallarines de judías: Sacar el hilo que tienen por los lados y cortar en largas tiras con un pelador. Cocinar en vapor de agua durante 10 min. Saltear en la sartén con el resto de las nueces y una cucharada de aceite.

Hornear la merluza al papillote. Aplicar un poco de aceite sobre la merluza, salpimentar y trocear unas hojas de laurel. Sellar el papel de aluminio para que el envoltorio se hinche en el horno. Hornear 20 min para que quede tierna y jugosa. Hacer un corte en el papel de aluminio con un tenedor para ver si está hecha. Servir caliente con las judías.



CARNES



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|-------------|---------------------|--------|----------------|---------|----------------------|---------|
| energía | 417,25 kcal | hidratos de carbono | 2,88 g | lípidos | 34,75 g | a.g. monoinsaturados | 17,53 g |
| proteínas | 19 g | azúcares simples | 2,1 g | a.g. saturados | 6,45 g | a.g. poliinsaturados | 8,65 g |



Blogger: **Nieves Soto**
Blog: **igloo cooking**

🕒 4 personas 🕒 25' 🍳 Fácil

Conejo asado al romero con ensalada de flores y vinagreta de nueces

INGREDIENTES

1 conejo troceado
1 limón
Unas ramitas de romero
3 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
1 calabacín
Hojas verdes de ensalada variadas
Pétalos de flores comestibles
30 g de Nueces de California peladas
Cebollino fresco
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de Módena
Una pizca de sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Dorar el conejo troceado en una sartén con un chorrito de aceite y salpimentar.

Colocar sobre una bandeja para el horno con el zumo de limón, los ajos picaditos, el romero y el vino. Precalentar el horno y asar a 200°C durante 10 minutos.

Envolver las hojas verdes de ensalada en una lámina de calabacín, cortada con mandolina. Añadir las nueces troceadas y el cebollino picado. Aliñar con sal, vinagre de Módena y aceite. Decorar con los pétalos de flores comestibles.



CARNES



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------|---------------------|---------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|
| energía | 253,75 kcal | hidratos de carbono | 4,44 g | lípidos | 18,21 g | a.g. monoinsaturados | 9,9 g |
| proteínas | 18,63 g | azúcares simples | 1,83 g | a.g. saturados | 1,08 g | a.g. poliinsaturados | 7,48 g |



Blogger: **Nieves Soto**
Blog: **igloo cooking**

🕒 4 personas 🕒 1h para asar los pimientos + 15' para las brochetas 🍴 Fácil

Brochetas de pollo de corral con pimientos de colores y crema de nueces

INGREDIENTES

1 pechuga de pollo de corral en filetes muy finos
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 pimiento amarillo
1 calabacín
Tomatitos cherry ecológicos
Unas ramitas de romero
250 g de queso fresco batido desnatado
1 diente de ajo
50 g de Nueces de California peladas
Aceite de oliva virgen extra
Una pizca de sal y pimienta

ELABORACIÓN

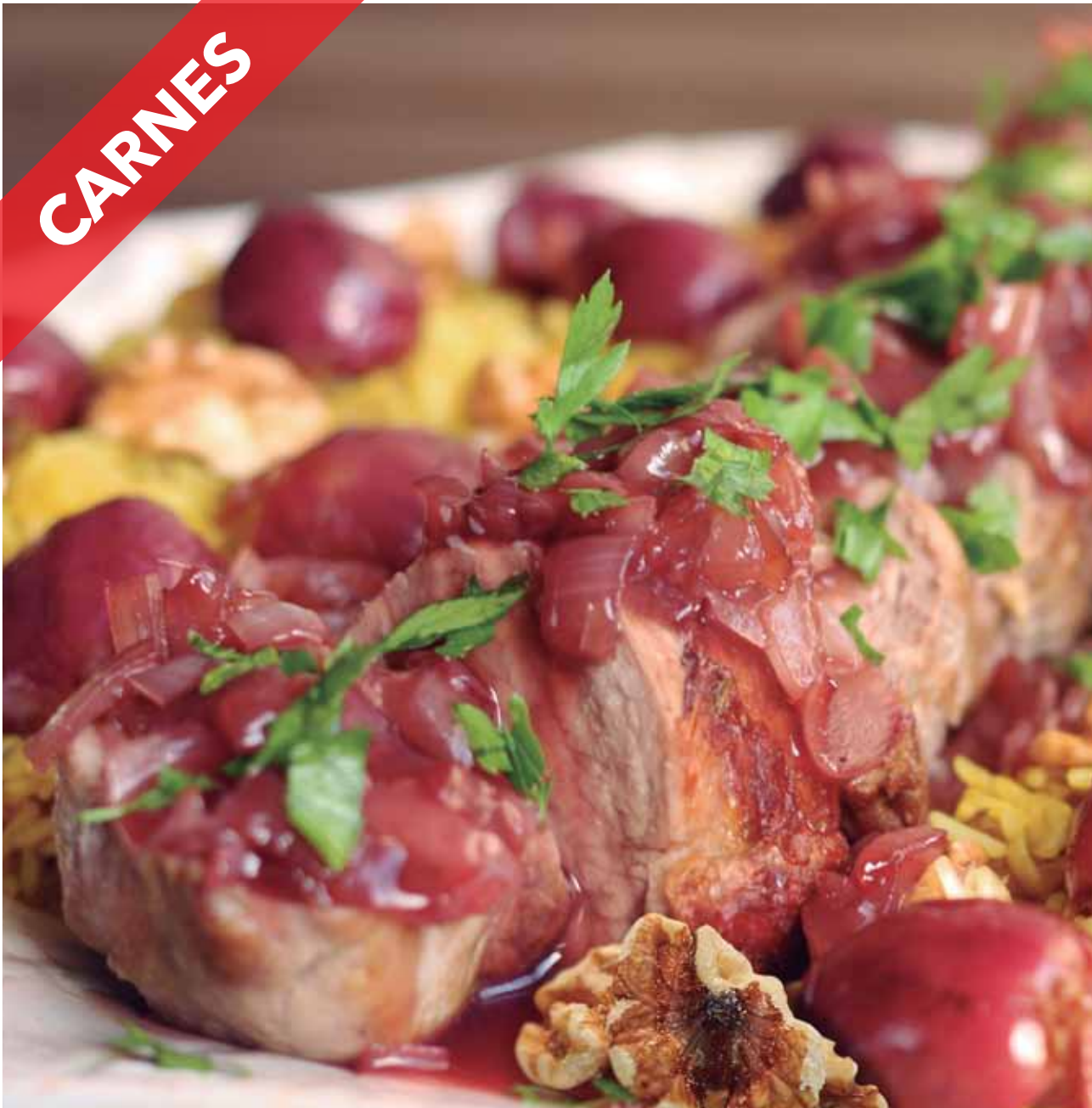
Asar los pimientos de colores envueltos en papel de aluminio, en el horno precalentado a 220°C, durante una hora. Una vez asados, quitarles las semillas, los pelarlos y reservarlos.

Para preparar la crema de nueces, batir el queso con el ajo, las nueces, un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta.

Cortar los filetes de pollo por la mitad y hacerlos en una parrilla con un poco de aceite por un lado. Sobre el lado ya hecho del pollo colocar un trozo de pimiento, alternando los colores. Montar las brochetas siguiendo este orden: pollo con pimiento amarillo, tomatito, pollo con pimiento verde, calabacín, pollo con pimiento rojo. Asar en una parrilla, salpimentar y por último, insertar en el extremo una ramita de romero. Servir junto con la crema de nueces.



CARNES



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------|----------------------|----------------|
| energía | 1066 kcal | hidratos de carbono | 106,5 g | lípidos | 46,9 g | a.g. monoinsaturados | 21 g |
| proteínas | 41,1 g | azúcares simples | 22,6 g | a.g. saturados | 8,6 g | a.g. poliinsaturados | 13,95 g |



Blogger: **Nieves Soto**
 Blog: **igloo cooking**

👤 2 personas ⌚ 40' 🍳 Fácil

Solomillo de cerdo ibérico con uvas rojas y arroz perfumado con nueces

INGREDIENTES

- 1 solomillo de cerdo ibérico
- 2 cebollas tiernas
- 1 vaso de Oporto
- 1 racimo de uvas rojas
- 200 g de arroz Basmati
- 50 g de Nueces de California peladas
- 1 cebolla
- Las semillas de 6 cardamomos
- 3 clavos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de curry
- Aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal y pimienta
- Perejil

ELABORACIÓN

En una sartén con un poco de aceite de oliva, sellar el solomillo por todos sus lados. Retirar el solomillo y reservarlo. Sobre el mismo aceite pochar las dos cebollas tiernas. Una vez hechas, añadir de nuevo la carne y regar con el Oporto. Dejar reducir e incorporar las uvas despepitadas.

En un cazo poner el arroz con el triple de agua fría. Cuando llegue a ebullición, cocer durante 10 minutos. Dejarlo reposar otros 10 minutos tapado. Mientras tanto, en una sartén con un chorrito de aceite, pochar la otra cebolla picada, añadir las especias y por último el arroz. Saltear todo junto durante un par de minutos.

Servir el solomillo en trozos, con la cebolla y la salsa de Oporto por encima, acompañado del arroz con las uvas y las nueces picadas. Presentarlo con unas hojitas de perejil picadas.



POSTRES



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|
| energía | 291 kcal | hidratos de carbono | 32,4 g | lípidos | 15,5 g | a.g. monoinsaturados | 7,73 g |
| proteínas | 4,45 g | azúcares simples | 20,6 g | a.g. saturados | 2 g | a.g. poliinsaturados | 5 g |



Blogger: **Alma Obregón**
 Blog: **Objetivo: Cupcake Perfecto**

🕒 10-12 *muffins* ⌚ <10' de preparación + 25' de horno 📖 Fácil

Muffins de nueces y yogur

INGREDIENTES

160 g de harina
 2 cucharadas de maicena
 2 cucharaditas de levadura química (tipo Royal)
 90 ml de aceite suave de oliva
 160 g de azúcar moreno
 240 ml de yogur desnatado o yogur de soja
 2 peras cortadas en trozos
 100 g de Nueces de California

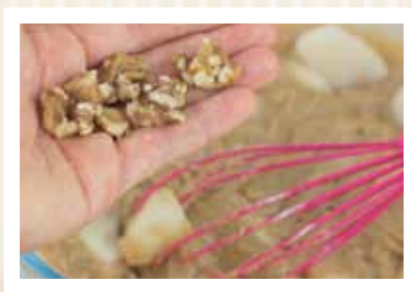
ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180°C (160°C si es con ventilador). Preparar una bandeja para *cupcakes* con 12 papeles de *muffin*. Tamizar la harina con la levadura química y la maicena. Reservar.

Batir el aceite con el azúcar y el yogur hasta que se integren. Añadir la harina y batir hasta que la mezcla sea homogénea. Finalmente, incorporar las nueces y las peras.

Repartir la mezcla en las cápsulas con ayuda de una cuchara de helado, sin llenarlas más de 2/3.

Hornear 22-25 minutos o hasta que un palillo salga limpio. Dejar enfriar en el molde 5 minutos y después pasar los *muffins* a una rejilla, hasta que se enfríen por completo. Decorar con nueces picadas.



POSTRES



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|-------------------|---------------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|---------------|
| energía | 398,5 kcal | hidratos de carbono | 34,4 g | lípidos | 26,2 g | a.g. monoinsaturados | 14,7 g |
| proteínas | 5,75 g | azúcares simples | 21,4 g | a.g. saturados | 4,07 g | a.g. poliinsaturados | 5,98 g |



Blogger: **Alma Obregón**
 Blog: **Objetivo: Cupcake Perfecto**

🕒 10-12 raciones 🕒 <10' de preparación + 25-30' de horno 🍷 Fácil

Bizcocho de café y nueces

INGREDIENTES

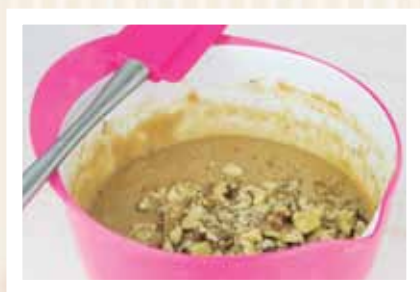
175 ml de aceite suave de oliva
 200 g de azúcar moreno
 3 huevos
 175 g de harina
 2 cucharaditas de levadura química
 100 g de Nueces de California peladas
 2 cucharadas de café instantáneo

ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180°C. Engrasar y enharinar el molde. En un bol, tamizar harina y levadura química. Reservar.

Batir aceite, azúcar y huevos hasta que estén bien integrados. Incorporar la mezcla de harina y levadura. Cuando la mezcla sea homogénea, incorporar el café, disuelto en 4 cucharadas de agua caliente y mezclar bien. Finalmente, incorporar las nueces picadas con ayuda de una espátula.

Hornear 25-30 minutos o hasta que los bordes del bizcocho se separen ligeramente del molde y al introducir un palillo salga limpio. Desmoldar cuando el molde esté templado al tacto y dejar enfriar por completo sobre una rejilla.



POSTRES



VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|---------------|
| energía | 469,25 kcal | hidratos de carbono | 56,33 g | lípidos | 24,75 g | a.g. monoinsaturados | 11,5 g |
| proteínas | 4,34 g | azúcares simples | 46,08 g | a.g. saturados | 4,18 g | a.g. poliinsaturados | 7,31 g |



Blogger: **Alma Obregón**
 Blog: **Objetivo: Cupcake Perfecto**

🕒 10-12 raciones 🕒 <10' de preparación + 25-30' de horno 🍷 Fácil

Cupcakes de zanahoria y nueces

INGREDIENTES

3 cdas de semillas de lino molidas, mezcladas con 120 ml de agua
 150 ml de aceite suave de oliva
 150 g de zanahorias
 125 g de Nueces de California peladas
 50 g de pasas
 165 g de harina
 200 g de azúcar moreno
 1½ cditas de levadura química
 ½ cdita de bicarbonato sódico
 1 cucharadita de canela

Para la crema:

125 g de margarina de soja
 300 g de *icing sugar* (o azúcar glas)
 125 g de queso Philadelphia, bajo en grasas, o queso de soja para untar (*Sheese*)

ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180°C. Preparar la bandeja para *cupcakes*. En un bol batir bien las semillas de lino con el aceite suave y el azúcar. Añadir las nueces picadas, las pasas y la zanahoria, pelada y rallada.

En otro bol, tamizar juntos la harina, la levadura, el bicarbonato, la sal y la canela. Incorporar poco a poco la mezcla de la zanahoria a la mezcla de ingredientes secos, mezclando bien con una espátula hasta obtener una masa homogénea.

Repartir la masa en las cápsulas y hornear unos 25 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Para la crema batir la mantequilla a temperatura ambiente con el *icing sugar* (previamente tamizado) a máxima velocidad durante mínimo 5 minutos. Cuando la mezcla se aclare y esté esponjosa, incorporar el queso de untar y batir otros 2 ó 3 minutos más hasta que la mezcla sea homogénea. Decorar con media nuez.





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.22279-2013

NOVENA EDICIÓN MENÚS CON CORAZÓN

SEPTIEMBRE 2013

© 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.nuecesdecalfornia.com

Síguenos en:



FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL

oración