

Recetas para alegrar TU corazón



Silvia Abril



Gonzalo D'Ambrosio



Cristina Castaño

Menús con Corazón 2016



Con la colaboración de
FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DEL
Corazón

Índice

- 03 | Haz sonreír a tu corazón
- 04 | La prevención es la clave
- 05 | Las nueces dan vida a tu corazón
- 06 | Nuestros Reyes de Corazones
- 07 | Nuestros Corazones Ejemplares
- 38 | Valoración nutricional

Las recetas de:

08 | Silvia Abril



08 | Ensalada de endivias y granada con vinagreta de nueces



10 | Tataki de salmón y nueces a la vainilla con un toque de lima



12 | Yogur de cabra, ciruelas, virutas de nueces y sirope de ágave

14 | Gonzalo D'Ambrosio



14 | Albóndigas vegetarianas de nueces, tofu y legumbres



16 | Solomillo ibérico con mousse de setas y crujiente de nueces



18 | Bizcocho de calabacín y nueces

20 | Cristina Castaño



20 | Sopa fría de pepino, hinojo y nueces



22 | Hamburguesas de lentejas con pesto de nueces



24 | Budín de sémola y nueces

26 | Cardiólogos Parc Sanitari Sant Joan de Déu



26 | Ensalada de tomate, queso feta, melva y nueces



28 | Bacalao gratinado con alioli de nueces



30 | Mel i mató con nueces

32 | Asociación Corazones Unidos por la Salud



32 | Ensalada multicolor con nueces



34 | Sardinas con mayonesa de nueces



36 | Compota de manzana con nueces

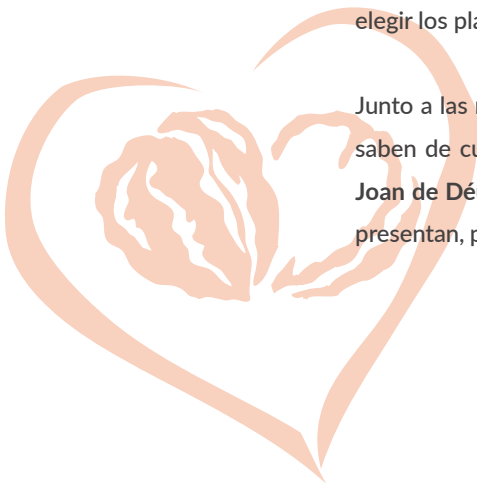
Haz sonreír a tu corazón con las recetas de nuestros Reyes de Corazones

Silvia Abril, Gonzalo d'Ambrosio y Cristina Castaño son los Reyes de Corazones de la edición de Menús con Corazón 2016. Si en algo destacan estas actrices y chef es por el humor, el buen hacer y la alegría que transmiten en todos sus trabajos. Sus recetas siguen el mismo patrón y están llenas de sabor, nutrición y color. Cada uno de nuestros reyes aporta su toque personal, pero los tres comparten el objetivo final: que reine la alegría en tu paladar, a la vez que cuidas de tu corazón.

Este recetario quiere servir de apoyo a la labor de los cardiólogos españoles -representados por la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Fundación Española del Corazón (FEC)- que trabajan cada día para que las enfermedades cardiovasculares dejen de ser una epidemia y se reduzcan tanto en hombres como mujeres. Como asegura el presidente de la FEC, el Dr. Carlos Macaya, “la adopción de unos sencillos hábitos de vida saludable permite mantener la salud de nuestro corazón durante muchos años. En este sentido, una dieta equilibrada resulta clave. Por ello llevamos más de una década colaborando con Nueces de California, revisando el contenido nutricional de cada una de las recetas incluidas en el recetario de Menús con Corazón, facilitándote así la tarea de elegir los platos más apetecibles mientras cuidas de tu salud cardiovascular”.

Junto a las recetas de nuestros Reyes de Corazones, te proponemos los menús de los que más saben de cuidar el corazón. Los cardiólogos del Servicio de Cardiología del Parc Sanitari Sant Joan de Déu (Barcelona) y los pacientes de la Asociación Corazones Unidos por la Salud nos presentan, para que sigas su ejemplo, las recetas que recomiendan o forman parte de su día a día.

**¡Déjate llevar por estas nuevas propuestas culinarias
y conseguirás hacer sonreír a tu corazón!**



La prevención es la clave

En el mundo...



Las enfermedades cardiovasculares son una **epidemia mundial** que causa

→ **17,5 M** →
de muertes anuales

Las más comunes son:

- ♥ Cardiopatía coronaria
- ♥ Accidente vascular cerebral

En España...



Uno de cada tres españoles muere anualmente por enfermedades cardiovasculares

= **117.393** → **1ª CAUSA DE MORTALIDAD**
de muertes anuales

MORTALIDAD CARDIOVASCULAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

MORTALIDAD MEDIA EN ESPAÑA: 29,66% (datos 2014)

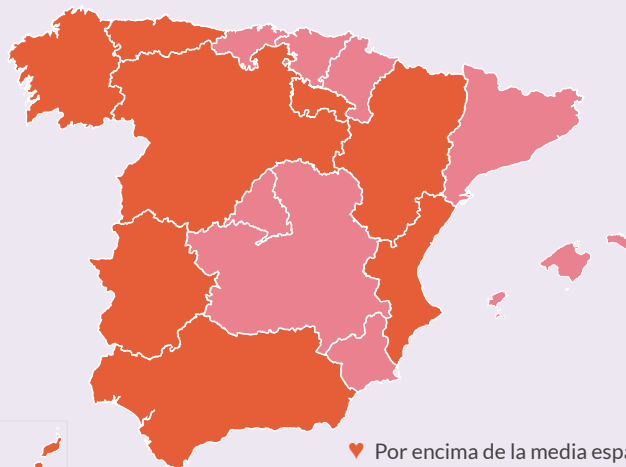
Las ECV afectan a toda la población:



Se ha confirmado un creciente deterioro cardiovascular en personas **menores de 50 años**



Las **mujeres** son las más perjudicadas, con un **33%** de las muertes anuales



- ♥ Por encima de la media española
- ♥ Por debajo de la media española



Factores de Riesgo

.....

- ♥ Obesidad
- ♥ Sedentarismo
- ♥ Mala alimentación
- ♥ Tabaquismo
- ♥ Colesterol
- ♥ Hipertensión
- ♥ Diabetes
- ♥ Estrés y ansiedad

Prevención

.....

- ♥ Seguir una **dieta equilibrada**, rica en vegetales y **frutos secos como las nueces**, resulta esencial para la salud cardiovascular y la **prevención de enfermedades**
- ♥ Se estima que tener un **estilo de vida saludable** que incluya una dieta sana, puede reducir el **80%** de las muertes causadas por enfermedades cardiovasculares

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 en nutrientes esenciales.

Un puñado de nueces al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, de glucosa en sangre y la hipertensión, todos ellos factores de riesgo en 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 pero 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 ricas en proteínas. Además de sus beneficios para el corazón, los resultados de PREDIMED, el mayor estudio mundial sobre la 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.

Nuestros Reyes de Corazones

Silvia Abril, actriz y cómica



En la actualidad, participa cada semana en *Late Motiv*. Ha trabajado en cine en películas como *Anacleto: agente secreto*. “Intento cuidarme a lo largo del año a través de la alimentación y el deporte, y la maternidad me ha permitido enseñar a la más pequeña de la casa qué comer y cómo mezclar los alimentos. Somos lo que comemos y por ello hay que encontrar en la cocina un aliado. Os propongo tres platos que suelo incluir en mi dieta. **¡No olvidéis que cocinar entre risas hará vuestras recetas más deliciosas!**”.

Gonzalo D'Ambrosio, chef de canal cocina

Autor del libro *Fácil y resultón*. “Te propongo que te dejes llevar por las recetas que tienes en tus manos para llenar de alegría tu boca. **¡Comer rico y darle alegrías a tu cuerpo no está reñido con cuidar tu corazón!** Como digo siempre en mi programa *Fácil y resultón*, una vez que las recetas llegan a ti, son tuyas, así que te animo a explorar, utilizando mis ideas como base, para crear nuevos sabores y nuevas sensaciones. Espero que mis consejos te sirvan y tus platos sean de lo más resultones”.



Cristina Castaño, actriz



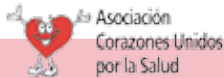
Premio de Teatro Musical 2016 por su papel en *Cabaret*, ha protagonizado la serie *La que se avecina*, la película *Nacida para ganar* y ha puesto la voz en *Angry Birds. La Película*. Actualmente rueda la serie *El final del Camino*. “Cuidar la alimentación es imprescindible para estar sanos. Me hace ilusión participar en este recetario, porque mi padre adoraba las nueces. No soy una experta cocinera, por lo que le he pedido ayuda a mi amiga Pilar Franco, especialista en alimentación ayurvédica. **Espero que disfrutéis mis recetas y que vivamos todos con un corazón sano, alegre y generoso muchos años**”.

Nuestros Corazones Ejemplares

Cardiólogos del Parc Sanitari Sant Joan de Déu de Barcelona



Este equipo de Cardiología, representado por su jefe de servicio, el Dr. César Romero, colabora de nuevo en la campaña. “Hemos propuesto unos platos cardiosaludables que nos ofrecen placer y salud. Como dice el lema de la campaña, la alegría y el humor son elementos imprescindibles en la vida y muy importantes en la de un paciente. La sonrisa que puede provocarte tu médico tiene un efecto positivo para una mejor evolución y pronóstico. Encarar la vida y la enfermedad con una sonrisa mejora el porvenir de las personas”.



Asociación Corazones Unidos por la Salud

Esta asociación madrileña sin ánimo de lucro tiene como objetivo intercambiar experiencias y realizar actividades que ayuden a mejorar la vida de los pacientes del corazón. “Somos un nutrido grupo de cardiopatas inquietos y muy activos. Para esta edición, hemos propuesto unas recetas cardiosaludables actuales. Esperamos que la nuestra sea una humilde pero valiosa aportación para todo aquél que se anime a cuidarse con una sonrisa. ¡Va por vosotros! ¡Buen provecho!





 Silvia Abril

Ensalada de endivias, granada y manzana con vinagreta de nueces



4 personas



20 minutos



Fácil

Ingredientes

2 endivias medianas
1 granada
1 manzana verde
Aceite de oliva virgen extra
Una pizca de sal
Pimienta
Cebollino fresco

Para la vinagreta de nueces

40 g de Nueces de California
1 cucharada de miel
Pimienta negra
1 cucharada de salsa de soja
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Poner a calentar el aceite en una sartén o parrilla y dorar las endivias cortadas previamente en cuartos. Mientras, desgranar la granada y reservar. Picar la manzana sin piel, previamente cortada en trozos.

Disponer en un plato las endivias doradas y decorar con la manzana y la granada.

Hacer una vinagreta mezclando la miel, la salsa de soja, la pimienta negra y el aceite de oliva y añadir después las nueces troceadas. Por último, bañar la ensalada con la vinagreta.

Servir espolvoreando con cebollino picado, ¡y a comer!





 Silvia Abril

Tataki de salmón y nueces a la vainilla con un toque de lima



4 personas



20 minutos



Fácil

Ingredientes

400 g de lomo de salmón limpio

1 vaina de vainilla

Zumo de 1 lima

100 g de Nueces de California

Aceite de oliva virgen extra

1 manzana verde

20 g de margarina baja en grasas

Ralladura de piel de lima

Una pizca de sal

Pimienta negra

Hojas de berro

Hojas de eneldo

Elaboración

Cortar el salmón en cuatro trozos y marinar con el zumo de lima y la vainilla. Dejar impregnar durante 10 minutos. Mientras, picar las nueces. Recubrir el salmón con las nueces y dorar en una sartén caliente con aceite de oliva. Retirar y dejar en reposo.

Derretir la margarina en una sartén y cortar la manzana en trozos. Dorarlos y salpimentarlos en la misma sartén.

Servir el salmón cortado en rodajas y cubrirlo con hojas de berro, eneldo y los trozos de manzana dorados.





♥ Silvia Abril

Yogur de cabra, ciruelas, virutas de nueces y sirope de ágave



4 personas



15 minutos



Fácil

Ingredientes

400 g de yogur de cabra

2 ciruelas cortadas en trozos

1 cucharada de azúcar moreno

20 g de margarina baja en grasas

60 g de Nueces de California

Sirope de ágave

Elaboración

Precalentar el horno. Poner las ciruelas previamente cortadas en gajos en una bandeja. Añadir trocitos de margarina y espolvorear con azúcar moreno. Dorar en el horno caliente durante unos minutos.

Poner el yogur en vasos y bañar cada uno de ellos con una capa de ágave. Decorar con las ciruelas asadas y espolvorear con las nueces ralladas.





 Gonzalo D'Ambrosio

Albóndigas vegetarianas de nueces, tofu y legumbres

 4 personas

 25 minutos

 Fácil

Ingredientes

200 g de tofu
100 g de lentejas cocidas
1 cebolla rallada
100 g de queso ricotta
100 g de queso crema desnatado
100 g de Nueces de California
Salsa de soja
Salsa Worcestershire
Pimienta
200 g de harina de garbanzos

Para el rebozado

Huevo (o linaza)
Harina
Pan rallado
Aceite para freír

Para la guarnición

200 g de tomates cherry
1 cebolleta entera
40 g de Nueces de California
Hojas de albahaca
Vinagre
Una pizca de sal
Pimentón
Ajo picado
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Tostar las nueces, triturarlas con los demás ingredientes de las albóndigas y enharinar haciendo bolitas para pasar después por huevo y pan rallado. Freír y reservar.

Para la guarnición, cortar los tomates y la cebolleta, mezclar con el ajo picado y las hojas de albahaca. Condimentar con una vinagreta a base de pimentón, sal, vinagre y aceite de oliva.

Servir las albóndigas con la guarnición.





 Gonzalo D'Ambrosio

Solomillo ibérico con mousse de setas y crujiente de nueces



4 personas



20 minutos



Media

Ingredientes

2 solomillos ibéricos medianos
600 g de setas variadas
1 cebolla
1 diente de ajo
20 ml de vino blanco
100 g de queso mascarpone
Una pizca de sal
Pimienta
Aceite de oliva virgen extra

Para la salsa

200 ml de caldo oscuro de carne
Salsa de soja
Salsa de ostras
1 raíz de jengibre
Maicena

Para el crujiente

40 g de queso parmesano
20 g de Nueces de California picadas
40 g de aceitunas negras
sin hueso deshidratadas

Elaboración

Sellar los solomillos limpios y enteros por todos sus lados. Terminar de cocinar en el horno, precalentado a 200° C durante 3 minutos.

Dorar la cebolla y el ajo en una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva y agregar las setas fileteadas. Añadir el vino blanco, la sal y la pimienta, y retirar del fuego. Agregar el mascarpone y triturar. Reservar hasta emplatar.

Hacer el crujiente de queso y nueces en una sartén a baja temperatura, hasta que el queso se derrita. Retirar del fuego para que se seque y quede crujiente.

Para secar las aceitunas, poner un puñado de ellas en un plato con papel de cocina e introducir en el microondas a baja potencia. Una vez secas, hacer polvo las aceitunas y reservar hasta emplatar.

Servir con una salsa hecha a base de infundir el jengibre con el caldo, la soja y las ostras, todo llevado a ebullición y espesado al gusto con maicena previamente hidratada en frío.





 Gonzalo D'Ambrosio

Bizcocho de calabacín y nueces

 4 personas

 45 minutos

 Fácil

Ingredientes

3 plátanos maduros
100 g de Nueces de California
100 g de azúcar moreno
200 g de queso crema desnatado
100 g de leche evaporada
2 huevos
Extracto de vainilla
400 g de harina
10 g de bicarbonato
Una pizca de sal
1 calabacín rallado

Para decorar

Chocolate fundido
Azúcar glas
Nueces de California

Elaboración

Precalentar el horno a 180° C. Rallar el calabacín y escurrir.

Aplastar los plátanos y mezclar con el azúcar, el queso, la leche, la vainilla y los huevos. Añadir las nueces y los ingredientes secos tamizados. Mezclar con movimientos envolventes.

Poner en un molde engrasado y hornear durante 40 minutos a 180° C.

Servir frío con hilos de chocolate fundido o espolvoreado con azúcar glas. Acompañar con nueces frescas picadas.





 Cristina Castaño

Sopa fría de pepino, hinojo y nueces



4 personas



25 minutos



Fácil

Ingredientes

2 pepinos tiernos
250 g de Nueces de California
1 bulbo de hinojo escaldado
1 manzana verde
2 cucharadas de zumo de limón
Una pizca de jengibre fresco rallado
Una pizca de anís verde triturado
Aceite de oliva virgen extra
2 vasos de agua
Una pizca de sal y pimienta
Hojas de menta
Hojas de albahaca
Cebolla morada
Nueces de California para decorar

Elaboración

Hidratar y ablandar las nueces en agua durante un par de horas.

Batir los pepinos, la manzana sin piel y el hinojo. Completar la mezcla con agua, zumo de limón y nueces. Agregar más agua si la textura resulta muy espesa.

Añadir cuatro cucharadas de aceite de oliva, una pizca de anís, jengibre fresco rallado y salpimentar. Batir de nuevo para emulsionar.

Si se desea una textura más fina, pasar la crema por un colador chino o un tamiz. Servir decorando con hojas de menta, albahaca, nueces y cebolla morada.





 Cristina Castaño

Hamburguesas de lentejas con pesto de nueces



4 personas



40 minutos



Media

Ingredientes

1 frasco de lentejas rojas cocidas
125 g de Nueces de California
2 cucharadas de semillas de girasol
1 zanahoria pequeña
1 patata
1 cebolla
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de semillas de chía
4 cucharadas de agua
1 cucharadita de cilantro
1 cucharada de pasta de sésamo
Albahaca fresca picada
Una pizca de sal
Pimienta negra

Para el pesto

1 manjo de albahaca
150 g de Nueces de California
20 g de queso parmesano
o manchego
Aceite de oliva virgen extra
Una pizca de sal
Tomates cherry
Hojas de albahaca
Lascas de parmesano

Elaboración

Precalentar el horno a 200° C. Verter y esparcir un poco de aceite de oliva en una bandeja para hornear. Mezclar las semillas de chía con cuatro cucharadas de agua hasta lograr una consistencia de gelatina.

Cocinar la zanahoria y las patatas con el cilantro en aceite durante unos 5 minutos y pasar junto con las lentejas escurridas, las nueces, la gelatina de chía, la pasta de sésamo y la albahaca por una trituradora, hasta que se forme una masa uniforme.

Verter en un recipiente la mezcla de lentejas con las semillas de girasol y las verduras cocidas, y mezclar. Si la masa resulta demasiado húmeda, añadir más nueces. Si por el contrario resulta demasiado seca, añadir un poco de agua.

Dar forma a las hamburguesas y hornear durante unos 20 minutos, o hasta que estén crujientes.

Para el pesto, batir todos los ingredientes hasta obtener una textura de pasta. Si la mezcla resulta demasiado seca, añadir aceite de oliva poco a poco hasta alcanzar la consistencia deseada.





Cristina Castaño

Budín de sémola y nueces

 4 personas

 15 minutos

 Fácil

Ingredientes

200 g de semolina

40 g de margarina o ghee*

150 g de azúcar panela integral

250 ml de leche

Una pizca de cardamomo molido

Una pizca de nuez moscada rallada

Una pizca de canela

40 g de pasas

60 g de Nueces de California

Nueces de California para decorar

* mantequilla clarificada
típica de India

Elaboración

Agregar la leche, el azúcar y las especias en una cacerola. Hervir durante un minuto y añadir las pasas. Dejar cocer a fuego lento.

En otro recipiente, colocar la margarina y la semolina, y cocinar unos minutos a fuego lento hasta que la semolina quede dorada y bien cocida. Verter entonces la leche con las pasas sobre la semolina, removiendo todo el tiempo para evitar grumos.

Agregar las nueces bien molidas a la mezcla. Tapar y dejar a fuego lento durante unos 2 o 3 minutos hasta que se haya absorbido todo el líquido. Verter en vasitos y decorar con nueces troceadas y pasas.





Cardiòlogos del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Ensalada de tomate, queso feta, melva y nueces

 4 personas

 5 minutos

 Fácil

Ingredientes

2 tomates raf
1 cebolla morada
2 latas de melva en conserva
40 g de queso feta
50 g de Nueces de California
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre balsámico de Módena
Una pizca de sal
Orégano fresco

Elaboración

Cortar los tomates en gajos y la cebolla en aros. Ponerlo todo en una bandeja y esparcir también en ella la melva y el queso feta. Espolvorear con las nueces y aliñar con una vinagreta de vinagre de Módena.





Cardiòlogos del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Bacalao gratinado con alioli de nueces

 4 personas

 15 minutos

 Fácil

Ingredientes

4 lomos de bacalao
de unos 150-200 g (por unidad)

1 yema de huevo

2 dientes de ajo

Una pizca de sal

Pimienta

Vinagre de vino blanco

Aceite de oliva virgen extra

80 g de Nueces de California

Elaboración

Precalentar el horno a 200° C.

Poner el bacalao en una bandeja de horno con aceite de oliva y hornear durante 5 minutos.

Hacer un alioli con la ayuda de una batidora con la yema de huevo, el ajo, la sal, la pimienta y unas gotas de vinagre. Emulsionar con el aceite de oliva y agregar una parte de las nueces picadas.

Sacar el bacalao del horno y cubrirlo con una capa de alioli. Espolvorear con el resto de nueces y hornear de nuevo durante 5 minutos.

Se recomienda acompañar el plato con patatas.





♡ Cardiòlogos del Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Mel i mató con nueces



4 personas



3 minutos



Fácil

Ingredientes

200 g de mató o requesón

60 g de miel

50 g de Nueces de California

Hojas de menta

Elaboración

Colocar un buen trozo de mató en un plato. Bañar con miel y espolvorear con nueces troceadas.

Decorar con unas hojitas de menta y servir.





Asociación Corazones Unidos por la Salud

Ensalada multicolor con nueces

 4 personas

 5 minutos

 Fácil

Ingredientes

½ lechuga romana
1 bote pequeño de maíz dulce
1 remolacha cocida
2 zanahorias
100 g de rulo de queso de cabra
½ cebolla
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de manzana
Una pizca de sal
50 g de Nueces de California
1 rama de apio

Elaboración

Lavar la lechuga, centrifugarla y cortarla en tiras menudas. Incorporar la zanahoria pelada, lavada y rallada, además de el maíz escurrido, la remolacha en trozos, el queso de cabra en trozos pequeños y la cebolla picada. Ponerlo todo en una única fuente.

Hacer una vinagreta simple y bañar con ella la ensalada. Terminar añadiendo por encima las nueces picadas y una rama de apio muy pequeña también picada.





Asociación Corazones Unidos por la Salud

Sardinas con mayonesa de nueces



4 personas



15 minutos



Fácil

Ingredientes

16 sardinas medianas enteras
Aceite de oliva virgen extra
1 rama de tomillo
1 rama de romero

Para la mayonesa

1 huevo
Zumo de 1 lima
Una pizca de sal
Pimienta
30 g de Nueces de California
Aceite de oliva virgen extra

Para decorar

Perejil
Tomillo

Elaboración

Precalentar el horno a la máxima temperatura. Esparcir el aceite de oliva y las hierbas en una bandeja de horno y disponer las sardinas en ella. Hornear durante 10 minutos, darles la vuelta y volver a dejar otros 10 minutos.

Triturar el huevo, el zumo de lima y las nueces en una batidora de vaso y salpimentar. Emulsionar con aceite de oliva hasta obtener una textura de crema.

Servir las sardinas junto a la mayonesa y espolvorear finalmente con nueces y hierbas frescas.





Asociación Corazones Unidos por la Salud

Compota de manzana con nueces

 4 personas

 35 minutos

 Fácil

Ingredientes

1 kg de manzanas
2 limones
50 g de azúcar
1 rama de canela
40 g de Nueces de California
100 g de yogur griego endulzado o
queso batido
Hojas de menta

Elaboración

Pelar las manzanas y trocearlas quitándoles el corazón. Añadir los trozos en un cazo y verter el zumo de limón, la ralladura de limón y el azúcar. Cocinar durante 25 minutos y dejar enfriar.

Servir en vasos con una base de yogur o queso batido, espolvorear con nueces picadas y decorar con hojas de menta.



Valoración nutricional por ración



Ensalada de endivias, granada y manzana con vinagreta de nueces

Calorías 203,43 kcal	AG poliinsaturados 4,44 g
Hidratos de carbono 14,73 g	AG monoinsaturados 7,99 g
Proteínas 2,79 g	Fibra 2,45 g
AG saturados 16,4 g	



Tataki de salmón y nueces a la vainilla con un toque de lima

Calorías 429,75 kcal	AG poliinsaturados 14,23 g
Hidratos de carbono 4,9 g	AG monoinsaturados 11,44 g
Proteínas 22,01 g	Fibra 1,95 g
AG saturados 36 g	



Yogur de cabra, ciruelas, virutas de nueces y sirope de ágave

Calorías 257,83 kcal	AG poliinsaturados 7,25 g
Hidratos de carbono 16,61 g	AG monoinsaturados 2,45 g
Proteínas 6,21 g	Fibra 1,23 g
AG saturados 18,63 g	



Albóndigas vegetarianas de nueces, tofu y legumbres

Calorías 663,98 kcal	AG poliinsaturados 14,82 g
Hidratos de carbono 43,66 g	AG monoinsaturados 11,54 g
Proteínas 29,49 g	Fibra 12,28 g
AG saturados 42,52 g	



Solomillo ibérico con mousse de setas y crujiente de nueces

Calorías 535,13 kcal	AG poliinsaturados 5,41 g
Hidratos de carbono 14,66 g	AG monoinsaturados 11,37 g
Proteínas 31,63 g	Fibra 3,75 g
AG saturados 40,16 g	



Bizcocho de calabacín y nueces

Calorías 861,05 kcal	AG poliinsaturados 11,9 g
Hidratos de carbono 133,43 g	AG monoinsaturados 5,68 g
Proteínas 25,2 g	Fibra 7,13 g
AG saturados 28,34 g	



Sopa fría de pepino, hinojo y nueces

Calorías 483,25 kcal	AG poliinsaturados 24,22 g
Hidratos de carbono 14,38 g	AG monoinsaturados 8,93 g
Proteínas 11,95 g	Fibra 6,50 g
AG saturados 45,53 g	



Hamburguesas de lentejas con pesto de nueces

Calorías 755,7 kcal	AG poliinsaturados 26,45 g
Hidratos de carbono 43,97 g	AG monoinsaturados 10,04 g
Proteínas 27,66 g	Fibra 12,64 g
AG saturados 54,64 g	



Budín de sémola y nueces

Calorías 565,68 kcal	AG poliinsaturados 7,69 g
Hidratos de carbono 83,83 g	AG monoinsaturados 3,96 g
Proteínas 11,40 g	Fibra 7,46 g
AG saturados 17,49 g	



Ensalada de tomate, queso feta, melva y nueces

Calorías 271,95 kcal	AG poliinsaturados 6,63 g
Hidratos de carbono 2,82 g	AG monoinsaturados 5,63 g
Proteínas 12,75 g	Fibra 1,38 g
AG saturados 23,39 g	



Bacalao gratinado con alioli de nueces

Calorías 883,30 kcal AG poliinsaturados 22,71 g
 Hidratos de carbono 2,09 g AG monoinsaturados 41,74 g
 Proteínas 27,34 g Fibra 2,60 g
 AG saturados 84,59 g



Mel i mató con nueces

Calorías 167,5 kcal AG poliinsaturados 4,50 g
 Hidratos de carbono 12,9 g AG monoinsaturados 1,89 g
 Proteínas 8,62 g Fibra 0,65 g
 AG saturados 9,37 g



Ensalada multicolor con nueces

Calorías 602,1 kcal AG poliinsaturados 27,39 g
 Hidratos de carbono 12,31 g AG monoinsaturados 12,14 g
 Proteínas 14,96 g Fibra 6,92 g
 AG saturados 54,72 g



Sardinias con mayonesa de nueces

Calorías 537,45 kcal AG poliinsaturados 11,66 g
 Hidratos de carbono 2,9 g AG monoinsaturados 22,06 g
 Proteínas 39,13 g Fibra 0,39 g
 AG saturados 41,07 g



Compota de manzana con nueces

Calorías 887,30 kcal AG poliinsaturados 14,08 g
 Hidratos de carbono 171,35 g AG monoinsaturados 3,16 g
 Proteínas 8,60 g Fibra 22,08 g
 AG saturados 27,10 g

Realización y Diseño Gráfico:
 ATREVIA
 C/Villarroel, 214 1º 2º
 08036 Barcelona
 www.atrevia.com

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

Elaboración de recetas:
 Gonzalo D'Ambrosio

Fotografía:
 Miriam Robledo

Foto Silvia Abril:
 © Juan Carlos Mauri

Impresión:
 OFFSET DERRA
 Depósito Legal: B.22279-2013

12ª EDICIÓN
MENÚS CON CORAZÓN
 SEPTIEMBRE 2016



© 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:     



Con la colaboración de

