

# COCINA EN FAMILIA

CON LOS MENÚS CON CORAZÓN DE



JORGE BRAZÁLEZ



CAYETANA  
GUILLÉN-CUERVO



Con la colaboración de:



# TE ENSEÑAMOS A CUIDAR TU CORAZÓN Y EL DE TU FAMILIA

Nueces de California y la Fundación Española del Corazón cumplen 14 años promoviendo juntos un estilo de vida saludable para proteger el corazón de todos los españoles, teniendo en cuenta que las enfermedades cardiovasculares (ECV) siguen siendo, hoy en día, la principal causa de muerte en España.

## Una campaña efectiva, pero aún necesaria

Actualmente, alrededor del 30% de los niños españoles tiene sobrepeso u obesidad<sup>1</sup>, uno de los principales factores de riesgo de las ECV. Sabiendo que más de la mitad de los hábitos de vida saludables se adquieren en la infancia y que el trabajo preventivo en edades tempranas es fundamental para la salud cardiovascular; este año, en la nueva edición del recetario, **te invitamos a cocinar en familia** con los Menús con Corazón que nos han preparado nuestro talentoso chef Jorge Brazález y la popular actriz y periodista Cayetana Guillén-Cuervo.

Más de 20 recetas con nueces para planificar el desayuno, la comida y la cena semanal en tu hogar, acompañadas de recomendaciones para crear y mantener hábitos de alimentación en familia y así prevenir juntos las enfermedades del corazón.

Seguir las recomendaciones de este libro tiene premio: un corazón más sano y por tanto, una vida más plena para ti y para los tuyos. ¡Esperamos que lo disfrutéis!

<sup>1</sup> ENSE 2017. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

## ÍNDICE

- 02 | *Te enseñamos a cuidar tu corazón y el de tu familia*
- 03 | *Menú semanal*
- 04 | *La prevención es la clave*
- 05 | *Las nueces dan vida a tu corazón*
- 06 | *¿Cómo mejorar los hábitos en familia?*
- 07 | *Ideas para un desayuno saludable día a día*
- 08 | *Todo lo que debes saber sobre las nueces*
- 09 | *Nuestros chefs*
- 10 | *Recetas*
- 24 | *Valoración nutricional*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> 	 Smoothie bol de cacao, plátano y nueces - Pág. 7 -	 Frasco de chía con moras y nueces - Pág. 7 -	 Bocadillo de jamón y huevo con pesto de nueces - Pág. 7 -	 Tostada de yogur, granada y nueces - Pág. 7 -	 Croissant de nuez y coco - Pág. 7 -	 Pancakes de espinacas y nueces con mató - Pág. 7 -	 Bagels de nueces con queso e higos - Pág. 7 -
<b>COMIDA</b> 	 Pollo especiado a la parrilla con hummus de nueces - Pág. 10 -	 Pasta fresca con salsa de nueces y tomates secos - Pág. 12 -	 Ensalada de quinoa, guacamole, naranja y nueces - Pág. 14 -	 Pollo en salsa de nueces con salteado de arroz rojo y bimi - Pág. 16 -	 Quenelle de nueces y dátiles con anchoas - Pág. 18 -	 Vieiras en salsa meunière de nueces con tallarines - Pág. 20 -	 Carpaccio de ternera con mantequilla de nueces - Pág. 22 -
<b>CENA</b> 	 Espárragos y setas salteadas con romesco de nueces - Pág. 11 -	 Timbal de salmón, membrillo y nueces - Pág. 13 -	 Albóndigas de merluza y nueces en salsa verde - Pág. 15 -	 Tartar de sardina ahumada con nueces dulces sobre tosta de queso azul - Pág. 17 -	 Kibbeh de nueces con salsa tahini - Pág. 19 -	 Nuezmorojo (Salmorejo de nueces sin pan) - Pág. 21 -	 Ensalada de canónigos, berros y achicoria con bocaditos de queso de cabra y nueces - Pág. 23 -

# 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

## Las ECV afectan a toda la población



Tanto hombres y mujeres, como adultos y jóvenes pueden resultar afectados si no mantienen un estilo de vida saludable y no adoptan medidas preventivas

= **1 19.778** →  
de muertes anuales

**PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE**

↓  
**MORTALIDAD CARDIOVASCULAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS**

MORTALIDAD MEDIA EN ESPAÑA: 29,17%



Casi **1 de cada 3 españoles** muere anualmente por enfermedades cardiovasculares



**Las mujeres son las más perjudicadas**, con 9.000 muertes anuales más que los hombres



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

Fuentes:

Fundación Española del Corazón (FEC)  
World Heart Foundation (WHF)  
Instituto Nacional de Estadística (INE)  
Organización Mundial de la Salud (OMS)

## Factores de Riesgo

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

## Prevención

- ♥ Seguir una **dieta variada y 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

La **Unión Europea** reconoce las propiedades saludables de las nueces y ha aprobado una declaración de propiedades saludables exclusiva:

**“Un puñado de nueces (30 g) al día contribuye a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos”**

# 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 que, además, las define como un superalimento para la salud cardiovascular.

- 1.** Un puñado de nueces al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, la hipertensión y disminuir los niveles de glucosa en sangre.
- 2.** 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 investigaciones han descubierto que los ácidos grasos Omega-3 pueden disminuir el marcador inflamatorio proteína C-reactiva (CRP) en aquellos con colesterol alto.
- 3.** Los resultados de PREDIMED, el mayor estudio mundial sobre dieta mediterránea, demuestran que la incorporación de las nueces a la dieta **ayuda a regular el peso y reduce la incidencia de las principales enfermedades cardiovasculares**.

Una porción de nueces, además de ser una fuente de ácidos grasos Omega-3 esenciales, contiene 4 gramos de proteína y 2 gramos de fibra. La fibra contribuye a tener la función intestinal saludable y te ayuda a sentirte satisfecho, un componente clave para mantener un peso saludable. Las nueces también son una buena fuente de magnesio y fósforo, minerales importantes en los procesos del cuerpo.

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.

# ¿CÓMO MEJORAR LOS HÁBITOS EN FAMILIA?

Cocinar y comer en familia es la mejor manera de instaurar y mantener en adultos y niños unos hábitos de alimentación saludables. Es vital dedicar tiempo a la comida, planificar menús variados con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores, y calcular bien las cantidades.

## DEDICAR TIEMPO AL MOMENTO DE LA COMIDA



Dedicar tiempo a comer ayuda a tener más conciencia de nuestra alimentación y a controlar las cantidades, lo que nos ayudará a sentirnos saciados y a no excedernos. Comer rápido puede causar malestar, distensión abdominal y gases. La digestión comienza en la boca y la correcta masticación es esencial para que ésta no se vuelva lenta ni pesada. Se recomienda dedicar 20 minutos al desayuno y 1 hora a la comida y a la cena. Es importante comer en un ambiente agradable, mejor acompañados y evitando distracciones como la tv, la música y el móvil.

## POTENCIAR LAS ACTIVIDADES FAMILIARES



El sedentarismo es uno de los principales factores que predisponen a padecer sobrepeso y obesidad en edades tempranas. Potenciar las actividades en familia al aire libre o el deporte ayuda a que el ejercicio físico sea adquirido como hábito saludable. Podemos acompañar las actividades con algunos snacks sencillos como una pieza de fruta de temporada, un puñado de nueces o lácteos naturales sin azúcares añadidos.

## PLANIFICAR LAS COMIDAS



Si sabemos lo que vamos a comer, sabremos lo que tenemos que comprar y resultará más fácil llevar una alimentación saludable y equilibrada en casa. Para que todos los miembros de la familia sigan una dieta variada, es recomendable conocer el menú de los niños en el colegio, para poder ajustar las cenas. Así, no repetiremos los alimentos y no comprometeremos la variedad de su alimentación.

## APRENDER Y ENSEÑAR A COCINAR DE FORMA SALUDABLE



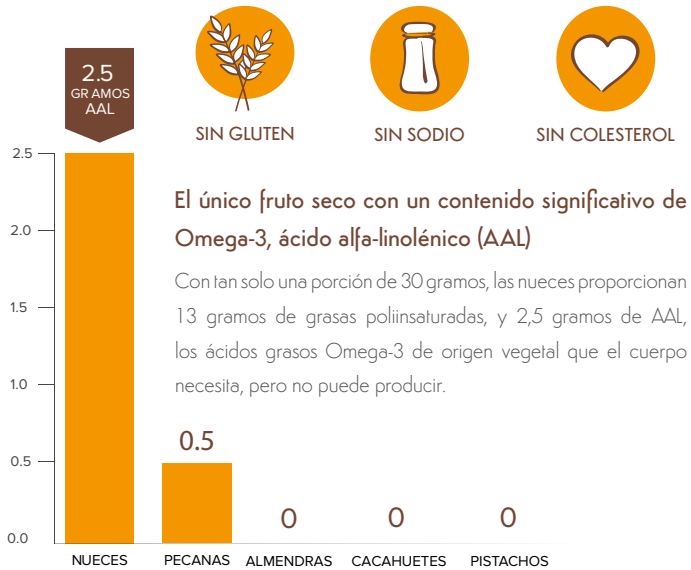
Se recomienda que los diferentes miembros de la familia se impliquen en el momento de preparar la comida. Es una actividad divertida y, a la vez, educativa para aprender a comer de forma saludable. También es aconsejable calcular bien las raciones. Un método práctico es dividir el plato en 3 porciones para delimitar las cantidades y no comer en exceso. Dando preferencia con la mitad del plato a vegetales y hortalizas, un cuarto a proteínas de alto valor biológico y en el otro, hidratos de carbono complejos. Se deben incluir grasas saludables como las nueces y complementarlo con frutas y lácteos.

# IDEAS PARA UN DESAYUNO SALUDABLE DÍA A DÍA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 <p><b>SMOOTHIE BOL DE CACAO, PLÁTANO Y NUECES</b></p> <p>Batir 4 tazas de bebida vegetal de nueces, 6 plátanos y 4 cucharadas soperas de cacao puro.</p> <p>Para el <i>topping</i>, añadir 2 plátanos a rodajas, 8 cucharadas de granola, 100 g de Nueces de California y 4 onzas de chocolate 70% rallado y servir.</p> <p>Energía: 731,2 kcal   Grasas: 31 g   Grasas saturadas: 8,2 g   Grasas monoinsaturadas: 6,8 g   Grasas poliinsaturadas: 13,8 g   Hidratos de Carbono: 90,5 g   Fibra: 9,3 g   Proteínas: 14,7 g</p>	 <p><b>FRASCO DE CHÍA CON MORAS Y NUECES</b></p> <p>Colocar 8 cucharadas de semillas de chía, 460 ml bebida vegetal de nueces, 2 cucharaditas de canela, 2 cucharaditas de pasta de vainilla y 8 cucharadas de yogur desnatado en un bol.</p> <p>Batir, colocar en dos frascos y dejar reposar.</p> <p>Batir 2 plátanos congelados, 240 g de moras, 2 cucharaditas de canela y 320 ml de bebida vegetal de nueces. Repartir en los dos frascos y decorar con nueces y moras.</p> <p>Energía: 497,3 kcal   Grasas: 23,7 g   Grasas saturadas: 2,8 g   Grasas monoinsaturadas: 4,1 g   Grasas poliinsaturadas: 16,2 g   Hidratos de Carbono: 49 g   Fibra: 6,1 g   Proteínas: 14,1 g</p>	 <p><b>BOCADILLO DE JAMÓN Y HUEVO CON PESTO DE NUECES</b></p> <p>Para el pesto de nueces y <i>kale</i>, para tostar 100 g de Nueces de California durante 15' a 180 °C y colocar en un procesador de alimentos con 80 g de <i>kale</i>, una pizca de sal, 10 g de ajo en polvo, 40 g de aceite de oliva virgen extra y 40 g de queso parmesano rallado.</p> <p>Tostar las 4 chapatas. Cocinar 4 huevos a la plancha con 10 ml de aceite oliva virgen extra. En cada chapata, untar el pesto de nueces y <i>kale</i> en una de las mitades. Encima colocar una loncha de queso y otra de jamón cocido.</p> <p>Energía: 668,5 kcal   Grasas: 43,8 g   Grasas saturadas: 9,7 g   Grasas monoinsaturadas: 16,8 g   Grasas poliinsaturadas: 13,5 g   Hidratos de Carbono: 39,8 g   Fibra: 4,5 g   Proteínas: 26,8 g</p>	 <p><b>TOSTADAS DE YOGUR, GRANADA Y NUECES</b></p> <p>Mezclar 16 cucharadas de yogur griego desnatado, 12 dátiles a trozos, 16 mitades de Nueces de California picadas, 2 dientes de ajo picados y 4 cucharadas de aceite de nuez. Salpimentar. Colocar la mezcla en 8 rebanadas grandes de pan tostado y decorar con dos cucharadas de semillas de granada y rúcula.</p> <p>Energía: 652,3 kcal   Grasas: 28,5 g   Grasas saturadas: 3,6 g   Grasas monoinsaturadas: 4,9 g   Grasas poliinsaturadas: 17,9 g   Hidratos de Carbono: 73,8 g   Fibra: 8,4 g   Proteínas: 21,5 g</p>	 <p><b>CROISSANT DE NUEZ Y COCO</b></p> <p>Para la mantequilla de nuez y coco, tostar ½ taza de coco. Moler 220 g de Nueces de California y mezclar con el coco.</p> <p>Para los <i>croissants</i>, mezclar 250 ml de leche evaporada desnatada, 1 huevo, 90 g de azúcar moreno, 20 g de glucosa, una pizca de sal, ralladura de limón y 20 g de levadura. Añadir ½ kg de harina, mezclar y añadir 220 g de mantequilla de nuez y coco. Amasar, crear los <i>croissants</i> y hornear a 220 °C.</p> <p>Energía: 1044 kcal   Grasas: 46 g   Grasas saturadas: 10,6 g   Grasas monoinsaturadas: 8,5 g   Grasas poliinsaturadas: 24,2 g   Hidratos de Carbono: 124,8 g   Fibra: 9,8 g   Proteínas: 28 g</p>	 <p><b>PANCAKES DE ESPINACAS Y NUECES CON MATÓ</b></p> <p>Triturar 400 g de copos de avena, 500 ml de leche desnatada, 4 cucharaditas de extracto de vainilla, 160 g de espinacas baby y 100 g de Nueces de California. Untar una sartén con aceite de oliva y añadir un cucharón de masa. Dejar un par de minutos y dar la vuelta. Repetir con el resto de masa. Acompañar con queso mató, miel y nueces.</p> <p>Energía: 644,8 kcal   Grasas: 37 g   Grasas saturadas: 9 g   Grasas monoinsaturadas: 8,4 g   Grasas poliinsaturadas: 15,5 g   Hidratos de Carbono: 54 g   Fibra: 7,6 g   Proteínas: 19,9 g</p>	 <p><b>BAGELS DE NUECES CON QUESO E HIGOS</b></p> <p>Mezclar 150 ml de leche desnatada templada, 20 g de levadura, 20 g de azúcar moreno, 1 huevo y otra yema. Agregar 300 g de harina integral, 100 g de Nueces de California picadas, una pizca de sal. Amasar y dejar reposar 45'. Separar 6 bolas, aplanar y hacer un agujero. Reposar 10'. Hervir 1' en agua con una cucharadita de azúcar, barnizar con clara de huevo y hornear 20' a 200 °C.</p> <p>Mezclar 200 g de queso crema, agua, hierbas frescas y untar. Añadir 8 higos en rodajas.</p> <p>Energía: 733,8 kcal   Grasas: 37,3 g   Grasas saturadas: 12,8 g   Grasas monoinsaturadas: 9,3 g   Grasas poliinsaturadas: 12,3 g   Hidratos de Carbono: 64,8 g   Fibra: 10 g   Proteínas: 29,8 g</p>

# TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LAS NUECES

## SON UN SUPERALIMENTO

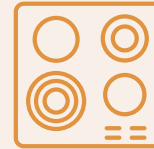


USDA Natural Nutrient Database for Standard References, Release 28, 2015

## UNA PORCIÓN DIARIA DE NUECES EQUIVALE A:

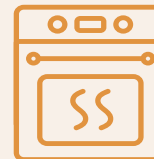


## ¿CÓMO TOSTARLAS?



### En la sartén

Calentar las mitades enteras de las nueces en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos, removiendo constantemente hasta que queden tostadas



### En el horno

Precalentar a 180 °C. Colocar las nueces sobre el papel de hornear o directamente en la bandeja. Hornear durante 8-10 minutos removiendo las nueces para que se tuesten uniformemente.

## ¿CÓMO ALMACENARLAS?



### Refrigéralas para mantener su sabor fresco

Almacénalas en la nevera para su uso inmediato, o en el congelador para guardarlas durante un mes o más.



### Almacénalas selladas

Las puedes conservar en su envase original y, una vez abiertas o si las compras al granel, guárdalas a un envase hermético, preferiblemente en la nevera.



### Pélaslas, córtalas o pícalas justo antes de usar

Las nueces conservarán mejor su sabor si las guardas enteras o en mitades.



# NUESTROS CHEFS



JORGE BRAZÁLEZ



El cocinero saltó al estrellato por ser el ganador de la quinta edición del concurso televisivo, *MasterChef*. Ha sido futbolista profesional y su carrera deportiva le ha llevado a distintos puntos del territorio nacional e incluso a cruzar el charco y jugar en la liga colombiana.

Trabajar en la restauración durante 3 años, le hizo despertar esa pasión por la cocina y cambiar el césped por los fogones. Se ha ganado el cariño del público gracias a su familiaridad, carisma y cercanía mostrado en su participación en el *reality show*.

En el concurso, demostró sus habilidades tanto en la cocina como delante de las cámaras, añadiendo un toque fresco, valiente y mucho sabor a sus platos, que ahora quiere reflejar en estas recetas.

Actriz y periodista, es uno de los rostros más reconocidos del panorama español. Desde su debut ha conciliado el teatro, el cine y la televisión e incluso ha creado su propia productora, *Mucha Calma Producciones*. Entre los numerosos títulos cinematográficos en los que ha participado, destaca *El Abuelo*, de José Luis Garci, nominada al Óscar como mejor película extranjera.

Conocida por su participación en numerosos programas de televisión y radio como contertuliana y protagonista de series tan populares como *Amar en tiempos revueltos* o *El Ministerio del Tiempo*. Además, desde hace 20 temporadas, conduce el programa *Versión Española* de Televisión Española.

Su participación en el *reality show* de cocina, *MasterChef Celebrity* en 2016, la embarcó en el mundo de la cocina, para el cual prepara un nuevo programa, *Cena con Mamá*.



CAYETANA GUILLÉN-CUERVO



L M X J V S D

## ¿Qué necesitamos?

### Para el pollo

4 muslos deshuesados de pollo • 10 g de pimentón dulce • 10 g de pimienta negra • 10 g de comino • Una pizca de sal

### Para el hummus

Zumo de 1/2 limón • 80 g de Nueces de California • 50 g de garbanzos cocidos • 20 ml de aceite de oliva virgen extra • Una cucharadita de miel

## POLLO ESPECIADO A LA PARRILLA CON HUMMUS DE NUECES

☀️ COMIDA 🕒 45 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 📖 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

Especiar el muslo de pollo con el pimentón, la pimienta y el comino, y dejar marinar unos 30 minutos.

En una parrilla, dorar los muslos de pollo a fuego fuerte por ambas caras hasta que estén crujientes y jugosos.

Mientras tanto, verter en una batidora las nueces, los garbanzos, 2 cucharadas de aceite, una cucharadita de miel, una pizca de sal y limón. Batir hasta que la mezcla sea uniforme.

Servir cada muslo en un plato sobre una base de hummus de nueces.

## ¿Qué necesitamos?

24 espárragos verdes • 200 g de setas variadas

### Para la salsa romesco

120 g de Nueces de California • 1 tomate • 4 dientes de ajo • 1 pimiento rojo • 1 cebolla •  
40 ml de aceite de oliva virgen extra • 20 ml de vinagre de Jerez • Una pizca de sal



## ESPÁRRAGOS Y SETAS SALTEADAS CON ROMESCO DE NUECES

🌙 CENA 🕒 80 MINUTOS 👥 4 PERSONAS 🍴 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

### Para la salsa romesco

Lavar el tomate y el pimiento y colocar en una bandeja de horno junto con la cebolla y los dientes de ajo con su piel. Hornear durante 45 minutos a 180 °C. Pasado este tiempo, añadir las nueces y hornear durante 10 minutos más. Sacar del horno y dejar enfriar para poder manipularlo. Pelar la cebolla y los dientes de ajo, y recuperar la pulpa. Pelar el tomate y el pimiento, y quitar las semillas.

Verter toda la verdura en el vaso de la trituradora con las nueces tostadas, 3 cucharadas de aceite de oliva, 20 ml vinagre de Jerez y una pizca de sal. Triturar hasta obtener una salsa homogénea de textura granulosa.

### Para el resto de la receta

Lavar los espárragos, cortar el pie, partir por la mitad y escaldar en agua hirviendo durante 1 minuto.

Lavar muy bien las setas con agua fría y escurrir.

Calentar una sartén con una cucharada de aceite. Añadir las setas y los espárragos escaldados, y saltear a fuego fuerte durante 3 minutos, condimentando con una pizca de sal y pimienta negra recién molida.

Emplatar al instante y servir con la salsa romesco de nueces.



L M X J V S D

## ¿Qué necesitamos?

600 g de pasta fresca • 75 g de Nueces de California • 1 diente de ajo • 125 ml de leche desnatada o semidesnatada • 50 g de queso parmesano • 50 g de tomates secos • 4 ramitas albahaca fresca • 20 ml de aceite de oliva virgen extra • Una pizca sal • Pimienta negra

## PASTA FRESCA CON SALSA DE NUECES Y TOMATES SECOS

☀️ COMIDA 🕒 30 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 📖 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

Cocer la pasta en abundante agua según las indicaciones del fabricante. Escurrir, mezclar con 2 cucharadas de aceite de oliva y reservar en caliente.

Pelar el diente de ajo, lavar las ramitas de albahaca y deshojarlas. Después, escurrir el aceite de los tomates secos y cortar en juliana.

Cortar en lascas el queso parmesano.



Triturar las nueces con la leche y el diente de ajo hasta tener una salsa fina. Condimentar con sal y pimienta negra recién molida.

Racionar la pasta caliente en platos, poner una cucharada abundante de salsa de nueces en cada uno y repartir las lascas de parmesano, la juliana de tomate seco y las hojitas de albahaca.

## ¿Qué necesitamos?

12 lonchas de salmón ahumado (240 g) • 300 g de membrillo • 80 g de Nueces de California picadas • 30 g de Nueces de California para decorar • 12 tomates cherry • Zumo de 1 limón • 2 cucharadas soperas de mostaza dulce

## TIMBAL DE SALMÓN, MEMBRILLO Y NUECES

CENA  20 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

Con la ayuda de un molde redondo o un aro, cortar el salmón de forma redonda. Hacer lo mismo con el membrillo.

Colocar una base de salmón y encima una de membrillo y añadir nueces picadas. Repetir hasta obtener un timbal con diferentes capas. A continuación, cortar los tomates por la mitad.

Para finalizar, hacer una vinagreta mezclando el zumo de limón y la mostaza dulce. Verter sobre el timbal al emplatar, repartir los tomates y decorar con nueces.

L M **X** J V S D

## ¿Qué necesitamos?

200 g de quinoa • 100 g de Nueces de California • 4 aguacates • Zumo de 1 limón • 1/2 cebolla morada • 1 tomate • Una pizca de sal • 40 ml de aceite de oliva virgen extra • 2 naranjas • 20 ml de vinagre de Módena

## ENSALADA DE QUINOA, GUACAMOLE, NARANJA Y NUECES

☀️ COMIDA 🕒 25 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 🍷 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

Cocer la quinoa colocando en una olla una porción de quinoa y 2 porciones de agua. Llevar a ebullición y reducir a fuego medio-bajo durante unos 14 minutos, hasta que el germen blanco salga de la cáscara.

Para el guacamole, cortar la cebolla y el tomate en *brunoise*. En un bol, machacar los aguacates con un tenedor, añadir la cebolla, el tomate, el zumo de limón, una pizca de sal y 4 cucharadas de aceite.

Montar la ensalada con la quinoa, el aguacate y las nueces. Aderezar con el zumo de las naranjas, 2 cucharadas de vinagre de Módena y el aceite.

## ¿Qué necesitamos?

400 g de merluza • 100 g de Nueces de California • 2 ajos • 1 huevo • 4 ramitas de perejil  
• 4 ramitas de cebollino • 4 ramitas de cilantro • 4 dl de caldo pescado • 20 g de harina •  
Ralladura de limón • Una pizca de sal • Pimienta negra • 30 ml de aceite de oliva virgen  
extra • 100 ml de vino blanco

## ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y NUECES EN SALSA VERDE

🌙 CENA 🕒 60 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 🍷 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

Quitar las pieles y las espinas de la merluza y picar finamente. Mezclar con el ajo y la cebolla tierna picada y añadir el huevo, una cucharada de aceite, las nueces troceadas y el perejil picado. Condimentar con una pizca de sal y pimienta negra.

Dar forma de albóndigas y hornear a 180 °C durante 15 minutos. Sacar y reservar.

### Para la salsa verde

Rehogar el ajo y la cebolla tierna picada en dos cucharadas de aceite. Añadir la harina y mezclar. Luego, el vino blanco y el caldo de pescado y mezclar. Agregar las albóndigas horneadas y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos. Por último, añadir las hierbas aromáticas picadas, una pizca de sal, condimentar con ralladura de limón y servir al instante.

L M X J V S D

## ¿Qué necesitamos?

800 g de carne de pollo sin piel cortada en trozos • 1 cebolla grande • 6 dientes de ajo • 1 vaso de vino de Montilla • 4 hebras de azafrán • 250 ml de caldo de pollo • 2 hojas de laurel • 2 chiles frescos • 40 ml de aceite de oliva virgen extra • 60 g de Nueces de California • Una pizca de sal • Pimienta negra • 200 g de bimi • 200 g de arroz rojo



## POLLO EN SALSA DE NUECES CON SALTEADO DE ARROZ ROJO Y BIMÍ

☀️ COMIDA 🕒 60 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 📖 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

Poner a hervir el arroz rojo en agua a punto de sal durante 40 minutos. Pasado este tiempo, retirar del fuego y escurrir.

Levar el bimi y partir cada trozo en dos. Hervir agua a punto de sal y cocerlo durante 2 minutos, sacar y escurrir.

Salpimentar los trozos de pollo y dorar en una cazuela con 2 cucharadas de aceite. Reservar.

Pelar y picar el ajo y la cebolla. Cortar el chile en rodajas finas.

Triturar las nueces hasta convertirlas en harina.

En la misma cazuela, rehogar la cebolla y el ajo picado a fuego medio durante 5 minutos. Añadir el azafrán, remover y agregar los trozos de pollo dorados. Verter el vino, el caldo de pollo y las hojas de laurel, y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos. Añadir las rodajas de chile y la harina de nueces. Mezclar bien y dejar cocer 45 minutos más. Dejar reposar 15 minutos antes de servir.

Saltear el arroz rojo con el bimi en una sartén bien caliente con 2 cucharadas de aceite, salpimentar y servir con el guiso de pollo bien caliente.





## ¿Qué necesitamos?

8 tostas de pan integral • 12 sardinas ahumadas • 80 g de Nueces de California • Una cucharadita de miel • 160 g queso azul



## TARTAR DE SARDINA AHUMADA CON NUECES DULCES SOBRE TOSTA DE QUESO AZUL

🌙 CENA 🕒 15 MINUTOS 👥 4 PERSONAS 🍴 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

En una sartén, tostar las nueces a fuego medio-alto, removiendo para no quemarlas, y añadir una cucharada de miel a la sartén para que se embadurnen bien. Retirar del fuego y dejar enfriar en la nevera.

Cortar las sardinas en dados como si fuera un tartar y reservar un poco de aceite de oliva.

Tostar la rebanada de pan y untarla con queso azul. A continuación, servir encima el tartar de sardina y, por último, añadir las nueces dulces.



L M X J **V** S D

## ¿Qué necesitamos?

100 g de Nueces de California • 12 dátiles deshuesados • 8 anchoas en lata • 8 rebanadas de pan de centeno • Una pizca de sal • 2 rábanos • Brotes de albahaca



## QUENELLE DE NUECES Y DÁTILES CON ANCHOAS

☀️ COMIDA 🕒 15 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 📖 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

En un mortero, machacar las nueces hasta conseguir una pasta. Añadir los dátiles y un chorrito del aceite de la lata de anchoas, y seguir aplastando hasta obtener una pasta que se pueda untar. A continuación, calentar el pan en una tostadora o en un sartén. En un plato, servir 2 tostas de pan y sobre ellas servir la pasta de nueces en forma de quenelle. Decorar añadiendo dos anchoas, unas láminas finas de rábano y brotes de albahaca.



## ¿Qué necesitamos?

### Para la envoltura del kibbeh

250 g de picada cordero • 125 g de bulgur • ½ cebolla • Una pizca de sal

### Para el relleno del kibbeh

100 g de picada de cordero • ½ cebolla • 1 diente de ajo • Zumo de 1 limón • Pimienta blanca molida • 1 cucharadita de canela molida • 4 ramitas de perejil • 75 g de Nueces de California • 20 ml de aceite de oliva virgen extra • Una pizca de sal

### Para la salsa tahini

100 ml de tahini\* • 2 dientes de ajo • Una pizca de sal • Zumo de 1 limón • 2 ramitas de perejil

\*Pasta de sésamo



## KIBBEH DE NUECES CON SALSA TAHINI

🌙 CENA 🕒 90 MINUTOS 👥 4 PERSONAS 🍷 MEDIA

## ¿Cómo se prepara?

### Para la envoltura del kibbeh

Dejar en remojo el bulgur con agua fría durante 10 minutos. Mientras, picar la cebolla. Escurrir el bulgur. Mezclar con la carne picada, la cebolla, salpimentar y reservar.

### Para el relleno del kibbeh

Picar la cebolla, el ajo y pochar en una sartén, con 2 cucharadas de aceite. Añadir la carne con una pizca de sal, pimienta y canela. Cocer hasta que se dore. Añadir el zumo de limón a la sartén y rehogar hasta evaporar. Apartar del fuego, añadir las nueces picadas en trocitos pequeños y el perejil. Mezclar bien.

Dar forma a la masa de la envoltura haciendo bolas del tamaño de una pelota de golf de 50 g de peso. Luego, presionar la masa con la palma de la mano y colocar sobre una tabla. Apretar en los extremos con los dedos creando círculos de 2 mm de grosor y 3 cm de diámetro.

Con el relleno, hacer quenelles de 25 g de peso con la ayuda de 2 cucharas y colocar en el centro de los círculos de masa, puestos previamente en la tabla. Luego, cerrar la masa. Hacer bolas de forma ovalada y con los extremos puntiagudos. Hornear a 180 °C durante 15 minutos.

### Para la salsa tahini

Pelar el ajo, picar el perejil y mezclar con el tahini y el zumo de limón. Condimentar con una pizca de sal y servir fría.

Servir el kibbeh junto con la salsa tahini. Acompañar con tabbouleh casero de nueces (ver receta en [nuecescalifornia.com](http://nuecescalifornia.com)).

L M X J V S D

## ¿Qué necesitamos?

12 vieiras grandes • 200 g de tallarines • Una pizca de sal • 20 ml de aceite de oliva virgen extra

### Para la salsa meunière

50 g de margarina • 2 dl de vino blanco • 2 ramitas de perejil • 2 dientes de ajo • 50 g de alcaparras • 20 g de harina • 80 g de Nueces de California • Zumo de 1 limón



## VIEIRAS EN SALSA MEUNIÈRE DE NUECES CON TALLARINES

☀️ COMIDA 🕒 45 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 📖 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

### Para la salsa meunière

Pelar y picar los dientes de ajo y el perejil, y picar las nueces.

Dorar el ajo en una sartén con margarina. Añadir las alcaparras y la harina, y mezclar bien. Agregar el vino blanco sin parar de remover. Cuando espese, añadir las nueces, el perejil picado y el zumo de limón. Poner a punto de sal y dejar cocer 2 minutos.

### Para el resto de la receta

Cocer los tallarines en abundante agua, según las indicaciones del fabricante y reservar.

Sacar las vieiras de su concha y lavar bien con agua fría y escurrir. Escaldar durante 1 minuto las conchas en agua hirviendo, sacar y escurrir.

En una sartén, calentar 2 cucharadas de aceite y dorar las vieiras condimentadas con una pizca de sal durante 1 minuto por cada lado. Sacar y volver a colocar cada una en su concha añadiendo 1 cucharada de salsa meunière de nueces.

Mezclar el resto de la salsa con los tallarines cocidos y servir bien caliente con las vieiras.

## ¿Qué necesitamos?

1 kg de tomates maduros • 150 g de Nueces de California • 1 diente de ajo • 150 ml de aceite de oliva virgen extra • 20 ml de aceite de oliva virgen extra para decorar • Una pizca de sal

## NUEZMOREJO (SALMOREJO DE NUECES SIN PAN)

🌙 CENA 🕒 20 MINUTOS 👥 4 PERSONAS 🍴 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

Pelar los tomates y disponerlos en el vaso de una batidora. Añadir el ajo y triturar hasta que no queden grumos.

Añadir las nueces, 2 cucharadas de aceite y la sal, y volver a poner en marcha la batidora hasta conseguir una masa homogénea y lisa.

Refrigerar unos minutos.

Servir en un bol y decorar con un chorrito de aceite.

L M X J V S D

## ¿Qué necesitamos?

500 g de solomillo de ternera • 120 g de Nueces de California • 2 yemas de huevo • 50 g de pasta de aceituna negra • 80 g queso feta en lascas • 2 tomates medianos • Una pizca de sal • Pimienta al gusto • 40 ml de aceite de oliva virgen extra • 100 g de rúcula

## CARPACCIO DE TERNERA CON MANTEQUILLA DE NUECES

☀️ COMIDA 🕒 25 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 🍽️ MEDIA

## ¿Cómo se prepara?

### Para el carpaccio

Con un cuchillo bien afilado, retirar los restos de grasa y las partes duras del solomillo.

Envolver la carne en papel transparente de cocina dando forma de caramelo, haciendo nudos en los extremos.

Congelar durante al menos 3 horas para endurecer la carne, de manera de que se pueda cortar fácilmente.

Sacar la carne del congelador y dejar reposar 15 o 20 minutos antes de cortarla.

A continuación, cortarla en filetes muy finos. Golpear y aplastar cada filete con la parte plana del cuchillo hasta dejarlos casi transparentes.

### Para la mantequilla de nueces

En una procesadora de alimentos, verter las nueces y una yema de huevo, y procesar hasta obtener una crema uniforme. Añadir una pizca de sal, pimienta al gusto y reservar.

### Para el resto del plato

Extender el carpaccio, añadir encima la mantequilla de nueces, luego la pasta de aceituna negra y, finalmente, el tomate picado. A continuación, enrollar los filetes para formar un cilindro de ternera relleno.

Cortar en 4 partes iguales y emplatar con unas lascas de queso feta, un puñado de rúcula, aceite y sal.

## ¿Qué necesitamos?

200 g de rulo de queso de cabra • 200 g de Nueces de California • 2 huevos • 40 g de berros • 40 g de achicoria • 40 g de canónigos • Zumo de 1 limón • 1 cucharada de miel • 1 cucharadita de mostaza de Dijon • Una pizca de sal • 50 ml de aceite de oliva virgen extra

## ENSALADA DE CANÓNICOS, BERROS Y ACHICORIA CON BOCADITOS DE QUESO DE CABRA Y NUECES

🌙 CENA 🕒 25 MINUTOS 👥 4 PERSONAS 📖 FÁCIL

## ¿Cómo se prepara?

Separar 50 g de nueces y dorar al horno a 180 °C durante 10 minutos, sacar y reservar. Triturar el resto de las nueces hasta convertirlas en harina.

Cascar los huevos en un plato y batir. Poner la harina de nueces en un plato. Cortar el queso de cabra en rodajas y empanar pasando primero por el huevo batido y, luego, por la harina de nueces.

Dorar las rodajas de queso al horno a 200 °C durante 10 minutos.

Lavar y escurrir las hojas de las lechugas.

Hacer una vinagreta con el zumo de limón, la miel y la mostaza. Agregar el aceite y emulsionar con la ayuda de la batidora.

Emplatar colocando las nueces tostadas y los bocaditos de queso sobre las hojas de berros, canónigos y achicoria. Aliñar con la vinagreta de mostaza y miel.

# VALORACIÓN NUTRICIONAL



## Pollo especiado a la parrilla con hummus de nueces

### POR RACIÓN:

Energía 429,7 kcal	Grasas 32 g
Proteínas 29,7 g	Grasas saturadas 6,7 g
Hidratos de carbono 4,9 g	Grasas poliinsaturadas 12,2 g
Azúcares simples 2,6 g	Grasas monoinsaturadas 9,8 g
Fibra 2,3 g	Sodio 244 mg



## Espárragos y setas salteadas con romesco de nueces

### POR RACIÓN:

Energía 368 kcal	Grasas 30,3 g
Proteínas 1,2 g	Grasas saturadas 3,8 g
Hidratos de carbono 9,9 g	Grasas poliinsaturadas 14,2 g
Azúcares simples 8,9 g	Grasas monoinsaturadas 10,4 g
Fibra 6,5 g	Sodio 115,3 mg



## Pasta fresca con salsa de nueces y tomates secos

### POR RACIÓN:

Energía 669,7 kcal	Grasas 23,8 g
Proteínas 25,2 g	Grasas saturadas 6 g
Hidratos de carbono 86 g	Grasas poliinsaturadas 8,8 g
Azúcares simples 10,6 g	Grasas monoinsaturadas 7,7 g
Fibra 2,7 g	Sodio 200,2 mg



## Timbal de salmón, membrillo y nueces

### POR RACIÓN:

Energía 494 kcal	Grasas 20,6 g
Proteínas 20,8 g	Grasas saturadas 2,4 g
Hidratos de carbono 53,2 g	Grasas poliinsaturadas 12,4 g
Azúcares simples 52 g	Grasas monoinsaturadas 4,5 g
Fibra 5,6 g	Sodio 609 mg





### Ensalada de quinoa, guacamole, naranja y nueces

#### POR RACIÓN:

Energía 798,7 kcal	Grasas 57,2 g
Proteínas 14,5 g	Grasas saturadas 5,9 g
Hidratos de carbono 47,7 g	Grasas poliinsaturadas 15,4 g
Azúcares simples 17,4 g	Grasas monoinsaturadas 29,2 g
Fibra 15,8 g	Sodio 109,5 mg



### Albóndigas de merluza y nueces en salsa verde

#### POR RACIÓN:

Energía 395 kcal	Grasas 27,3 g
Proteínas 19 g	Grasas saturadas 3,8 g
Hidratos de carbono 9 g	Grasas poliinsaturadas 12 g
Azúcares simples 3,3 g	Grasas monoinsaturadas 9,2 g
Fibra 4,1 g	Sodio 233,3 mg



### Pollo en salsa de nueces con salteado de arroz rojo y bimi

#### POR RACIÓN:

Energía 680,3 kcal	Grasas 24,5 g
Proteínas 49,3 g	Grasas saturadas 4,4 g
Hidratos de carbono 52 g	Grasas poliinsaturadas 8,2 g
Azúcares simples 11,6 g	Grasas monoinsaturadas 10,6 g
Fibra 3,6 g	Sodio 112,8 mg



### Tartar de sardina ahumada con nueces dulces sobre tosta de queso azul

#### POR RACIÓN:

Energía 541,7 kcal	Grasas 34,2 g
Proteínas 30 g	Grasas saturadas 10,4 g
Hidratos de carbono 25,5 g	Grasas poliinsaturadas 12,2 g
Azúcares simples 3,2 g	Grasas monoinsaturadas 8,5 g
Fibra 5,6 g	Sodio 842,2 mg



### Quenelle de nueces y dátiles con anchoas

#### POR RACIÓN:

Energía 428,7 kcal	Grasas 19,8 g
Proteínas 10 g	Grasas saturadas 2,3 g
Hidratos de carbono 48,5 g	Grasas poliinsaturadas 11,4 g
Azúcares simples 23,3 g	Grasas monoinsaturadas 4,8 g
Fibra 8,2 g	Sodio 677 mg





### Kibbeh de nueces con salsa tahini

#### POR RACIÓN:

Energía 910,5 kcal	Grasas 53,5 g
Proteínas 29 g	Grasas saturadas 8,3 g
Hidratos de carbono 75,5 g	Grasas poliinsaturadas 10,4 g
Azúcares simples 14,8 g	Grasas monoinsaturadas 18 g
Fibra 15,5 g	Sodio 440,8 mg



### Vieiras en salsa meunière de nueces con tallarines

#### POR RACIÓN:

Energía 699,3 kcal	Grasas 30,8 g
Proteínas 47,8 g	Grasas saturadas 5,8 g
Hidratos de carbono 47,3 g	Grasas poliinsaturadas 12,3 g
Azúcares simples 9,5 g	Grasas monoinsaturadas 10 g
Fibra 5,4 g	Sodio 767 mg



### Nuezmorojo (Salmorejo de nueces sin pan)

#### POR RACIÓN:

Energía 681 kcal	Grasas 66,5 g
Proteínas 7,6 g	Grasas saturadas 8,8 g
Hidratos de carbono 10,4 g	Grasas poliinsaturadas 20 g
Azúcares simples 8,9 g	Grasas monoinsaturadas 34,5 g
Fibra 5,6 g	Sodio 217,7 mg



### Carpaccio de ternera con mantequilla de nueces

#### POR RACIÓN:

Energía 562 kcal	Grasas 43,5 g
Proteínas 36 g	Grasas saturadas 9,6 g
Hidratos de carbono 4,6 g	Grasas poliinsaturadas 14,9 g
Azúcares simples 2,9 g	Grasas monoinsaturadas 16,9 g
Fibra 3,1 g	Sodio 178,7 mg



### Ensalada de canónigos, berros y achicoria con bocaditos de queso de cabra y nueces

#### POR RACIÓN:

Energía 689,3 kcal	Grasas 62,3 g
Proteínas 19,8 g	Grasas saturadas 16,8 g
Hidratos de carbono 10,2 g	Grasas poliinsaturadas 23,2 g
Azúcares simples 7,4 g	Grasas monoinsaturadas 19,5 g
Fibra 4,7 g	Sodio 217,8 mg

**Realización y diseño gráfico:**

ATREVIA  
C/Villarroel, 214 1º 2º  
08036 Barcelona  
www.atrevia.com

**Fotografía de Cayetana Guillén-Cuervo:**

Omar Ayyashi

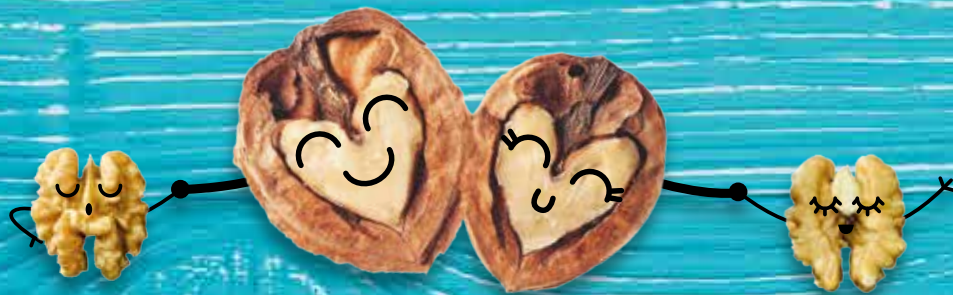
**© CALIFORNIA WALNUT COMMISSION**

101 Parkshore Drive, Suite 250  
Folsom, CA 95630

**Impresión:**

OFFSET DERRA  
Depósito Legal: B.22279-2013

**14ª EDICIÓN**  
**MENÚS CON CORAZÓN**  
SEPTIEMBRE 2018



[nuecesdecalfornia.com](http://nuecesdecalfornia.com)

Síguenos en:     



Con la colaboración de:

