

ENTRENA TU CORAZÓN

CON LAS RECETAS DE:

Anabel Alonso



Carlos Maldonado



Amaya Fitness



MENÚS CON CORAZÓN



Con la colaboración de:



ÍNDICE

03 | Prepárate para entrenar tu corazón

04 | La prevención es la clave

05 | Las nueces dan vida a tu corazón

06 | Consejos para prevenir, controlar y superar las enfermedades cardiovasculares

10 | Anabel Alonso

.....



11 | Amanece con nueces:
Porridge de leche de nueces con topping de moras y frambuesas



12 | Ensalada con corazón:
Pasta con pesto de hojas de zanahoria y nueces



13 | Merendando
ejemplo: Cracker de nueces con aguacate, huevo nube y jamón ibérico



14 | Cena para recordar:
Lomo de atún a la plancha con vinagreta de nueces, ajo y perejil

15 | Valoración nutricional

16 | Carlos Maldonado

.....



17 | Pan de nueces con queso fresco y nueces con miel



18 | Risotto verde de espinacas con nueces y parmesano



19 | Buñuelos de bacalao y ajoblanco de nueces



20 | Ensalada de conejo confitado con nueces, berros y rúcula

21 | Valoración nutricional

22 | Amaya Fitness

.....



23 | Crema de yogur, queso y melocotón con topping de frutos rojos y nueces



24 | Salmón con crujiente de nueces y habitas cristalizadas



25 | Tosta de escabeche de pollo y salsa romesco de nueces



26 | Langostinos con nueces a la naranja, espaguetis de calabacín y tomate cherry

27 | Valoración nutricional

A glass jar filled with walnuts and a small dish with a walnut kernel.

¡PREPÁRATE PARA ENTRENAR TU CORAZÓN!

Con esta edición de Menús con Corazón, **Nueces de California** y la **Fundación Española del Corazón** cumplen 13 años promoviendo juntos la alimentación sana y un estilo de vida saludable para proteger el corazón de todos los españoles.

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en España y en el mundo, y sabemos que **con una dieta sana y una actividad física regular se puede reducir el 80% de las muertes causadas por estas enfermedades.**

Por esta razón, tras más de una década cocinando con más de 40 chefs galardonados, personajes célebres y reputados cardiólogos, **en la 13ª edición te invitamos a ponerte las zapatillas deportivas y a prepararte para entrenar tu corazón** con recetas y también con ejercicios prácticos para prevenir, controlar y superar las enfermedades cardiovasculares.

Nuestra querida actriz **Anabel Alonso**, el popular chef **Carlos Maldonado** y la entrenadora de los famosos **Amaya Fitness**, comparten en este libro sus propuestas de desayuno, comida, snack y cena, junto a recomendaciones y consejos prácticos para ayudarte a **entrenar tu corazón**, comiendo sano y manteniéndote activo durante todo el día, todos los días.

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

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



1 de cada 3 españoles muere anualmente por enfermedades cardiovasculares



124.197
de muertes anuales



1ª CAUSA DE MORTALIDAD



Las **mujeres** son las más perjudicadas, con **10.000 muertes** anuales más que los hombres.

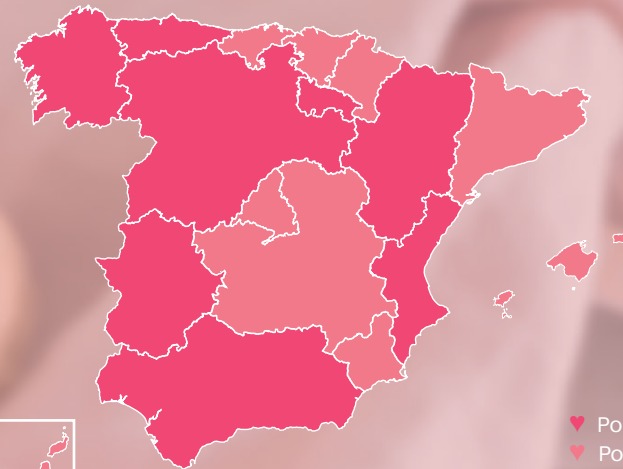


MORTALIDAD CARDIOVASCULAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

MORTALIDAD MEDIA EN ESPAÑA: 29,39%



1 de cada 2 españoles tiene **hipertensión**, enfermedad que ha **incrementado un 90%** las muertes con respecto a la década anterior.



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

Fuente: Fundación Española del Corazón

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 de nutrientes esenciales.

Un puñado de nueces al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, la hipertensión y a 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 **fuentes de vitamina B6, ácido fólico, fósforo, magnesio y cobre**. También contienen antioxidantes, como la melatonina o el selenio, y son ricas en proteínas. Los resultados de 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.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PREVENIR, CONTROLAR Y SUPERAR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La vida sedentaria afecta a más de la mitad de la población mundial y es uno de los principales factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Por lo contrario, practicar algún tipo de **actividad física de forma regular es un hábito saludable que, junto a una dieta sana, previene enfermedades cardiovasculares y tiene efectos positivos en muchos de sus factores de riesgo** como la hipertensión, el colesterol malo, el sobrepeso o la diabetes tipo 2.

Si hacer ejercicio aún no está en tu rutina, ¡es momento de empezar!

El primer paso es elegir algún tipo actividad física aeróbica de intensidad ligera: caminar enérgicamente, pedalear despacio, hacer ejercicios aeróbicos acuáticos, jugar a golf o a tenis dobles, o practicar clases de baile.

Elige la que más te guste y luego solo se tratará de aumentar gradualmente tanto la intensidad como la frecuencia de la actividad. Si escoges una actividad que disfrutas, los beneficios se multiplican y lograrás sacar tiempo para practicarla a menudo.

Recuerda siempre acompañar tu rutina de ejercicio con hábitos de alimentación saludable. **Una fórmula ideal para entrenar y cuidar tu corazón es una buena alimentación y 30 minutos de actividad física cada día.**

En el momento de hacer cualquier actividad física te aconsejamos que incluyas las siguientes fases:

CALENTAMIENTO

5-10 minutos

ESTÍMULO AERÓBICO

10-90 minutos

(según el ejercicio que te corresponda)

ENFRIAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

5-10 minutos

¡A ENTRENAR!

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares

CONSEJOS DE DIETA



Reducir el consumo de **grasas no saludables**, como las saturadas y las grasas trans

< 10% de la ingesta total de calorías



Sustituir éstas por **grasas saludables** como las del aceite de oliva y/o girasol, el aguacate o los ácidos grasos poliinsaturados de las nueces



Moderar el consumo de sal

< 5g de sal al día

Reduce la comida procesada, los encurtidos y las conservas, y no añadas más de 2 pellizcos de sal de mesa al día



Aumentar el consumo de fibra

30-45 g/día



Potenciar el consumo de **fruta y de verdura**. Son fuente de fibra, vitaminas, minerales y agua

> 200 g/día de fruta y verdura



Consumir **pescado con regularidad**, incluyendo pescado azul

1-2 veces a la semana



Tomar la ración diaria recomendada de nueces

30 gramos



Evitar el consumo de **refrescos azucarados y bebidas alcohólicas**

CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA (AF)

AF AERÓBICA MODERADA

≥ 150 minutos por semana

**30 min/día
por 5 días**



También sirven las labores de casa como la jardinería o pasar la aspiradora

AF AERÓBICA INTENSA

≥ 75 minutos por semana

**15 min/día
por 5 días**



Se recomienda un aumento gradual de hasta 300 min/semana de AF aeróbica de intensidad moderada o de hasta 150 min/semana de AF aeróbica intensa o una combinación equivalente

Para personas con factores de riesgo

CONSEJOS DE DIETA

Seguir las mismas recomendaciones dietéticas que para la prevención con algún punto más estricto en función del factor de riesgo:

En caso de sufrir **dislipemia**:



Evitar el consumo de **grasas no saludables**, como las grasas saturadas y las grasas trans

< 7% de la ingesta total de calorías



Sustituir por **grasas saludables** como las del aceite de oliva y/o girasol, el aguacate o los ácidos grasos poliinsaturados de las nueces

En caso de sufrir **hipertensión arterial**:



Moderar el consumo de sal

< 3g de sal al día

Reduce la comida procesada, los encurtidos y las conservas, y no añadas más de 2 pellizcos de sal de mesa al día

En caso de **sobrepeso u obesidad y/o diabetes tipo 2**:



Reducir la **ingesta calórica total**

Se recomienda una reducción de los hidratos de carbono sin llegar a eliminarlos

CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA (AF)

AF AERÓBICA MODERADA

En caso de **dislipemia**:
200 minutos por semana

Para **controlar el peso corporal**:
300-450 minutos por semana

40 min/día
por 5 días

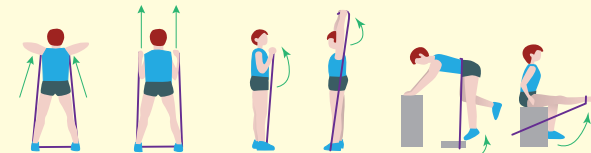
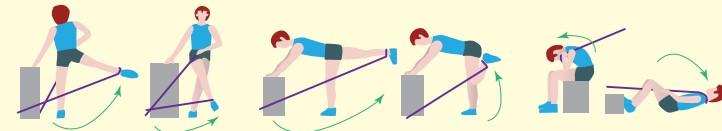
60-90 min/día
por 5 días



EJERCICIOS DE FUERZA/RESISTENCIA MUSCULAR

2 veces por semana:

Series: 2-3 | Repeticiones: 8-12 | Intensidad: 60-80%*



* Respecto a 1RM individual (la carga máxima que se puede levantar una vez)

Se recomienda añadirlos a la AF aeróbica, para una mejora del control lipídico y de la presión arterial.

Para los que ya sufrieron alguna enfermedad cardiovascular

CONSEJOS DE DIETA

Seguir las mismas recomendaciones dietéticas que para la prevención con algún punto más estricto en función del factor de riesgo:



Evitar el consumo de grasas no saludables, como las grasas saturadas y las grasas trans

< 7% de la ingesta total de calorías



Sustituir por grasas saludables como las del aceite de oliva y/o girasol, el aguacate o los ácidos grasos poliinsaturados de las nueces



Reducir el consumo de sal

< 3g de sal al día

Reduce la comida procesada, los encurtidos y las conservas, y no añadas más de 2 pellizcos de sal de mesa al día

Recomendaciones generales:

Para comprobar la intensidad, se puede utilizar la prueba del habla.

- **En AF aeróbica moderada:** la respiración es más rápida pero compatible con hablar frases completas.
- **En AF aeróbica intensa:** Se dificulta la respiración, es incompatible con mantener una conversación con normalidad.

La información recogida a partir de las pruebas de esfuerzo puede ser útil para establecer un programa de ejercicios que sea eficaz y seguro.

Cuando hagas ejercicios de fuerza o resistencia muscular, además de los ejemplos ilustrados, también sirve hacer ejercicios similares usando el peso corporal como resistencia o cargando grandes pesos.

CONSEJOS DE ACTIVIDAD FÍSICA (AF)

AF AERÓBICA MODERADA

150 minutos por semana

**> 10 min/día
por 7 días**



EJERCICIOS DE FUERZA/RESISTENCIA MUSCULAR

Series: ≥1 | Repeticiones: 10-15 | Intensidad: 60-70%*



* Respecto a 1RM individual (la carga máxima que se puede levantar una vez)

ANABEL ALONSO

Polifacética actriz y presentadora que se ha ganado el cariño y la admiración de los españoles por sus interpretaciones tanto en el teatro como en el cine. Ha trabajado con los directores Pedro Almodóvar y Fernando Trueba, entre otros, y en populares series de televisión como ***Los ladrones van a la oficina***, ***7 vidas***, ***Amar es para siempre***, etc. También ha prestado su voz para interpretar a Dory en ***Buscando a Nemo*** y ***Buscando a Dory***. Su nuevo proyecto la lanza en una nueva aventura relacionada con la cocina al ser una de las concursantes de la segunda edición del programa ***MasterChef Celebrity***.

Inspirándose en la campaña, Anabel da un toque personal al nombre de sus recetas: ***Amanece con nueces***, ***Ensalada con corazón***, ***Meren_dando ejemplo*** y ***Cena para recordar***.



Amanece con nueces: Porridge de leche de nueces con topping de moras y frambuesas



20 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Para la leche de nueces

Colocar las nueces en un bol y cubrir con suficiente agua. Dejar a temperatura ambiente de 1 a 12 horas para que absorban el agua.

Ecurrir las nueces y enjuagar bien. Combinar las nueces con 3 tazas de agua, miel, vainilla y sal en la jarra de la licuadora. Mezclar hasta que quede lo suficientemente cremoso, al menos 2 minutos. Colar si se desea una leche más líquida.

Para el porridge

Cubrir los copos de avena con la leche de nueces y dejar 15 minutos en remojo para que se reblandezcan.

Lavar y escurrir bien las moras y las frambuesas.

Servir en un bol con los frutos rojos y nueces para decorar.



¿Qué necesitamos?

Para la leche de nueces

120g de Nueces de California
3 tazas de agua
1 cucharada de miel
1 cucharadita de extracto de vainilla pura
1 pizca de sal

Para el porridge

1l de leche de nueces
250g de copos de avena
100g de moras
100g de frambuesas
40g de miel (opcional)
Nueces de California para decorar



Ensalada con corazón: Pasta con pesto de hojas de zanahoria y nueces



25 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Para el pesto

Lavar las hojas de zanahoria. Separar las hojas de las ramas y colocar en un vaso de trituradora. Añadir el diente de ajo pelado, las nueces, el queso parmesano troceado y el aceite. Triturar hasta conseguir una textura cremosa y granulosa. Condimentar con una pizca de sal y pimienta negra recién molida.

Para la pasta

Cocer la pasta según las indicaciones del fabricante, escurrir y dejar enfriar.

Pelar la cebolla roja y cortar en rodajas finas.

Ecurrir el exceso de aceite de los pétalos de tomate.

Lavar las fresas, cortar el rabito y partir por la mitad.

Juntar en un bol grande todos los ingredientes menos el pesto de nueces. Condimentar con sal, pimienta negra recién molida y un chorrito de aceite y vinagre.

Repartir la ensalada en los platos y añadir el pesto de hojas de zanahoria y nueces por encima.



¿Qué necesitamos?

Para el pesto

50g de Nueces de California
1 manojo de zanahorias (se aprovechan unos 100g de hoja de zanahoria)
50g de queso parmesano
1 diente de ajo
80ml de aceite de oliva virgen extra
1 pizca de sal
Pimienta negra

Para la pasta

200g de pasta
100g de pesto
20g de hojas de rúcula
20g de hojas de albahaca
100g de fresas
12 pétalos de tomates secados al sol en conserva
100g de Nueces de California
1 cebolla roja
12 aceitunas verdes y negras
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre de Jerez
1 pizca de sal
Pimienta negra



Meren_dando ejemplo: Cracker de nueces con aguacate, huevo nube y jamón ibérico



30 MINUTOS



4 PERSONAS



MEDIA

¿CÓMO SE PREPARA?

Para la cracker de nueces

Triturar la mitad de las nueces en una procesadora hasta conseguir una textura granulosa. Triturar la otra mitad hasta conseguir una harina de nueces. Mezclar ambas elaboraciones.

Combinar la harina de nueces con el huevo, el curry, 2 cucharadas de agua y una pizca de sal. Amasar hasta formar una masa uniforme.

Extender la masa con un rodillo entre dos papeles para hornear, hasta conseguir una superficie plana y un grosor de unos 2 milímetros. Cortar en galletas cuadradas.

Precalentar el horno a 180° C y hornear unos 15 minutos. Sacar y dejar enfriar.

Para el acompañamiento

Para los huevos nube, separar las claras de las yemas. Con una batidora, montar las claras al punto de nieve y sazonar con sal. Con 2 cucharas, formar montones de merengue en forma de volcán sobre una bandeja con papel de hornear. Colocar las yemas en los huecos y condimentar con pimienta. Hornear inmediatamente, en un horno precalentado a 200° C, durante 3 minutos o hasta que empiece a dorarse.

Partir el aguacate por la mitad, quitar la semilla y cortar en lonchas. Cortar los tomates cherry en cuartos y condimentar. Picar el cebollino.

Montar las crackers con huevos nube, aguacate, tomates cherry, cebollino y una loncha de jamón.



¿Qué necesitamos?

Para la cracker de nueces

200g de Nueces de California
1 huevo
1 cucharadita de curry
1 pizca de sal

Para el acompañamiento

4 huevos
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
4 lonchas de jamón ibérico
1 aguacate maduro
8 tomates cherry
2 ramitas de cebollino
1 pizca de sal
Pimienta negra

Cena para recordar: Lomo de atún a la plancha con vinagreta de nueces, ajo y perejil



45 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Congelar previamente el atún a -20° C durante 48 horas.

Dejar reposar los trozos de atún durante 30 minutos a temperatura ambiente.

Para la vinagreta

Pelar y picar los dientes de ajo. Picar también el perejil y picar las nueces en daditos pequeños. Mezclar el ajo, las nueces, el perejil, los granos de pimienta rosa, 2 cucharadas de aceite y 1 cucharada de vinagre.

Para el acompañamiento

Cocer el arroz según las indicaciones del fabricante y escurrir.

Cortar el brócoli en capullos pequeños.

Calentar una sartén con 2 cucharadas de aceite y saltear el brócoli y las judías a fuego fuerte durante un par de minutos. Añadir el arroz cocido y saltear otros 2 minutos más. Condimentar con sal y pimienta negra recién molida.

Condimentar los trozos de atún con sal. Calentar una sartén y dorar los trozos de atún por los lados.

Servir los trozos de atún recién hechos junto al arroz salteado y salsear con la vinagreta.



¿Qué necesitamos?

4 lomos de atún de 150g

Para la vinagreta

2 dientes de ajo

40g de Nueces de California

2 ramitas de perejil

20ml de aceite de oliva virgen extra

Vinagre de Jerez

1 pizca de sal

Pimienta rosa

Para el acompañamiento

200g de arroz salvaje integral

100g de brócoli

100g de judías redondas

1 pizca de sal

20ml de aceite de oliva virgen extra



VALORACIÓN NUTRICIONAL



Amanece con nueces: Porridge de leche de nueces con topping de moras y frambuesas

POR RACIÓN:

Energía 387,5 kcal	Lípidos 14,1 g
Proteínas 10,2g	AG saturados 1,9 g
Hidratos de carbono 50,5 g	AG poliinsaturados 8,2 g
Azúcares simples 15,2 g	AG monoinsaturados 3,4 g



Ensalada con corazón: Pasta con pesto de hojas de zanahoria y nueces

POR RACIÓN:

Energía 551,5 kcal	Lípidos 35,8 g
Proteínas 12,4g	AG saturados 4,8 g
Hidratos de carbono 42,3 g	AG poliinsaturados 13,1 g
Azúcares simples 7,0g	AG monoinsaturados 15,6 g



Meren_dando ejemplo: Cracker de nueces con aguacate, huevo nube y jamón ibérico

POR RACIÓN:

Energía 701 kcal	Lípidos 60 g
Proteínas 32,3 g	AG saturados 9 g
Hidratos de carbono 5,6 g	AG poliinsaturados 24,0 g
Azúcares simples 2,4 g	AG monoinsaturados 21,2 g



Cena para recordar: Lomo de atún a la plancha con vinagreta de nueces, ajo y perejil

POR RACIÓN:

Energía 693 kcal	Lípidos 40,8 g
Proteínas 39 g	AG saturados 8,7 g
Hidratos de carbono 40,5 g	AG poliinsaturados 12,1 g
Azúcares simples 2,3 g	AG monoinsaturados 13,9 g



CARLOS MALDONADO

Conocido por ser el ganador de la tercera edición del concurso televisivo **MasterChef**. Abanderado de la "cocina gamberra" y apasionado de los *food trucks*, se montó en su propia caravana y recorrió España para hacer disfrutar de sus creaciones culinarias. Recientemente, el chef ha emprendido una nueva aventura abriendo **Raíces**, un restaurante en su ciudad natal, Talavera de la Reina. Este nuevo proyecto, lleno de potencial, permite a los comensales disfrutar y sentir la tradición y la vanguardia en un mismo menú.



Pan de nueces con queso fresco y nueces con miel



130 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Para el pan de nueces

Echar la harina y la sal en un bol y mezclar bien. Hacer un agujero en el centro y añadir la levadura desmigada.

Mojar con agua poco a poco hasta conseguir una masa. Pasar a la mesa y seguir amasando hasta obtener una masa uniforme (añadir más harina si es necesario). Dar forma de bola.

Añadir las nueces a la masa y continuar amasando.

Trocear la masa en 4 partes y dar forma de barra. Colocar en una fuente de horno cubierta con papel antiadherente. Dar unos cortes superficiales y transversales con un cuchillo. Dejar fermentar hasta que dupliquen su volumen (alrededor de 1 hora).

Precalentar el horno y hornear a 180° C durante 35 minutos. Sacar y dejar enfriar.

Para las nueces con miel

Verter la miel y la margarina en un cazo. Poner a fuego medio y remover.

Incorporar las nueces cubriéndolas con la miel. Remover, dejando que el agua se evapore y se caramelicen las nueces.

Verter las nueces separadas sobre la superficie con el papel vegetal. Dejar enfriar.

Para el montaje

Colocar una rodaja de queso fresco y nueces a la miel en una tostada del pan de nueces (80g de pan por ración). Si se desea un sabor más dulce, añadir 1 cucharadita de miel sobre la tostada.

¿Qué necesitamos?

Para el pan de nueces

500g de harina

1 pizca de sal

10g de levadura de panadero

300ml de agua

60g de Nueces de California

Para las nueces con miel

60g de Nueces de California

65g de miel

15g de margarina baja en grasa

4 rodajas de queso fresco



Risotto verde de espinacas con nueces y parmesano



50 MINUTOS



4 PERSONAS



MEDIA

¿CÓMO SE PREPARA?

Para la crema de espinacas

Cortar la cebolla y los ajos en dados pequeños. Dorar en un cazo y añadir las espinacas y las nueces. Verter el caldo a continuación y dejar cocer 5 minutos.

Triturar todo y llevar de nuevo a ebullición. Salpimentar.

Para el risotto

Cortar la cebolla y el ajo en *brunoise*.

Calentar una olla y añadir 1 cucharadita de margarina. Pochar en ella la cebolla y el ajo.

Una vez que estén dorados, agregar el arroz y las nueces, y remover. Añadir el vino blanco y dejar reducir durante 2 minutos para que el alcohol se evapore.

Poner a cocer el caldo de verduras, por un lado, y la crema de espinacas, por otro, para que se mantengan calientes.

Agregar poco a poco el caldo y no parar de mover para que el arroz suelte todo el almidón.

Cuando el arroz esté en su punto, añadir poco a poco la crema de espinacas. Hacerlo siempre en caliente y no parar de remover el arroz durante unos 15 o 20 minutos.

Cuando el arroz esté *al dente*, retirar del fuego y añadir 1 cucharadita de margarina. Servir en un plato y decorar con unas lascas de parmesano y nueces.



¿Qué necesitamos?

Para la crema de espinacas

500ml de caldo de verduras
60g de cebolla
1 diente de ajo
250g de espinacas frescas
40g de Nueces de California

Para el risotto

250g de arroz
2 dientes de ajo
100g de cebolla
150ml de vino blanco seco
200g de crema de espinacas
40g de margarina baja en grasa
60g de queso parmesano
1l de caldo de verduras
60g de Nueces de California

Buñuelos de bacalao y ajoblanco de nueces



45 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Para los buñelos de bacalao

Poner el bacalao en remojo la noche anterior, aunque también puede comprarse desalado. Tirar el agua y desmenuzar, quitando la piel y las espinas.

Picar la cebolleta, el perejil, los ajos pelados y el bacalao a mano o en un robot de cocina, hasta que todo quede fino.

Añadir el huevo ligeramente batido y el agua, y remover. Mezclar la harina con el bicarbonato o la levadura. Incorporar la mezcla de harina poco a poco, mezclando bien hasta formar una masa cremosa y ligera. Añadir las nueces y dejar reposar unos minutos.

Calentar abundante aceite en un cazo o una sartén y freír cucharadas de masa hasta que queden doradas.

Ecurrir sobre papel de cocina y servir calientes con miel.

Para el ajoblanco de nueces

Juntar todos los ingredientes y triturar durante 15 minutos.

Colar y verter junto a los buñuelos. Servir 2 cucharaditas por persona.

¿Qué necesitamos?

Para los buñuelos de bacalao

150g de bacalao
1-2 dientes de ajo
1 cebolleta
1 ramillete de perejil
1 huevo
Azafrán o colorante amarillo
150ml de agua
¼ cucharadita de bicarbonato o 1 cucharadita de levadura
100g de harina
Aceite para freír
100g de Nueces de California molidas

Para el ajoblanco de nueces

1,3l de agua
300g de Nueces de California
2 dientes de ajo
100g de pan duro
300ml de aceite de oliva virgen extra
1 pizca de sal
Pimienta



Ensalada de conejo confitado con nueces, berros y rúcula



80 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Para el conejo confitado

Poner a cocer una olla, añadir una pizca de aceite y dorar los ajos.

Salpimentar el conejo y hacer un atadillo con las hierbas. Meter en la olla junto con la cáscara de limón.

Añadir el resto de aceite y caldo hasta que quede bien cubierto y hervir. Confitar a fuego lento durante 1 hora y enfriar en el mismo caldo de cocción.

Una vez frío, separar la carne por un lado, los ajos por otro y reservar el aceite confitado para la vinagreta.

Para la ensalada

Cortar el queso fresco y el melocotón en almíbar en dados.

Hacer una vinagreta con los 25ml de aceite de la cocción del conejo, 25ml de vinagre y una pizca de sal. Remover enérgicamente hasta que emulsione.

Añadir el queso, el melocotón, las nueces y las pasas a la emulsión.

Poner la ensalada en un bol grande, añadir el conejo y verter 2 o 3 cucharadas de la vinagreta por todas las partes sólidas.



¿Qué necesitamos?

Para el conejo confitado

300ml de aceite de oliva virgen extra
10 dientes de ajo
1 conejo de unos 800g cortado en 8 partes
500ml de caldo
Cáscara de 1 limón
1 ramillete de tomillo
1 ramillete de romero

Para la ensalada

350g de berros y rúcula
150g de queso fresco
120g de Nueces de California
60g de uvas pasas
2 melocotones en almíbar
Conejo en trozos pequeños
25ml del aceite del conejo
25ml de vinagre
1 pizca de sal

VALORACIÓN NUTRICIONAL



Pan de nueces con queso fresco y nueces con miel

POR RACIÓN:

Energía 492,8 kcal	Lípidos 22,3 g
Proteínas 15,7 g	AG saturados 5,8 g
Hidratos de carbono 55,5 g	AG poliinsaturados 10,2 g
Azúcares simples 15 g	AG monoinsaturados 4,8 g



Risotto verde de espinacas con nueces y parmesano

POR RACIÓN:

Energía 559 kcal	Lípidos 24,5 g
Proteínas 16,8 g	AG saturados 5,4 g
Hidratos de carbono 59,3 g	AG poliinsaturados 12,3 g
Azúcares simples 3,1 g	AG monoinsaturados 5,3 g



Buñuelos de bacalao y ajoblanco de nueces

POR RACIÓN:

Energía 444,8 kcal	Lípidos 23,3 g
Proteínas 34,3 g	AG saturados 3,3 g
Hidratos de carbono 23,4 g	AG poliinsaturados 12,6 g
Azúcares simples 3,1 g	AG monoinsaturados 5,9 g



Ensalada de conejo confitado con nueces, berros y rúcula

POR RACIÓN:

Energía 708,3 kcal	Lípidos 55 g
Proteínas 27,3 g	AG saturados 11,4 g
Hidratos de carbono 24,0 g	AG poliinsaturados 17,1 g
Azúcares simples 22,4 g	AG monoinsaturados 23,5 g



AMAYA FITNESS

Conocida como “la entrenadora de los famosos” ya que son muchas las caras conocidas que han confiado en ella para ponerse en forma. Amaya es una *personal trainer* y *coach* nutricional, además de *blogger e influencer* de un estilo de vida saludable. También cuenta con dos exitosos libros de la editorial Planeta, ***Por fin vas a ponerte EnForma*** y ***Tu Plan EnForma***, en los que plasma su método basado en una alimentación variada, equilibrada y proporcionada, vinculada a un entrenamiento específico orientado a objetivos.



Crema de yogur, queso y melocotón con topping de frutos rojos y nueces



10 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Pelar y trocear los melocotones.

Añadir el yogur, el queso batido, el melocotón y edulcorante al gusto en un vaso de batidora. Batir hasta conseguir una crema homogénea.

Agregar los frutos rojos y 2 cucharaditas de miel en una sartén a fuego suave. Calentar durante 2 o 3 minutos y añadir las nueces troceadas. Retirar y dejar enfriar.

Repartir la crema de melocotón en 4 vasitos y colocar la mezcla de frutos rojos y nueces caramelizadas sobre éstos.



¿Qué necesitamos?

500g de yogur bifidus 0% MG
250g de queso batido 0% MG
4 melocotones
Edulcorante
8 frambuesas
4 fresas laminadas
12 arándanos
2 cucharaditas de miel
120g de Nueces de California



Salmón con crujiente de nueces y habitas cristalizadas



40 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Trocear el lomo de salmón en dados medianos. Colocar en un recipiente y mezclar con medio limón exprimido y cebollino picado muy fino. Salpimentar y dejar reposar.

Deslavar las habitas en conserva. Cortar la cebolla en finas tiras y laminar los dientes de ajo.

Calentar el aceite en una sartén y añadir la cebolla, el ajo y una pizca de sal. Cuando empiece a cristalizar, agregar las habitas y cocinar durante 15 minutos a fuego medio.

Picar las nueces muy finamente y mezclar con el sésamo en un bol pequeño.

Ecurrir cada taquito de salmón macerado y rebozar en la mezcla de sésamo y nueces. Saltear en una sartén con el aceite durante 10 minutos.

Servir las habitas con los taquitos de salmón.



¿Qué necesitamos?

600g de habitas en conserva
400g de lomo de salmón
2 cebollas grandes
4 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sésamo
1 limón exprimido
Cebollino
1 pizca de sal
Pimienta
60g de Nueces de California



Tosta de escabeche de pollo y salsa romesco de nueces



60 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Para el pollo en escabeche

Poner a calentar agua en una cazuela. Añadir la sal y el pollo sin piel cuando empiece a hervir. Tapar y dejar cocer durante media hora. Desmenuzar una vez cocida.

Cortar las verduras en finas tiras y picar los ajos.

Calentar el aceite en una sartén antiadherente, añadir las verduras junto a una pizca de sal y dejar que se pochen a fuego lento. Cuando las verduras estén blanditas, agregar las hojas de laurel, la pimienta en grano, 2 cucharadas de vinagre y la pechuga de pollo. Cocinar durante 5 minutos, retirar y esperar a que se enfríe.

Para la salsa romesco de nueces

Poner en una bandeja para hornear los tomates y el pimiento, junto con la cabeza de ajo entera y la cebolla sin pelar. Rociar con aceite y hornear a 180° C durante 1 hora. Sacar del horno y dejar enfriar.

Tostar las nueces en una sartén con aceite y juntar con el resto de ingredientes de la salsa, incluyendo el aceite de las nueces, el vinagre y la sal.

Triturar todo hasta obtener una textura cremosa y homogénea.

Para la tosta

Tostar las rebanadas de pan y untar el requesón.

Colocar el pollo en escabeche con 1 cucharada de salsa romesco de nueces y decorar cada tosta con canónigos y un par de nueces.



¿Qué necesitamos?

Para el pollo en escabeche

- 1 pechuga de pollo (200g aprox.)
- 2 cebolletas
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal
- Pimienta en grano
- Agua

Para la salsa romesco de nueces

- 4 tomates maduros
- 1 cabeza de ajo entero
- 1 pimiento rojo
- 100g de Nueces de California
- 200ml de aceite de oliva virgen extra
- 25ml de vinagre de Jérez
- 1 pizca de sal

Para la tosta

- 4 rebanadas de pan de payés integral (60g por ración)
- 30g de requesón
- 30g de Nueces de California
- Canónigos
- 200g de pollo encurtido con verduras
- 4 cucharadas de romesco de nueces

Langostinos con nueces a la naranja, espaguetis de calabacín y tomate cherry



30 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

¿CÓMO SE PREPARA?

Pelar los langostinos y reservar las cabezas y las cáscaras. Mezclar en un recipiente las colas de los langostinos con 1 cucharada de aceite, 2 dientes de ajo picados muy finos, unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta. Cubrir todo con film transparente y dejar macerar en el frigorífico.

Hacer tiras de espagueti de calabacín con un cortador de espiral y escurrir añadiendo unas gotas de limón.

Engrasar una sartén con 1 gota de aceite y tostar las nueces vertiendo también zumo de naranja. Reservar.

Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén y añadir los restos de los langostinos. Sofreír y, cuando hayan soltado éstos el jugo, retirar las cabezas y las cáscaras.

Agregar los dientes de ajo restantes laminados, las colas de langostinos, las nueces y los tomates cherry en la misma sartén. Saltear hasta que la piel de los tomates se agriete y retirar para pelar.

Incorporar los espaguetis de calabacín, saltear 1 minuto a fuego alto y añadir el resto de zumo de naranja. Cocer hasta reducir el zumo, añadir los tomates cherry pelados y condimentar con una pizca de sal y pimienta.

Mezclar y servir.

¿Qué necesitamos?

400g de langostinos
500g de calabacines
400g de tomates cherry
1 limón exprimido
4 cucharadas soperas de zumo de naranja
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
4 dientes de ajo
1 pizca de sal
Pimienta
60g de Nueces de California



VALORACIÓN NUTRICIONAL



Crema de yogur, queso y melocotón con topping de frutos rojos y nueces

POR RACIÓN:

Energía 413 kcal	Lípidos 20,4 g
Proteínas 11 g	AG saturados 2,7 g
Hidratos de carbono 43,5 g	AG poliinsaturados 12,8 g
Azúcares simples 42,5 g	AG monoinsaturados 3,8 g

Realización y Diseño Gráfico:

ATREVIA

C/Villarroel, 214 1º 2ª

08036 Barcelona

www.atrevia.com



Salmón con crujiente de nueces y habas cristalizadas

POR RACIÓN:

Energía 550,3 kcal	Lípidos 37 g
Proteínas 32,8 g	AG saturados 5,4 g
Hidratos de carbono 15,6 g	AG poliinsaturados 11,1 g
Azúcares simples 7,2 g	AG monoinsaturados 16,4 g

© CALIFORNIA WALNUT COMMISSION

101 Parkshore Drive, Suite 250

Folsom, CA 95630

Fotografía de Amaya Fitness:

Álvaro Hurtado

Fotografía de Anabel Alonso:

Revista Fotogramas



Tosta de escabeche de pollo y salsa romesco de nueces

POR RACIÓN:

Energía 483,25 kcal	Lípidos 27,5 g
Proteínas 19,6 g	AG saturados 4,5 g
Hidratos de carbono 35,3 g	AG poliinsaturados 9,2 g
Azúcares simples 9,4 g	AG monoinsaturados 11,3 g

Impresión:

OFFSET DERRA

Depósito Legal: B.22279-2013



Langostinos con nueces a la naranja, espaguetis de calabacín y tomate cherry

POR RACIÓN:

Energía 326,8 kcal	Lípidos 16,1 g
Proteínas 30,3 g	AG saturados 2,1 g
Hidratos de carbono 12,3 g	AG poliinsaturados 7,1 g
Azúcares simples 9,4 g	AG monoinsaturados 5,6 g

13ª EDICIÓN
MENÚS CON CORAZÓN
SEPTIEMBRE 2017



© 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.



nuecesdecalfornia.com

Síguenos en:



Con la colaboración de:

