

MENÚS CON CORAZÓN

Con los Hermanos Torres



Con la colaboración de:



Índice

- 03 | Vida sana, corazón contento
- 04 | La prevención es la clave
- 05 | Las nueces dan vida a tu corazón
- 06 | Todo lo que debes saber sobre las nueces
- 07 | Acerca de los Hermanos Torres

08 | Sabías que...

.....



09 | Ajo blanco de nueces con sardina ahumada



10 | Hamburguesa vegetal con nueces



11 | *Menjar blanc* de nuez con *carpaccio* de fresas caramelizadas

12 | Sabías que...

.....



13 | Ensaladilla con mayonesa y ventresca de atún



14 | Pollo guisado con picada de nueces y uvas



15 | Bizcocho de zanahoria con nueces

16 | Sabías que...

.....



17 | Espaguetis vegetales con pesto de nueces



18 | Salmón con costra de nueces y bimis salteados



19 | Panacota de nueces con miel

20 | Valoración nutricional



Vida sana, corazón contento

Nueces de California y la Fundación Española del Corazón cumplen 15 años promoviendo juntos un estilo de vida saludable para proteger el corazón de todos los españoles, teniendo en cuenta que con una dieta sana y una actividad física regular se puede reducir hasta 80% de las muertes causadas por estas enfermedades según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Este año, los prestigiosos chefs galardonados con dos estrellas Michelin, Javier y Sergio Torres, se unen a la campaña y encienden sus fogones para presentar 3 exquisitos menús con nueces, compuestos por entrante, plato principal y postre; que nos demuestran que la clave para tener “un corazón contento” no es tener una “barriga llena” sino una “vida sana” y, por qué no, ¡también deliciosa!

Una campaña efectiva pero aún necesaria

Las enfermedades cardiovasculares causan 17,5 millones de muertes anuales a nivel mundial y en España siguen siendo hoy en día la principal causa de mortalidad. Por esta razón, este año **Nueces de California suma a su campaña una donación a una asociación de pacientes del corazón** para ser destinada a la informar y concienciar acerca de estas enfermedades.

Además de los 5.000 libros repartidos en la X edición de la Carrera Popular del Corazón y otras 2.000 copias distribuidas en actividades relacionadas durante todo el año, **puedes descargar la versión online de la 15ª edición de Menús con Corazón en la web nuecedecalifornia.com o en la iBook Store.**

Seguir las recomendaciones de este libro tiene premio: una vida más sana y, por tanto, un corazón contento. ¡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



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

= **122.466** →
DE MUERTES ANUALES

PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE



Casi 1 de cada 3 españoles muere anualmente por enfermedades cardiovasculares



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

MORTALIDAD CARDIOVASCULAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Tasa media estandarizada de mortalidad cardiovascular: 238,6 (por cada 100.000 habitantes)



- ♥ 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 (INEI)
Organización Mundial de la Salud
Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012.

Factores de Riesgo

- ♥ Obesidad
- ♥ Sedentarismo
- ♥ Mala alimentación
- ♥ Tabaquismo
- ♥ Colesterol elevado
- ♥ 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 afirma que:

“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 estrella para la salud cardiovascular. Te presentamos las 3 principales razones por la que las nueces ayudan a tu corazón:

1. **Un puñado de nueces al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo e hipertensión**, ambos factores de riesgo de las enfermedades del corazón.¹
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.²
3. Los resultados de PREDIMED, el mayor estudio mundial sobre dieta mediterránea, demuestran que su incorporación a la dieta, además de que ayudan a regular el peso, **reducen incidencia de las principales enfermedades cardiovasculares**.³

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. 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.

Fuentes:

1. Kris-Etherton P. Walnuts decrease risk of cardiovascular disease: a summary of efficacy and biologic mechanisms. *J Nutr.* 2014; 10:39:25-85.
2. Zhao G, Etherton TD, Martin KR, et al. Dietary alpha-linolenic acid reduces inflammatory and lipid cardiovascular risk factors in hypercholesterolemic men and women. *J Nutr* 2004; 134: 2991-2997.
3. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Engl J Med*.2018;378(25):e34. doi: 10.1056/NEJMoa1800389.

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:



28-30 GRAMOS



1/4 TAZA



12-14 MITADES



1 PUÑADO



SIN GLUTEN



SIN SODIO



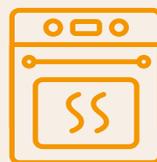
SIN COLESTEROL

¿Cómo probarlas?



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 por 6 meses, o guárdalas en el congelador hasta 1 año.



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.



Pélalas, córtalas o pícalas justo antes de usar

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



Acerca de los Hermanos Torres

Galardonados con dos estrellas Michelin, los chefs Javier y Sergio Torres descubrieron su pasión por la cocina a una edad muy temprana gracias a los tradicionales platos de su abuela. Desde entonces se formaron por separado en las mejores cocinas de Europa empapándose de nuevos conocimientos que les permitieron crear sus propios proyectos. En 2008 abrieron el restaurante *Dos Cielos Barcelona*, con el que recibieron su primera estrella Michelin y en 2017 *Dos Cielos Madrid*.

El pasado verano de 2018 inauguraron en Barcelona su proyecto más personal, *Cocina Hermanos Torres* con el que obtuvieron 2 estrellas Michelin a los 4 meses de su apertura.

Su gran personalidad en la cocina, marcada sobre todo por sus recuerdos de la infancia y la figura de su abuela, han hecho de ellos dos de los más reconocidos y exitosos chefs de España.

A top-down view of walnuts on a white marble surface. A small bowl in the top right corner is overflowing with walnut halves. Several more walnut halves are scattered on the marble surface around the bowl and in the bottom left corner. The marble has subtle grey veining.

Sabías que...

“ Un puñado de nueces al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo e hipertensión ”

AJO BLANCO DE NUECES CON SARDINA AHUMADA

🕒 20 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 🍷 FÁCIL

¿Cómo se prepara?

Para el ajo blanco:

Introducir en el vaso de la batidora los ajos pelados, la miga de pan, las nueces, el vinagre, el agua y el caldo de ave y dejar reposar en la nevera unas 12 horas, o toda la noche.

Pasado el tiempo, triturar el conjunto hasta conseguir una crema homogénea y ligera, poner a punto de sal y pimienta además de añadirle más o menos vinagre en función del gusto de cada uno. Colar por un colador fino, reservar en la nevera.

Para la guarnición:

Cortar la base de los tomates y la cabeza, hacer dos incisiones transversales para poder abrirlos y retirar las yemas del interior. Reservar.

Cortar unos daditos de las sardinas ahumadas bien escurridas de aceite. Reservar.

Cortar una juliana muy fina del verde de la cebolla tierna e introducir en un baño de agua con hielo para que se rice. Reservar.

Retirar el hueso de las aceitunas dejándolas lo más enteras posible.

Para montar el plato:

Disponer los diferentes ingredientes de la guarnición en el plato: las yemas, los daditos de sardina ahumada, las huevas de trucha, los rizos de verde de cebolla y alguna aceituna muerta.

Verter el ajo blanco en una jarra bien frío y servirlo en la mesa.



¿Qué necesitamos?

- 370 ml de agua mineral
- 250 ml de caldo de ave
- 150 g de Nueces de California
- 80 g de miga de pan
- 80 g de aceite de oliva virgen extra
- 2-3 dientes de ajo
- 15 ml de vinagre de Jerez
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto

Para la guarnición:

- 4 filetes de sardina ahumada en aceite de oliva
- 4 tomates de rama
- El verde de una cebolla tierna
- 50 g de huevas de trucha
- 12 aceitunas negras muertas de Aragón

HAMBURGUESA VEGETAL CON NUECES

 30 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

¿Cómo se prepara?

Introducir los garbanzos cocidos en un bol y con ayuda de un tenedor chafarlos para que quede una pasta.

Pelar y picar bien pequeño el puerro, la cebolla, la zanahoria y el ajo.

Poner una sartén en el fuego con unas gotas de aceite de oliva y saltear ligeramente las verduras para que queden pochadas. Disponerlas en el bol de los garbanzos. Mezclar.

En ese mismo bol, añadir el queso fresco, las nueces ligeramente rotas, el comino, el cilantro y poner a punto de sal y pimienta, además de unas gotas de zumo de lima. Formar hamburguesas con ayuda de las manos. Rebozarlas con los copos de avena y marcarlas en la sartén con unas gotas de aceite de oliva hasta que los copos queden dorados.

Lavar bien la lechuga y cortar unas rodajas de tomate y otras de cebolla tierna.

En un plato, montar la lechuga, con el tomate y la cebolla, para finalmente colocarle la hamburguesa encima.



¿Qué necesitamos?

Para la hamburguesa:

- 600 g de garbanzos cocidos
- 2 cebollas tiernas
- 50 g de Nueces de California
- 1 puerro
- 3 zanahorias
- 1/2 lima
- 75 g de queso fresco
- 1 diente de ajo
- Un poco de comino en polvo
- Cilantro en polvo
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto

Para el rebozado:

- 400 g de avena en copos

MENJAR BLANC DE NUEZ CON CARPACCIO DE FRESONES CARMELIZADOS

🕒 20 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 🍷 FÁCIL

¿Cómo se prepara?

Lo primero será triturar la leche con la nuez y un chorrito de ratafia hasta conseguir una crema homogénea.

Calentar la mezcla en un cazo llevándolo a hervor sin parar de remover para que espese.

Una vez haya hervido, colar por un colador chino y disponerla en los boles para dejarla reposar en la nevera y así termine de espesar.

Una vez la crema de *menjar blanc* haya cuajado ligeramente y esté bien fría, lavar y cortar los fresones en rodajas bien finas.

Cubrir la superficie de la crema con los fresones y espolvorearlos con un poco de azúcar moreno antes de darle con el soplete o la pala de quemar y caramelizar así los fresones.

Finalmente, una hojita de menta culminará este fantástico postre.



¿Qué necesitamos?

400 g de leche

200 g de Nueces de California

60 g de azúcar moreno

Un chorrito de ratafia

Para el carpaccio:

8 fresones

50 g de azúcar moreno

Unas hojitas de menta

Sabías que...

“ Las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos Omega 3, de origen vegetal, esenciales para la salud y que el cuerpo humano no puede producir ”



ENSALADILLA CON MAYO-NUEZ Y VENTRESCA DE ATÚN

🕒 25 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 🍳 FÁCIL

¿Cómo se prepara?

Poner a hervir las patatas y las zanahorias con la propia piel y un poco de sal hasta que estén blanditas. Escurrir y reservar para que se enfríen.

Lavar y cortar las judías en bastoncillos pequeños, y el maíz en rodajas.

En una olla de agua hirviendo con un poco de sal, cocer las judías, el mini maíz y los guisantes. Una vez cocinados, escurrir y enfriar en un baño de agua con hielo para que no pierdan el color, además de cortar la cocción.

Pelar y cortar las patatas y las zanahorias en daditos regulares.

En un bol mezclar todas las verduras.

Para la mayonesa, triturar las nueces con el agua hasta conseguir una pasta homogénea, agregar unas gotas de zumo de limón, sal y pimienta, y montar con el aceite de oliva sin parar de triturar, como si de una mayonesa común se tratara.

Aliñar las verduras con la mayo-nuez y servir en un plato, terminar la receta con unas lascas de ventresca de atún por encima y un poco de cebollino picado para aportar color y frescor.



¿Qué necesitamos?

300 g de patata Monalisa

200 g de zanahoria

200 g de judía verde redonda

150 g de guisantes

8-10 mazorcas de mini maíz

150 g de ventresca de atún en aceite de oliva virgen extra

Unas ramitas de cebollino

Para la mayo-nuez:

100 ml de leche

50 g de Nueces de California

60 ml de agua mineral

150 ml de aceite de oliva suave

Unas gotas de zumo de limón

Una pizca de sal

Pimienta al gusto

POLLO GUISADO CON PICADA DE NUECES Y UVAS

 55 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

¿Cómo se prepara?

En una cazuela con un poco de aceite de oliva, marcar los muslos previamente salpimentados. Una vez bien dorados, retirar de la cazuela.

Agregar a la cazuela la cebolla y el ajo bien picados, y dejar sofreír unos minutos.

Volver a añadir los muslos de pollo y mojar con el caldo de ave. Agregar un poco de canela en rama y un trocito de piel de limón. Dejar cocinar hasta que el pollo este bien blandito, añadiéndole más caldo si fuera necesario.

Mientras tanto, preparar la picada. Para ello, picar las nueces en un mortero junto con los picos de pan y el perejil hasta conseguir una pasta bien homogénea. Añadir un poco del jugo de la cazuela para hacerlo más ligero.

Añadir la picada en la cazuela con cuidado de que no se agarre y dejar ligar bien la salsa.

Añadir las uvas a la cazuela. Tapar y dejar reposar antes de llevarlo a la mesa.



¿Qué necesitamos?

- 4 muslos de pollo de payés
- Aceite de oliva suave
- 1,5l de caldo de ave
- 4 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 300 g de uvas blancas y negras
- Canela en rama
- Piel de limón
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto

Para la picada:

- 100 g de Nueces de California
- 20 g de picos de pan
- Una ramita de perejil

BIZCOCHO DE ZANAHORIAS CON NUECES

🕒 40 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 🍷 FÁCIL

¿Cómo se prepara?

Precalentar el horno a 180 grados.

Disponer en un cuenco los huevos junto al azúcar, la harina de trigo y la de nueces, la levadura y el aceite de girasol.

Batir bien hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos. Agregar la zanahoria rallada, la canela y la nuez moscada al gusto, además de las nueces un poco desmenuzadas. Mezclar bien hasta que estén todos los ingredientes bien integrados.

Forrar un molde con papel de horno y verter la masa dentro. Introducir el molde en el horno y cocer el pastel durante 20 minutos. Transcurrido el tiempo, comprobar si está bien cocinado pinchándolo con un cuchillo y comprobando que la hoja sale limpia, si no fuera así, dejar cocinar unos minutos más.

Dejar enfriar antes de consumir.



¿Qué necesitamos?

- 200 g de harina de trigo
- 200 g de zanahoria rallada
- 200 g de azúcar moreno
- 150 ml de aceite de girasol
- 80 g de Nueces de California
- 3 huevos
- 20 g de harina de nueces
- 1 sobre de levadura royal
- Canela en polvo
- Nuez moscada en polvo

The background of the slide is a light-colored marble surface with subtle grey and blue veining. Scattered across the surface are several pieces of walnuts, some whole and some broken into smaller fragments. The walnuts are a warm, golden-brown color.

Sabías que...

“ Incluir nueces en la dieta **ayudaría** a regular el peso y a reducir la incidencia de las principales enfermedades cardiovasculares ”

ESPAGUETIS VEGETALES CON PESTO DE NUECES

🕒 20 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 🍳 FÁCIL

¿Cómo se prepara?

Con ayuda del espirilizador hacer espaguetis con los calabacines haciéndolos girar sobre su propio eje encima de las cuchillas. Reservar.

Deshojar la albahaca y, en una olla de agua hirviendo, escaldar las hojas de albahaca unos segundos antes de escurrirlas y sumergirlas en un baño de agua con hielo para cortar la cocción y fijar su verde natural.

Para el pesto, en un vaso de túrmix, introducir las nueces, el ajo, el parmesano, la albahaca escaldada bien escurrida y un chorrito de agua mineral. Triturar bien con ayuda del túrmix. Agregar el aceite a modo mayonesa, montando la salsa hasta conseguir la textura deseada. Si se corta, agregar un poco más de agua para que se ligue. Poner a punto de sal y pimienta y reservar.

En un bol aliñar los espaguetis de calabacín con el pesto para que queden bien empapados de salsa.

Servir en un plato hondo con unos cherrys cortados a la mitad, unas nueces enteras y unas lascas de parmesano.



¿Qué necesitamos?

Para los espaguetis vegetales:

2 calabacines

Nueces de California para decorar

6-8 tomates cherry

Para el pesto:

100 g de Nueces de California

70 ml de aceite de oliva virgen extra

50 g de parmesano

Un manojo de albahaca

1/2 diente de ajo

Un chorrito de agua mineral

Una pizca de sal

Pimienta al gusto

SALMÓN CON COSTRA DE NUECES Y BIMIS SALTEADOS

 30 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

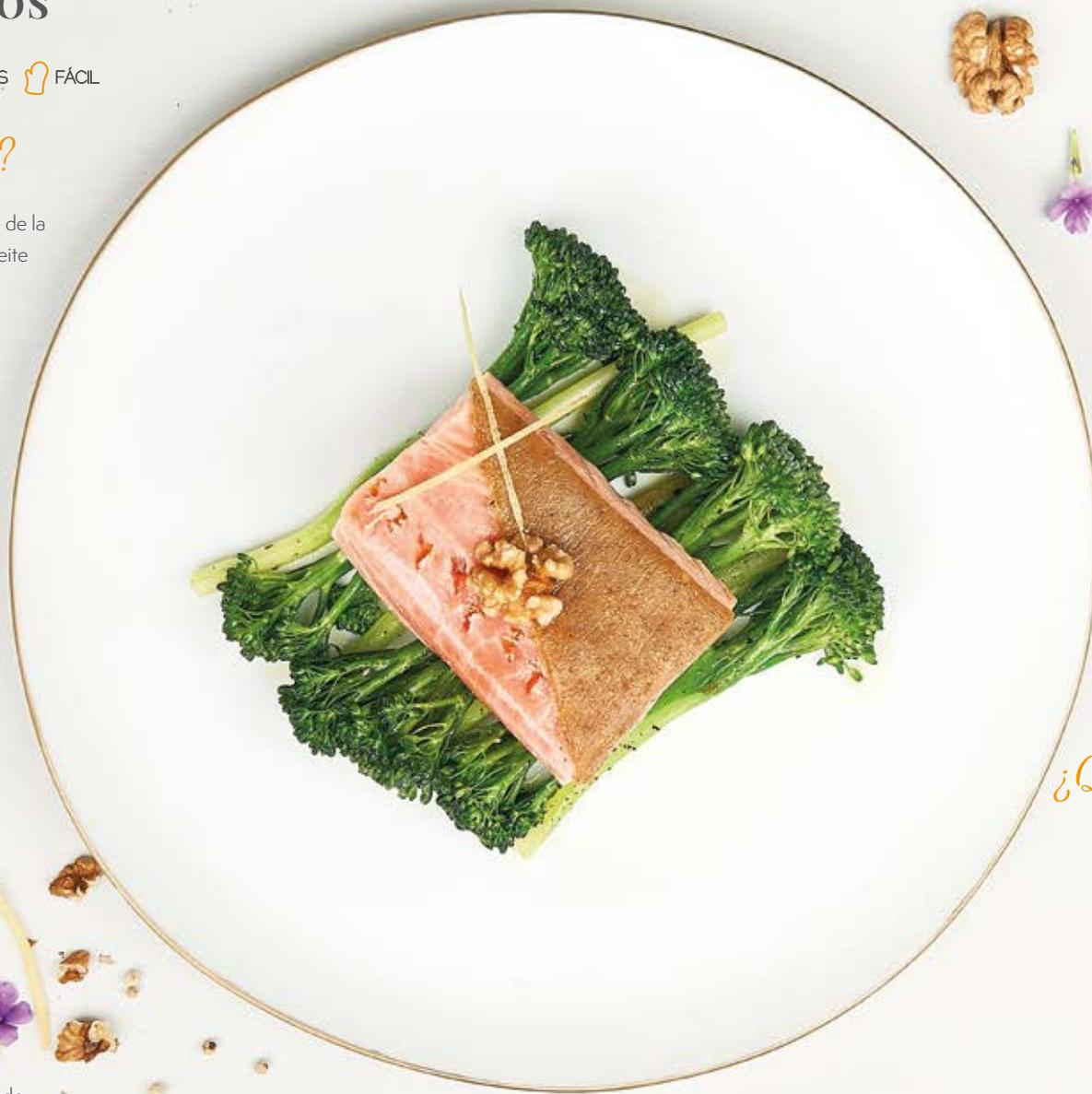
¿Cómo se prepara?

Pelar y lavar el bimi dejándole la parte de la flor. En una sartén con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, marcar a la plancha como si fueran espárragos verdes. Reservar.

Cortar y racionar el salmón en cuatro porciones sin espinas, pero dejándole la piel. Disponer en una fuente de horno y aliñar con un poco de sal, pimienta blanca y un chorrito de aceite. Introducir en el horno a 180 grados unos 6 minutos.

Mientras tanto preparar una picada con las nueces que se machacarán hasta conseguir una pasta fina. Si fuera necesario, agregar un poco de agua para terminar de homogenizar. Añadir un poco de eneldo bien picado y amasar la pasta que se obtenga.

Transcurrido el tiempo de cocción, cubrir la piel del salmón con la pasta de nueces. Volver a introducir en el horno un par de minutos más.



¿Qué necesitamos?

800 g de lomo de salmón

400 g de bimis

Una ramita de eneldo

Para la costra de nueces:

300 g de Nueces de California

1 cucharada sopera de agua

Una pizca de sal

Pimienta al gusto

PANACOTA DE NUECES CON MIEL

🕒 25 MINUTOS 🍴 4 PERSONAS 📖 FÁCIL

¿Cómo se prepara?

En primer lugar, preparar la bebida de nuez que servirá para muchas otras recetas. Para ello, poner las nueces a remojar con agua toda la noche.

Al día siguiente, triturar hasta conseguir un líquido blanquinoso y bien homogéneo sin tropezones. Colar y reservar.

Hidratar las hojas de gelatina en agua bien fría y calentar ligeramente la "leche de nueces" ya preparada junto con la miel y una piel del limón. Una vez haya hervido, retirar la piel del limón y disolver las hojas de gelatina.

Mezclar la nata y la "leche de nueces" y remover. Verter la mezcla en los moldes individuales e introducirlos en la nevera para que cuajen, al menos durante 4 horas.

Transcurrido el tiempo, desmoldar las panacotas de nuez para disponerlas en un plato, acompañarlas de unas nueces enteras y un buen chorro de miel.



¿Qué necesitamos?

- 500 ml de agua
- 200 g de Nueces de California
- 500 ml de nata
- 4 hojas de gelatina
- 3 cucharadas de miel
- Nueces para decorar
- Miel para terminar el plato
- 1 limón

Valoración nutricional



Ajo blanco de nueces con sardina ahumada

POR RACIÓN:

Energía 601,9 kcal	Grasas 52,9 g
Proteínas 16,9 g	Grasas poliinsaturadas 21 g
Hidratos de carbono 14,3 g	Grasas monoinsaturadas 22 g
Fibra 4 g	



Hamburguesa vegetal con nueces

POR RACIÓN:

Energía 835,1 kcal	Grasas 36,2 g
Proteínas 33,7 g	Grasas poliinsaturadas 11,3 g
Hidratos de carbono 93,6 g	Grasas monoinsaturadas 16,2 g
Fibra 28,7 g	



Menjar blanc de nuez con carpaccio de fresas caramelizadas

POR RACIÓN:

Energía 504,3 kcal	Grasas 35,6 g
Proteínas 10,6 g	Grasas poliinsaturadas 22,1 g
Hidratos de carbono 35,4 g	Grasas monoinsaturadas 6,8 g
Fibra 3,6 g	



Ensaladilla con mayo-nuez y ventresca de atún

POR RACIÓN:

Energía 639,3 kcal	Grasas 51,9 g
Proteínas 18,4 g	Grasas poliinsaturadas 11,3 g
Hidratos de carbono 24,7 g	Grasas monoinsaturadas 30,4 g
Fibra 7,6 g	



Pollo guisado con picada de nueces y uvas

POR RACIÓN:

Energía 597,6 kcal	Grasas 40,1 g
Proteínas 33,2 g	Grasas poliinsaturadas 1,5 g
Hidratos de carbono 26,1 g	Grasas monoinsaturadas 15,6 g
Fibra 4,4 g	



Bizcocho de zanahoria con nueces

POR RACIÓN:

Energía 935,7 kcal	Grasas 58,4 g
Proteínas 13,8 g	Grasas poliinsaturadas 35 g
Hidratos de carbono 89 g	Grasas monoinsaturadas 13 g
Fibra 4,5 g	



Espaguetis vegetales con pesto de nueces

POR RACIÓN:

Energía 441,9 kcal	Grasas 41,8 g
Proteínas 11,4 g	Grasas poliinsaturadas 16,4 g
Hidratos de carbono 5 g	Grasas monoinsaturadas 16,9 g
Fibra 3,6 g	



Salmón con costra de nueces y bimis salteados

POR RACIÓN:

Energía 881,2 kcal	Grasas 71,9 g
Proteínas 53,8 g	Grasas poliinsaturadas 39,9 g
Hidratos de carbono 4,9 g	Grasas monoinsaturadas 18,4 g
Fibra 7,4 g	



Panacota de nueces con miel

POR RACIÓN:

Energía 836,5 kcal	Grasas 77 g
Proteínas 12,4 g	Grasas poliinsaturadas 24,7 g
Hidratos de carbono 23,6 g	Grasas monoinsaturadas 18,3 g
Fibra 3,2 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

Impresión:

OFFSET DERRA
Depósito Legal: B.22279-2013

15ª EDICIÓN
MENÚS CON CORAZÓN
SEPTIEMBRE 2019

© 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.



Con la colaboración de:



nuecesdecalfornia.com

Síguenos en:     