4 PERSONAS · 30 MINUTOS · FÁCIL

INGREDIENTES

250 g de espelta pelada, 1 l de caldo de verduras, sal pimienta, 50 g de Nueces de California, 1 manojo de espárragos verdes, 1 manojo de rábano, 40 ml de aceite de oliva, zumo y la ralladura de la cáscara de medio limón, 1 diente de ajo

ELABORACIÓN

1. En un cazo con el caldo de verduras, cocer la espelta de acuerdo con las instrucciones del paquete hasta que esté suave. Escurrir y dejar enfriar.

2. Tostar las nueces en una sartén y picarlas.

3. Pelar el extremo inferior de los espárragos y cortarlos en trozos medianos, en diagonal.

4. Verter un poco de aceite de oliva en la sartén y tostar los espárragos con un poco de ajo.

5. Limpiar el rábano y cortarlo en rodajas.

6. Mezclar el resto del aceite de oliva con el zumo y la ralladura del limón. Salpimentar.

7. Por último, mezclar los espárragos tibios con el aceite de oliva, el ajo, el rábano, las nueces tostadas y la espelta en un tazón grande y verter el aderezo sobre la ensalada. Mezclar todo y sazonar al gusto.

4 PERSONAS · 20 MINUTOS · FÁCIL

INGREDIENTES

16 dátiles, 60 g de Nueces de California al cajún

Para la *tapenade* de aceitunas negras:

150 g de aceitunas negras sin hueso, 4 filetes de anchoa en conserva, 1 cucharada de alcaparras en vinagre, 2 dientes de ajo, aceite de oliva virgen extra, 1 limón, pimienta

ELABORACIÓN

1. Para el *tapenade*, añadir las aceitunas, las anchoas, los ajos y las alcaparras en un vaso de un triturador o robot de cocina. Triturar hasta conseguir una mezcla muy picada.

2. Cuando esté bien triturado, añadir el aceite de oliva, poco a poco, hasta que emulsione. Añadir pimienta y la ralladura de limón.

3. Picar las nueces y unirlas al tapenade de aceitunas negras. Mover bien.

4. Abrir un dátil por la mitad, sin llegar a cortarlo del todo, de modo que pueda abrirse en forma de libro. Poner en el centro una cucharadita del relleno de *tapenade* y nueces. Repetir con el resto de dátiles.

*Consulta la receta de las nueces al cajún en nuecesdecalifornia.com

4 PERSONAS · 55 MINUTOS · FÁCIL

INGREDIENTES

Para el marinado de salmón

3 cucharadas de salsa de chile dulce, 3 cucharadas de salsa *teriyaki* espesa, 1 ½ cucharadas de vinagre de arroz, 4 filetes de salmón

Para la ensalada de col:

1 taza de col morada rallada o en rodajas finas, 1 taza de zanahorias ralladas en trozos gruesos, 2 cebollas verdes medianas en rodajas, ¾ taza de Nueces de California tostadas y picadas, hojas frescas de cilantro

ELABORACIÓN

Para el marinado:

1. En un plato hondo mezclar la salsa de chile, la salsa *teriyaki* y el vinagre. (Reservar 2 cucharadas soperas).

2. Colocar el salmón y dejarlo marinar durante 30 minutos.

Para la ensalada de col:

3. Mezclar la col morada, las zanahorias, las cebollas verdes y la mitad de las nueces con el adobo reservado y refrigerar.

Para el salmón:

4. En una sartén a fuego medio-alto cocinar el salmón de 3 a 5 minutos por cada lado hasta que esté cocido al gusto. Transferir a un plato y cubrir con la mezcla de col. Espolvorear con las nueces y hojas de cilantro restantes.

6 PERSONAS · 20 MINUTOS · FÁCIL

INGREDIENTES

Para la vinagreta:

1 cucharada de cebolla picada, 1 cucharada de ralladura de limón, ¼ taza de zumo de limón, ½ cucharadita de sal, 1 cucharadita de especias al gusto, 2 cucharaditas de miel, ¼ taza de aceite de oliva virgen extra

Para la ensalada:

8 tazas de lechuga romana cortada, 1 taza de pepino en rodajas, 1 taza de garbanzos escurridos, 1 taza de pimiento rojo cortado en cubitos, ½ taza de queso feta desmenuzada, 1 taza de tomates cherry, 1 taza de Nueces de California especiadas

ELABORACIÓN

Para la vinagreta:

1. Mezclar la cebolla picada, la ralladura de limón, el zumo de limón, la sal, las especias, la miel y el aceite de oliva. Dejar de lado y mientras preparar la ensalada.

Para la ensalada:

2. Combinar la lechuga y los otros ingredientes de la ensalada en un tazón y mezclar bien.

3. Rociar la vinagreta y mezclar para combinar.

4. Espolvorear la ensalada con las nueces especiadas y servir.

*Consulta nuecesdecalifornia.com para conocer diferentes recetas para especiar las nueces

4 PERSONAS · 20 MINUTOS · FÁCIL

INGREDIENTES

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

ELABORACIÓN

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

2. 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.

3. Refrigerar unos minutos.

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

4 PERSONAS · 60 MINUTOS · FÁCIL

INGREDIENTES

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

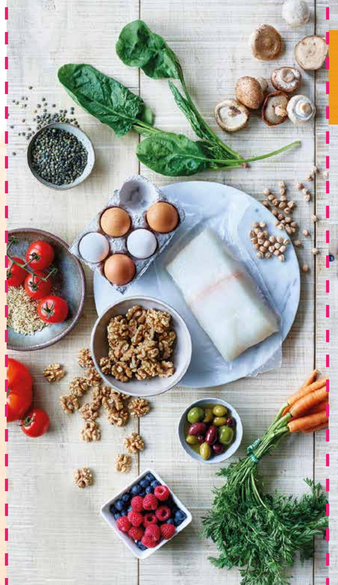
ELABORACIÓN

1. 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.

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

Para la salsa verde:

3. 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 última, añadir las hierbas aromáticas picadas, una pizca de sal. Condimentar con ralladura de limón y servir al instante.



LA DIETA MEDITERRÁNEA Y RECETAS CON NUECES

California WALNUTS

LA DIETA MEDITERRÁNEA, UN ESTILO DE VIDA

La Dieta Mediterránea es más que una pauta nutricional rica y saludable. Se trata de una valiosa herencia cultural y un estilo de vida que se refleja en la tradición de nuestro país y que tiene muchos beneficios para la salud gracias a los alimentos y recomendaciones que la componen.

Entre ellos, los principales alimentos son las **frutas y los vegetales, los frutos secos, los cereales, el pescado, los lácteos y el aceite de oliva.**

Entre los frutos secos, las nueces están recomendadas como una fuente vegetal de proteínas (4 g por porción) y de grasas saludables, que son fundamentales en nuestra dieta diaria y juegan un papel esencial en nuestra salud.

La Dieta Mediterránea también incluye cantidades moderadas de aves, huevos y vino, y limita la carne roja, la carne procesada y los dulces.

Además de los alimentos, el estilo de vida de la dieta mediterránea incluye actividad física diaria, comida equilibradas en familia y descanso adecuado.

Fuentes: Fundación Dieta Mediterránea y Guías alimentarias para la población española. SENC. Diciembre 2016.

EL ROL DE LAS NUECES EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

La pirámide de la dieta mediterránea recomienda el consumo diario de frutos secos. Las nueces son una buena opción, gracias a su composición única de nutrientes esenciales. La *California Walnut Commission*, que investiga los beneficios de las nueces desde hace 25 años, continúa sus esfuerzos destinados a mejorar la comprensión del rol de este fruto seco en ámbitos como el control de peso, cáncer, salud del corazón, diabetes, salud cognitiva, salud reproductiva, síndrome metabólico, salud intestinal, y muchas otras.

Así lo indica el estudio de referencia PREDIMED, cuyos resultados demostraron que una dieta mediterránea suplementada con frutos secos, principalmente nueces, está asociada a una menor **incidencia de las principales enfermedades cardiovasculares**. Los resultados indican que la dieta mediterránea también está asociada positivamente al control del peso.*

*Eng J Med. 2018 Oct 4;379(14):1388-1389. doi: 10.1056/NEJMc1809971.

Un puñado de 30 gramos de nueces está compuesto en mayor parte por grasas polinsaturadas (13 de 18 gramos de las grasas totales), siendo así el único fruto seco con una cantidad significativa de AAL, los ácidos grasos Omega-3 de origen vegetal (2,5 g), que el cuerpo necesita, pero no puede producir. Una porción de nueces también aporta 4 gramos de proteína, 2 gramos de fibra y es una buena fuente de magnesio y fósforo.

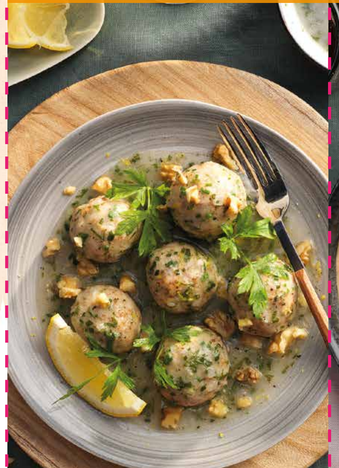
Por todas estas razones, te invitamos a cocinar recetas sanas y deliciosas con alimentos de la dieta mediterránea.

Consulta más información sobre los beneficios de la dieta mediterránea y una amplia variedad de recetas con nueces en **nuecesdecalifornia.com**.

PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA UN ESTILO DE VIDA ACTUAL

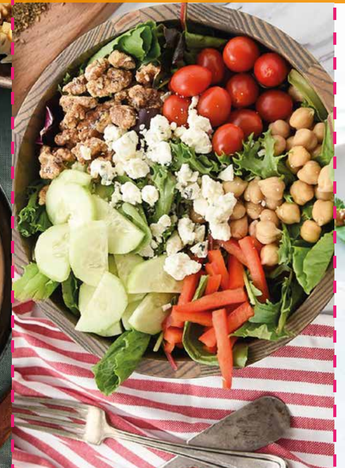
Fundación Dieta Mediterránea

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y NUECES EN SALSA VERDE



NUEZMOREJO (SALMOREJO DE NUECES, SIN PAN)

ENSALADA MEDITERRÁNEA CON NUECES ESPECIADAS



SALMÓN MARINADO CON ENSALADA DE COL Y NUECES

DÁTILES RELLENOS DE TAPENADE Y NUECES AL CAJÚN

ENSALADA DE ESPELTA CON ESPÁRRAGOS VERDES, RÁBANOS Y NUECES