



Recetas con Nueces y

LA DIETA MEDITERRÁNEA



PREPARACIÓN

- 1 Mezclar todos los alimentos en una batidora hasta obtener una textura de puré. Dejar reposar durante 20 minutos. Puede estar hasta una semana en la nevera.
- 2 Decorar con algunos trozos de nuez y regar con un chorro de aceite.
- 3 Servir a temperatura ambiente. Se puede guardar en la nevera durante la noche, pero hay que sacarlo y llevarlo a temperatura ambiente antes de servirlo.

Autor de la receta: Chef Deanna Schneider para Nueces de California

Más recetas en www.nuecesdecalfornia.com

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Calorías: 170 kcal; grasa total: 13 g; grasa saturada: 2 g; grasa monoinsaturada: 6 g; grasa poliinsaturada: 4 g; grasa trans: 0 g; colesterol: 0 mg; sodio: 506 mg; carbohidratos: 13 g; fibra dietética: 3 g; proteínas: 3 g.

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar las migas de pan con agua, añadir el vinagre y dejar macerar durante 30 minutos.
- 2 En una batidora combinar la mezcla con el aceite, las nueces, los pepinos, el pimiento, las espinacas y la sal; batir hasta que tenga una textura suave.
- 3 Añadir agua fría si fuese necesario. Dejar enfriar en la nevera. Decorar con una pincelada de yogur y algunos trozos de nuez. Servir frío.

Receta elaborada por: Estudio PREDIMED para Nueces de California

Más recetas en www.nuecesdecalfornia.com

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Calorías: 170 kcal; grasa total: 13 g; grasa saturada: 2 g; grasa monoinsaturada: 6 g; grasa poliinsaturada: 4 g; grasa trans: 0 g; colesterol: 0 mg; sodio: 506 mg; carbohidratos: 13 g; fibra dietética: 3 g; proteínas: 3 g.

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar los garbanzos en agua abundante con el laurel, los ajos, las zanahorias y la canela. Hervir durante 1 hora y media o hasta que los garbanzos estén tiernos, sazonando al final. Dejar enfriar y después escurrir.
- 2 En una sartén, tostar el curry con el aceite de oliva hasta que sea aromático.
- 3 Batir el curry junto con la mayonesa y el cilantro, la pimienta cayena y el zumo de lima; salpimentar y añadir los garbanzos.
- 4 Dividir la rúcula por platos y añadir encima la misma cantidad de garbanzos. Espolvorear cada plato con cilantro.

Autor de la receta: Chef Jamie Lauren para Nueces de California

Más recetas en www.nuecesdecalfornia.com

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Calorías: 346 kcal; grasa total: 18 g; grasa saturada: 2 g; grasa monoinsaturada: 2 g; grasa poliinsaturada: 10 g; grasa trans: 0 g; colesterol: 11 mg; sodio: 245 mg; carbohidratos: 36 g; fibra dietética: 10 g; proteínas: 11 g.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 190°C. Preparar una bandeja de horno con un poco de aceite.
- 2 Cortar la parte superior de los pimientos con el tallo y reservarlas. Vaciar con una cuchara el corazón y las pepitas, intentando dejar intactos los pimientos.
- 3 Colocar media cucharada de pilaf por pimiento, presionándolo suavemente y forma de tapa, cerrándolos. Colocar en la bandeja del horno los pimientos en posición vertical.
- 4 Pintar cada pimiento con aceite y hornear durante 35 minutos.
- 5 Servirlos templados o a temperatura ambiente.

Autor de la receta: Chef Mollie Katzen para Nueces de California

Más recetas en www.nuecesdecalfornia.com

Pilaf de arroz bulgur y nueces

- 1 Colocar una sartén a medio fuego con dos cucharadas de aceite y dejar calentar. Añadir el bulgur y saltear a fuego medio durante 5 minutos o hasta que esté tostado. Remover constantemente durante el proceso para que no se queme. Añadir el agua a la sartén y tapar, apartándolo del calor. Dejar reposar 30 minutos.
- 2 Pasados los 30 minutos, remover mientras se añade el aceite restante y el zumo de limón. Incorporar el cebollino, el eneldo, el perejil y el queso feta, y finalmente la sal y la pimienta.
- 3 Añadir las nueces y los frutos secos y servir templado o a temperatura ambiente.

Consejos

Saltear en aceite el arroz bulgur crudo y las nueces antes de añadir el agua le dará un sabor más tostado al plato. Se puede mantener una semana en la nevera si se conserva bien cerrado en un recipiente. Se puede calentar en el microondas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Calorías: 385 kcal; grasa total: 23 g; grasa saturada: 4 g; grasa monoinsaturada: 8 g; grasa poliinsaturada: 10 g; grasa trans: 0 g; colesterol: 11 mg; sodio: 245 mg; carbohidratos: 42 g; fibra dietética: 9 g; proteínas: 9 g.

PREPARACIÓN

- 1 Para preparar el puré de nueces, mezclar las nueces con el aceite de oliva en una batidora durante un minuto. Si fuese necesario se puede añadir más aceite para conseguir la textura apropiada.
- 2 Colocar en un bol y añadir la cebolleta, salpimentando al gusto. Dejar aparte.
- 3 Para preparar el pescado, retirar todas las espinas. Untar los filetes en aceite y salpimentar. Justo antes de cocinar el pescado, colocar dos cucharadas de puré de nueces en cada plato.
- 4 Cocinar a la plancha el pescado durante 2 ó 3 minutos por cada lado y una vez hechos, colocarlos encima del puré.
- 5 Para preparar la ensalada, solo hay que mezclar el rábano con los brotes de guisante y sazonar con el zumo de limón, la sal y la pimienta. Luego añadirla a cada plato por encima del pescado. Servir mientras aún esté caliente.

Autor de la receta: Chef Ethan Stowell para Nueces de California

Más recetas en www.nuecesdecalfornia.com

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Calorías: 540 kcal; grasa total: 49 g; grasa saturada: 6 g; grasa monoinsaturada: 23 g; grasa poliinsaturada: 18 g; grasa trans: 0 g; colesterol: 26 mg; sodio: 54 mg; carbohidratos: 4 g; fibra dietética: 2 g; proteínas: 26 g.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C. Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta lograr una masa consistente.
- 2 Colocar la masa en una superficie espolvoreada previamente con harina. Dividir en dos trozos de unos 30 cm cada uno dando forma alargada. Colocar sobre un papel para horno.
- 3 Hornear hasta que al presionarlos recuperen su forma inicial. Dejar enfriar y cortar en pequeños carquiños. Colocarlos de lado en papel para horno y volverlos a hornear 8 minutos a 180°C. Dejar enfriar. Conservar al vacío.

Autor de la receta: Nueces de California

Más recetas en www.nuecesdecalfornia.com

INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Calorías: 70 kcal; grasa total: 3 g; grasa saturada: 0 g; grasa monoinsaturada: 1 g; grasa poliinsaturada: 1 g; grasa trans: 0 g; colesterol: 12 mg; sodio: 30 mg; carbohidratos: 11 g; fibra dietética: 0 g; proteínas: 2 g.

RECETAS CON NUECES Y LA DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea es el patrón de alimentación propio de la población que habita en los países que bordean el Mar Mediterráneo. Fruta fresca y vegetales, pescado y marisco, cereales integrales y grasas buenas, incluyendo el aceite de oliva y las nueces, son básicos en este estilo de alimentación que da lugar a una cocina sabrosa y deliciosa. La dieta mediterránea no sólo sabe bien, sino que múltiples investigaciones sugieren diversos beneficios saludables asociados a éste estilo de cocina. La dieta mediterránea sigue demostrando sus bondades para la salud a través de rigurosos trabajos científicos y amplios estudios epidemiológicos. Este patrón alimentario tiene las siguientes características:

- Se comen cereales integrales, vegetales y frutas en la mayoría de las comidas.
- Las aceitunas y el aceite de oliva son básicos en esta dieta y una fuente de grasa saludable.
- El pescado y el marisco son fuentes eficaces de proteínas bajas en grasas saturadas.
- El queso bajo en grasas y el yogur, consumidos de forma moderada, son una fuente de calcio para la salud de los huesos y el corazón.
- Las nueces, las legumbres y las semillas son fuentes nutritivas de grasas buenas, proteínas y fibra.
- Las hierbas aromáticas y las especias se usan para dar sabor a los platos en lugar de usar grasas o sal.
- Los huevos son otra buena fuente de proteínas de calidad.
- La carne, básicamente magra, se come en raciones pequeñas.
- Los dulces se consumen poco y las comidas se completan con frutas como postre.
- El vino se consume regularmente, pero de forma moderada. Un vaso de 44 ml para las mujeres y dos vasos para los hombres.

El estilo de vida mediterráneo también incluye actividad física diaria y comidas equilibradas realizadas en compañía. Cuando es posible, los platos deben disfrutarse y paladearse. Para más información sobre la dieta mediterránea, visita la web de la Fundación Dieta Mediterránea www.fdmed.org.

EL PAPEL DE LAS NUECES EN LA DIETA MEDITERRÁNEA

Comer un puñado de frutos secos al día, disfrutando de una dieta mediterránea rica en fruta, vegetales y pescado, podría ser beneficioso para la salud. Las nueces son un alimento típico de la dieta mediterránea y un ingrediente clave en el marco del estudio PREDIMED: un ensayo clínico multicéntrico y controlado de intervención dietética diseñado para analizar los efectos de la dieta mediterránea en la prevención primaria de enfermedades cardiovasculares. El estudio PREDIMED cuenta con el apoyo del Ministerio de Salud y sus resultados globales se publicarán en 2012.

Las nueces son una fuente de grasas buenas en la forma de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. 25 g de nueces contienen 18 g de grasas, de los cuales 13 g son grasas poliinsaturadas, 2,5 g son grasas monoinsaturadas y 2,5 g son ácido alfa-linolénico, la fuente de origen vegetal de los ácidos grasos Omega 3. Una ración de nueces también contiene 4 g de proteína, 2 g de fibra y gran cantidad de antioxidantes.



Pirámide de la Dieta Mediterránea

SALSA MUHAMMARA

Esta salsa para acompañar formada por nueces, pimiento rojo al horno y especias es muy fácil de preparar y sabe especialmente bien un día después de prepararse.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 pimiento rojo horneado sin semillas
- 115 g de Nueces de California tostadas
- 30 g de miga de pan sin gluten
- 1 cucharada de postre de comino tostado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 15 g de melaza de granada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de zumo de limón fresco
- Media cucharada de salsa de tomate natural
- Una pizza de sal



GAZPACHO MEDITERRÁNEO CON NUECES

Está refrescante y sabrosa sopa fría es una de las preferidas de la zona mediterránea para el verano. Prueba con una o dos rebanadas de pan de nueces para hacer una comida ligera en un caluroso día de verano.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 75 g de migas de pan del día anterior
- 1 vaso de agua
- 4 cucharaditas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 12 mitades Nueces de California
- 2 pepinos pelados, sin semillas y cortados
- 1 pimiento verde cortado en dados
- 100 g espinacas frescas sin tallos
- 1 cucharadita de sal gorda
- Yogur natural para decorar (opcional)
- Nueces de California troceadas para decorar (opcional)



ENSALADA DE GARBANZOS CON CURRY, NUECES Y PASAS

El chef Jamie Lauren usa el curry con cilantro y rúcula para darle vida a los garbanzos y a las nueces tostadas en esta apetecible ensalada llena de proteínas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- | | |
|---|---|
| Para la ensalada | 225 g de rúcula |
| 225 g de garbanzos (puestos en remojo la noche anterior)* | Una cucharada de cilantro picado |
| 2 hojas de laurel | Para el aliño |
| 1 diente de ajo cortado | 1 cucharada de curry en polvo |
| 1/2 zanahoria pelada y cortada a lo largo | Media cucharada de aceite de oliva virgen extra |
| 1 tronco de canela en rama | 110 ml de mayonesa baja en grasas |
| 75 g de Nueces de California troceadas y tostadas | 25 g de cilantro picado |
| 75 g de pasas | 25 g de pimienta cayena |
| 1/2 cebolla roja cortada en láminas | Zumo de una lima |
| | Una pizza de sal y pimienta |

* Hervir los garbanzos en agua abundante durante 5 minutos. Después dejar reposar una hora.



PIMIENTOS RELLENOS DE PILAF DE ARROZ BULGUR Y NUECES

Los pimientos rellenos de nueces de Mollie Katzen son un buen aliciente para una gran noche entre semana. Una vez horneados, serán comestibles durante una semana si se mantienen en la nevera. Se pueden calentar en cualquier horno y microondas y mantienen su sabor.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- | | |
|---|--|
| 2 pimientos medianos, preferiblemente rojos o amarillos (son más dulces que los verdes) | Un chorro de limón recién exprimido |
| Para el pilaf de arroz bulgur con nueces | 50 g de cebolla escalona picada |
| 115 g de arroz bulgur crudo | Una pizza de eneldo |
| 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra | 1 cucharada de perejil |
| Medio vaso de agua hirviendo | 75 g de queso feta troceado |
| | Una pizza de sal y pimienta |
| | 115 g de Nueces de California tostadas y troceadas |
| | 75 g de pasas u orejones |



LUBINA CON PURÉ DE NUECES Y BROTES DE GUISANTES

Este plato mediterráneo usa el delicioso sabor y el toque crujiente de las nueces para acentuar el del pescado.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- | | |
|---|--|
| Para el puré de nueces | 225 g de Nueces de California tostadas |
| Un chorro de aceite de oliva virgen extra | 30 g de cebolleta picada |
| Una pizza de sal y pimienta | Para el pescado |
| Para la ensalada y la presentación del plato | 2 lubinas sin escama ni piel y cortadas en 4 filetes |
| 4 rábanos cortados en rodajas | 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra |
| 225 g de brotes de guisantes | Una pizza de sal y pimienta |
| 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra | Para la ensalada y la presentación del plato |
| Una pizza de sal y pimienta | 4 rábanos cortados en rodajas |
| 2 cucharadas de zumo de limón | 225 g de brotes de guisantes |
| | 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra |
| | Una pizza de sal y pimienta |
| | 2 cucharadas de zumo de limón |



CARQUIÑOLES DE NUECES AL CAPPUCINO

Disfruta de los ricos sabores del espresso y del chocolate junto al crujiente toque de las nueces. El dulce sabor del azúcar y del cacao atrae a cualquier amante del chocolate.

INGREDIENTES PARA 48 GALLETAS

- 375 g de harina
- 225 g de azúcar
- 75 g de azúcar moreno
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 4 cucharaditas de café espresso molido
- Una cucharadita de levadura
- 225 g de Nueces de California troceadas
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 30 ml de leche entera

