

## Las nueces, alimento cardiosaludable

Las recetas de la campaña "Menús con corazón" incluyen las nueces como ingrediente destacado, ya que diferentes estudios científicos han demostrado sus beneficios cardiosaludables.

Añadir un puñado de nueces al día- de 8 a 10- en la dieta mediterránea contribuye a reducir los niveles totales de colesterol y disminuye en un 11% el riesgo de prevenir enfermedades coronarias<sup>1</sup> cuando se consumen de forma habitual.

La composición única de nutrientes y ácidos grasos Omega-3 de las nueces tiene otras consecuencias beneficiosas como el de mejorar la elasticidad de las arterias, lo que permite un incremento del flujo sanguíneo<sup>2</sup>. Mejorar la dilatación de los vasos sanguíneos es muy importante ya que permite que se adapten a la demanda de sangre cuando realizamos, por ejemplo, un esfuerzo físico.

<sup>1</sup>Revista médica Annals of Internal Medicine, 2000

<sup>2</sup>Revista médica Circulation, 2004

www.nuesesdecalfornia.com



Chef: Romain Fornell

## Restaurante Caelis

### Un placer llamado memoria

La tradición de la gastronomía catalana y la herencia de la cocina francesa se unen en Barcelona gracias a la creatividad de Romain Fornell, chef del restaurante Caelis en el Hotel Palace, el antiguo Ritz, un establecimiento que cuenta con una estrella Michelin.

Las propuestas de Romain Fornell se basan en la memoria, en la cocina de toda la vida, a las que añade sus propias interpretaciones y creaciones, en una brillante combinación de clasicismo e innovación pero siempre bajo el concepto de singularidad y equilibrio. El resultado: una alta gastronomía evolutiva y de autor, con platos donde los principales protagonistas son los productos de temporada y lo mejor del mercado.



Hotel Palace  
Gran Via Corts Catalanes, 668  
08010 Barcelona  
Tel.: 935 10 12 05



# Making Off



por una alimentación cardiosaludable

Hotel Palace  
Gran Via Corts Catalanes, 668  
08010 Barcelona  
Chef: Romain Fornell



Nuevas recetas con Nueces de California

## Si cuidas tu alimentación, cuidas tu corazón

Mantener una dieta sana es imprescindible para mantener un corazón sano. Y en España la necesidad de concienciar a la población sobre ello es cada día más acuciante: uno de cada cuatro niños y la mitad de los adultos españoles padece problemas de sobrepeso u obesidad.

Conscientes de esta problemática y su liderazgo en temas de alimentación entre la población, cinco de los más prestigiosos chefs del panorama español han decidido colaborar en la tercera edición de la campaña Menús con Corazón, organizada conjuntamente por la Fundación Española del Corazón y Nueces de California.

Romain Fornell del restaurante Caelis de Barcelona; Fernando Canales del restaurante Etxanobe; Javier Salvador del restaurante La Sucursal; Celia Jiménez del restaurante El Lago y Juan Pablo Felipe del restaurante El Chaflán han propuesto recetas apetitosas y saludables avaladas por prestigiosos cardiólogos de la Fundación.

Sustituyendo determinados alimentos por otros más sanos podemos ayudar enormemente a mejorar nuestra salud cardiovascular sin renunciar a una alimentación apetecible y variada. Por ejemplo, simplemente añadiendo un puñado de nueces al día - de 8 a 10- a nuestros platos ayudamos a reducir el nivel total de colesterol y en consecuencia el riesgo cardiovascular<sup>1</sup>, a la vez que aportamos sabor y variedad a nuestra alimentación.

Aquí te ofrecemos algunas recetas para que las pongas en práctica.

<sup>1</sup>Annals of Internal Medicine, 2000

*Pruébalo. Tu corazón te lo agradecerá*



## Tartar de atún rojo, nueces, caviar de berenjena y sorbete de manzana



## Ingredientes para 4 personas:

*Tartar de atún rojo:*  
400 gr de lomo de atún rojo  
50 gr de nueces peladas  
1 manojo de ciboulette o cebolleta  
Una pizca de sal  
Pimienta

*Caviar de berenjena:*  
1 berenjena  
1 diente de ajo  
Un poco de sal  
Pimienta  
Aceite de oliva  
Aceite de nueces

*Sorbete de manzana verde:*  
1 litro de agua  
660 gr de azúcar  
100 gr de glucosa

## Elaboración:

*Tartar*

Cortar el lomo de atún en cuadraditos de 1cm x 1cm. En un bol mezclar el atún, las nueces picadas, la ciboulette picada, la sal, la pimienta y los 2 aceites (muy poca cantidad de ambos aceites).

*Caviar de berenjena*

Cortar la berenjena en dos, poner las dos mitades en una placa de horno, con aceite de oliva, sal, pimienta y el diente de ajo sin pelar. Hornear 30 min a 180°. Sacamos con una cuchara la carne de berenjena cocida y la pulpa de ajo. Picamos ambos con un cuchillo hasta que tenga aspecto de puré. Reservamos.

*Sorbete Granny Smith*

Con el agua, el azúcar y la glucosa realizamos un almíbar. Por otro lado cortamos las manzanas en trozos. En un bol de batidora o robot de cocina, trituramos las manzanas con el almíbar hasta llegar a la consistencia de una pulpa. Ponemos esta pulpa en dos bols *Pacojet* y a congelar. (Si no se dispone de *Pacojet*, una sorbetera común vale)

## Presentación:

En un plato redondo, colocamos un molde, dentro del cual primero colocaremos una cucharada de caviar de berenjena, encima del cual pondremos el tartar de atún. Quitamos el molde y añadimos una "quenelle" o pequeña porción de sorbete de manzana verde. Un poquito de aceite de oliva y hojas de *shizo*\* para decorar.

\*El shizo es una planta japonesa con hojas dentadas con ligero sabor a pimienta, de la familia de las begonias.

## Pechuga de pollo rellena de murgulas y nueces



## Ingredientes para 4 personas:

4 pechugas de pollo  
50 gr de nueces  
50 gr de murgulas frescas  
Un poco de nata líquida  
1 escaluña o cebolleta  
400 gr de guisantes congelados  
1 bergamota\*  
10 gr de mantequilla

\*Bergamota: es una fruta cítrica de pequeño tamaño y de forma ligeramente similar a la de una pera.

## Elaboración:

Para el relleno, cocer las murgulas con la escaluña picada en una sartén tapada. 5 minutos después, colar las murgulas y guardar el jugo de cocción. En un bol Thermomix o similar, trituramos las nueces, las murgulas, los filetes de pechuga, la nata y las claras de huevo hasta obtener un aspecto cremoso. Salpimentar y guardar.

Cogemos las pechugas de pollo y las aplastamos. Poner el relleno en cada pechuga y enrollarlas con papel film hasta obtener rollos de tamaño igual. Envasamos los rollos en bolsas al vacío y los cocemos en un baño maría a 60° durante 30 minutos. Mientras tanto preparamos el puré de guisantes. Ponemos a hervir 2 litros de agua con un poco de sal. Echamos los guisantes y dejamos hervir 10 minutos. Trituramos directamente en un bol con la mantequilla 10 minutos a 70° a triturar a fuerza 6. Añadimos el zumo de una bergamota al final.

## Presentación:

En un plato hondo colocamos primero el puré de guisantes y encima la pechuga cortada en 2 y algunas murgulas frescas. Y por fin el jugo de cocción de las murgulas.

## Arroz con leche, albaricoque confitado y merengue de nueces



## Ingredientes para 4 personas:

*Arroz con leche:*  
125 gr de arroz bomba  
1/2 litro de leche  
50 gr de azúcar  
1 vaina de vainilla

*Merengue de nueces:*  
150 gr de azúcar glasé  
150 gr de azúcar  
100 gr de nueces  
150 gr de clara de huevos

*Albaricoque confitado:*  
1 kg albaricoque  
1 litro de agua  
1 kg de azúcar

## Elaboración:

*Arroz con leche*

Calentar la leche, la vainilla y la mitad del azúcar. Cuando hierva añadir el arroz y el resto del azúcar. Cocer 20 minutos y dejar enfriar.

*Merengue de nueces*

Triturar el azúcar glacé y las nueces en un bol Thermomix o similar. Montar las claras hasta que empiecen a espumar, entonces se añade el azúcar. Una vez está duro, incorporar la mezcla de azúcar glacé y nueces - como un "macarrón" - guardar 4 cucharas de masa para la presentación final.

*Albaricoque confitado*

(sólo utilizar una pequeña parte, el resto reservarlo)  
Hervir el azúcar con el agua. Limpiar los albaricoques frescos y echarlos en el almíbar. Dejar cocer a fuego lento 50 minutos luego dejar enfriar. Pelar y separar por la mitad.

## Presentación:

Mezclar el arroz con la masa merengue que queda - en un vaso ponemos el arroz - encima ponemos los albaricoques en láminas y por fin el toque crujiente - el merengue en trocitos.

## Las nueces, alimento cardiosaludable

Las recetas de la campaña "Menús con corazón" incluyen las nueces como ingrediente destacado, ya que diferentes estudios científicos han demostrado sus beneficios cardiosaludables.

Añadir un puñado de nueces al día- de 8 a 10- en la dieta mediterránea contribuye a reducir los niveles totales de colesterol y disminuye en un 11% el riesgo de prevenir enfermedades coronarias<sup>1</sup> cuando se consumen de forma habitual.

La composición única de nutrientes y ácidos grasos Omega-3 de las nueces tiene otros consecuencias beneficiosas como el de mejorar la elasticidad de las arterias, lo que permite un incremento del flujo sanguíneo<sup>2</sup>. Mejorar la dilatación de los vasos sanguíneos es muy importante ya que permite que se adapten a la demanda de sangre cuando realizamos, por ejemplo, un esfuerzo físico.

<sup>1</sup>Revista médica Annals of Internal Medicine, 2000

<sup>2</sup> Revista médica Circulation, 2004

www.nuecesdecalfornia.com



Chef: Fernando Canales

## Restaurante Etxanobe

### Tradición e innovación vascas

Situado en el Palacio Euskalduna y en el denominado nuevo Bilbao, Etxanobe es una forma diferente de entender el mundo del restaurante, un lugar privilegiado para disfrutar de la cocina de su chef y propietario Fernando Canales.

Canales ofrece exquisitos platos de la tradición vasca y platos más innovadores. Una cocina desarrollada con sumo detalle, de sabores, con un producto de muy esmerada elección, que podría definirse como de sensaciones gratificantes, elaborada al momento y pretendiendo que las personas que se han acercado disfruten al máximo.



Palacio Euskalduna  
Avda. Abandoibarra, 4  
48009 Bilbao  
Tel.: 944 42 10 71



## Making Of



por una alimentación cardiosaludable

Restaurante Etxanobe  
Palacio Euskalduna  
Avda. Abandoibarra 4  
48009 Bilbao  
Chef: Fernando Canales



## Si cuidas tu alimentación, cuidas tu corazón

Mantener una dieta sana es imprescindible para mantener un corazón sano. Y en España la necesidad de concienciar a la población sobre ello es cada día más acuciante: uno de cada cuatro niños y la mitad de los adultos españoles padece problemas de sobrepeso u obesidad.

Conscientes de esta problemática y su liderazgo en temas de alimentación entre la población, cinco de los más prestigiosos chefs del panorama español han decidido colaborar en la tercera edición de la campaña Menús con Corazón, organizada conjuntamente por la Fundación Española del Corazón y Nueces de California.

Romain Fornell del restaurante Caelis de Barcelona; Fernando Canales del restaurante Etxanobe; Javier Salvador del restaurante La Sucursal; Celia Jiménez del restaurante El Lago y Juan Pablo Felipe del restaurante El Chaflán han propuesto recetas apetitosas y saludables avaladas por prestigiosos cardiólogos de la Fundación.

Sustituyendo determinados alimentos por otros más sanos podemos ayudar enormemente a mejorar nuestra salud cardiovascular sin renunciar a una alimentación apetecible y variada. Por ejemplo, simplemente añadiendo un puñado de nueces al día - de 8 a 10- a nuestros platos ayudamos a reducir el nivel total de colesterol y en consecuencia el riesgo cardiovascular<sup>1</sup>, a la vez que aportamos sabor y variedad a nuestra alimentación.

Aquí te ofrecemos algunas recetas para que las pongas en práctica.

<sup>1</sup>Annals of Internal Medicine, 2000

# Pruébalo. Tu corazón te lo agradecerá



Palacio Euskalduna  
Avda. Abandoibarra, 4  
48009 Bilbao  
Tel.: 944 42 10 71

## Croquetas fundentes de queso, espinacas y nueces



### Ingredientes para 4 personas:

1 litro de leche  
300 gr de nueces  
50 gr de queso de cabra  
200 gr de espinacas frescas  
150 gr harina  
150 gr aceite  
Pan rallado  
Aceite para freír  
1 pizca de sal  
Escarola para acompañar en ensalada  
Manzana  
Limón

### Elaboración:

Triturar en un vaso de leche, las nueces y el queso de cabra. Reservar.

Aparte poner a hervir el resto de la leche con las espinacas que están crudas, pero que se cocinarán en la leche. Cuando empiece a hervir incorporar a la leche con las espinacas, la mezcla de nueces, leche y queso. Además le añadiremos una mezcla que habremos hecho en un bol con la misma cantidad de aceite y harina. Dejamos que espese con el fuego mínimo a 10 minutos.

Añadimos una pizca de sal y extendemos en una bandeja a temperatura ambiente hasta que se quede la masa manejable.

Hacemos unas bolitas iguales y pequeñas y las rebozamos con harina y huevo y las freímos en abundante aceite.

### Presentación:

Acompañamos de una ensalada de escarola, manzana y limón.

## Lasaña de bacalao con nueces y aceitunas negras



### Ingredientes para 4 personas:

4 hojas de lasaña fina  
100 gr de bacalao desmigado y desalado  
Aceite virgen, no muy amargo  
50 gr de nueces  
1 bote de aceitunas negras sin hueso  
Puerros  
2 huevos  
1 pizca de sal  
Nuez moscada

### Elaboración:

Cocer los puerros en agua con una pizca de sal y reservar remojados en aceite virgen y sal. Cocer las hojas de la lasaña en esa agua con sabor a puerro. Enfriar y guardar con aceite de oliva para que no se peguen. En un bol, mezclar el bacalao desmigado con las aceitunas negras y la mitad de las nueces.

### Presentación:

Montar en una fuente o plato la lasaña de la siguiente manera:

- puerro
- pasta
- relleno
- pasta
- puerro

Rallar con un rallador de precisión las nueces por encima, haciendo una nube de nuez. Acabar con unas gotas de aceite de oliva.

Este plato se recomienda comerlo a temperatura de 20 grados más o menos.

## Quesada de nueces y sabor a regaliz



### Ingredientes para 4 personas:

50 gr queso rayado  
1 yogurt natural  
2 medidas de harina  
2 medidas de azúcar  
4 medidas de leche  
2 huevos  
Ralladura de la piel de 1/ 2 limón  
50 gr de mantequilla  
1 cucharadita de levadura  
100 gr de nueces peladas  
Polvo de regaliz  
30 gr de azúcar de mascarado

### Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes en un bol con ayuda de una varilla, pero sin batir, para que no se formen grumos. Primero mezclaremos azúcar y harina y luego el resto de ingredientes de más consistente a menos y por último los líquidos.

Las nueces irán en trozos pequeños.

Horneamos en la mitad del horno en un molde de silicona, a ser posible durante 20 minutos a 180 grados. Dejamos reposar y desmoldamos en frío-templado.

### Presentación:

A última hora espolvoreamos con polvo de regaliz. Si no encontramos, con azúcar de mascarado.

## Las nueces, alimento cardiosaludable

Las recetas de la campaña "Menús con corazón" incluyen las nueces como ingrediente destacado, ya que diferentes estudios científicos han demostrado sus beneficios cardiosaludables.

Añadir un puñado de nueces al día- de 8 a 10- en la dieta mediterránea contribuye a reducir los niveles totales de colesterol y disminuye en un 11% el riesgo de prevenir enfermedades coronarias<sup>1</sup> cuando se consumen de forma habitual.

La composición única de nutrientes y ácidos grasos Omega-3 de las nueces tiene otras consecuencias beneficiosas como el de mejorar la elasticidad de las arterias, lo que permite un incremento del flujo sanguíneo<sup>2</sup>. Mejorar la dilatación de los vasos sanguíneos es muy importante ya que permite que se adapten a la demanda de sangre cuando realizamos, por ejemplo, un esfuerzo físico.

<sup>1</sup>Revista médica Annals of Internal Medicine, 2000

<sup>2</sup>Revista médica Circulation, 2004

www.nuesesdecalfornia.com



Chef: Juan Pablo Felipe

## Restaurante El Chaflán

### Cocina española de propio cuño

Uno de los principales artífices de la cocina creativa e innovadora de Madrid es el restaurante El Chaflán, situado en la parte norte de la ciudad, en el Hotel Aristos. Básicamente gracias a una cocina de autor donde la creatividad y la sorpresa se conjugan a partir de una cocina tradicional de propio cuño, equilibrada y original.

Con una estrella Michelin, la carta del chef Juan Pablo Felipe es fruto de una combinación de los mejores productos de temporada con las técnicas más depuradas y las raíces profundas de nuestros pueblos, de sabores y de productos mediterráneos. Una carta con menús personalizados que aportan una explosión de sabores y texturas, donde las hierbas aromáticas, las hortalizas y legumbres, los pescados de nuestras costas y las carnes más populares se combinan con la mayor frescura.



Avda. Pío XII, 34  
28016 Madrid  
Tel.: 913 50 61 93



## Making Of




**Menús con Corazón**  
por una alimentación cardiosaludable

Restaurante El Chaflán  
Avda. Pío XII, 34  
28016 Madrid  
Chef: Juan Pablo Felipe




## Si cuidas tu alimentación, cuidas tu corazón

Mantener una dieta sana es imprescindible para mantener un corazón sano. Y en España la necesidad de concienciar a la población sobre ello es cada día más acuciante: uno de cada cuatro niños y la mitad de los adultos españoles padece problemas de sobrepeso u obesidad.

Conscientes de esta problemática y su liderazgo en temas de alimentación entre la población, cinco de los más prestigiosos chefs del panorama español han decidido colaborar en la tercera edición de la campaña Menús con Corazón, organizada conjuntamente por la Fundación Española del Corazón y Nueces de California.

Romain Fornell del restaurante Caelis de Barcelona; Fernando Canales del restaurante Etxanobe; Javier Salvador del restaurante La Sucursal; Celia Jiménez del restaurante El Lago y Juan Pablo Felipe del restaurante El Chaflán han propuesto recetas apetitosas y saludables avaladas por prestigiosos cardiólogos de la Fundación.

Sustituyendo determinados alimentos por otros más sanos podemos ayudar enormemente a mejorar nuestra salud cardiovascular sin renunciar a una alimentación apetecible y variada. Por ejemplo, simplemente añadiendo un puñado de nueces al día - de 8 a 10- a nuestros platos ayudamos a reducir el nivel total de colesterol y en consecuencia el riesgo cardiovascular<sup>1</sup>, a la vez que aportamos sabor y variedad a nuestra alimentación.

Aquí te ofrecemos algunas recetas para que las pongas en práctica.

<sup>1</sup>Annals of Internal Medicine, 2000

**Pruébalo. Tu corazón te lo agradecerá**



Avda. Pío XII, 34  
28016 Madrid  
Tel.: 913 50 61 93

## Vieiras al vermouth con ensalada de nueces



## Ingredientes para 4 personas:

12 vieiras  
12 espárragos trigueros  
Habitas frescas  
Mezclum (mezcla de ensaladas)  
Aceitunas kalamata  
Nueces chufadas  
Trufa negra indicum  
Cebollino

*Toffee de vermouth rojo:*  
250 gr de vermouth rojo  
30 gr de zumo de limón  
75 gr de fondo oscuro reducido\*  
40 gr fondo oscuro  
15 gr de Campari  
2 gr sal  
300 gr de aceite de oliva

*Vinagreta de trufa:*  
150 gr de caldo de trufa  
20 gr de vinagre "Forum"  
35 gr de fondo oscuro reducido\*  
150 gr de aceite de oliva

*Pompas de tónica:*  
200 gr de tónica  
25 gr de zumo de limón  
1,5 gr de lecitina de soja

\*Fondo oscuro: caldo de verduras y huesos

## Elaboración:

Para el toffee, reducir en un cazo el vermouth hasta que tenga densidad de hebra floja. Añadir el fondo oscuro reducido y la sal. Levantar y fuera del fuego ir montando con aceite de oliva. De vez en cuando ir añadiendo poco a poco el Campari y el zumo de limón para aligerar. Si fuese necesario también añadir un poco de fondo oscuro normal.

Tornear las puntas de los espárragos trigueros y saltear en el momento de servir. Colocar 6 unidades por plato. Blanquear las habitas en agua con un poco de sal. Refrescar en agua con hielo. Saltear en el momento de servir. Lavar y limpiar las hojas de la mezcla de ensaladas. Reservar en un recipiente con papel absorbente arriba y abajo. Mezclar la vinagreta de trufa y aliñar con ella el mezclum. Sacar 3 lonchas de cada aceituna kalamata bordeando el hueso. Reservar con aceite de oliva.

Mezclar todos los ingredientes para elaborar la pompa de tónica y en el momento de servir, montar con la batidora para que se formen pompas.

Meter las nueces en una champagnera con agua fría y mantener durante 3 días en la nevera. Escurrir y pelar. Reservar. Laminar la trufa en el momento de servir. Picar el cebollino picado en brunoise o cuadritos finos. Hacer las vieiras a la parrilla en el momento de servir con papel sulfurizado. 3 unidades por plato.

## Presentación:

En un plato redondo poner en forma de triángulo tres botones de toffee. Sobre cada uno, poner una vieira y dos puntas de espárragos salteadas. Poner una lasca de trufa negra encima y cubrir con las pompas. En el centro del triángulo poner un bouquet de mezclum aliñado con la vinagreta. Añadir las habitas, las nueces y las aceitunas laminadas con el cebollino picado.



## Costillar de buey con ensalada, manzana y nueces



## Ingredientes para 4 personas

*Tira de buey wayu:*  
Un poco de sal  
Bulbo de hinojo  
Fondo oscuro  
Cebollino

*Ralladura de cítricos:*  
una lima  
un limón  
1/4 de naranja

*Puré de manzana:*  
500 gr de licuado de granny smith  
15 gr de azúcar  
5 gr de agar\*

*Glaseado para la carne:*  
1 kg de salsa barbacoa  
20 gr de pasas-uyas  
1/2 ralladura de limón  
25 gr de azúcar  
35 gr de salsa de soja  
15 gr de mostaza de 3 hierbas  
2 gr de hierbas secas\*\*  
7 gr de jengibre fresco pelado  
0,5 gr de pimentón dulce  
45 gr de miel mil flores  
10 gr de salsa perrin's

\* Agar: es un alga roja y gelatinosa, muy flexible y resistente.

\*\*Mix de orégano, tomillo y romero seco

*Manzanas rellenas:*  
Manzana granny smith  
100 gr de azúcar demerara  
10 gr de mantequilla

*Espuma apio nabo:*  
1 kg de apio nabo  
2 litros de agua  
14 gr de sal  
70 gr de nata  
50 gr de mantequilla

*Nueces fritas:*  
Nueces  
Aceite de oliva  
Sal maldon

## Elaboración:

Hornear la tira de buey wayu durante 6 h. a unos 130°. Racionar con el hueso a 350 gr. por persona. Ir mojando poco a poco con el jugo de cocción. La cantidad por plato (C/p) es de 200 gr limpio.

Trocear las manzanas en cuartos desechando el corazón. Conservar en un baño con agua con hielo y unas gotitas de limón. Blanquear en agua hirviendo durante 10 segundos y refrescar inmediatamente en agua con hielo. Licuar la manzana sobre un cazo y poner este a fuego flojo hasta que el líquido empiece a humear ± 80°C. Retirar del fuego, dejar reposar 1 min. y decantar el líquido, desechando las impurezas. Colar a través de un papel seca manos y dejar enfriar. En una cuarta parte disolver el agar y el azúcar. Llevar a ebullición y mezclar con el resto. Dejar enfriar hasta que se solidifique. Triturar en la batidora hasta que quede una crema homogénea. Colar y reservar. C/p: 30 gr.

Para la reducción del zumo de manzana, mezclar los ingredientes y dejar reducir. Ir desespumando a medida que va reduciendo. C/p: 5 gr. Mezclar las ralladuras de cítrico y reservar. Mezclar todos los ingredientes del glaseado para la carne y triturar 5 min. Reducir y a fuego muy lento hasta que se evapore el exceso de agua (± 1 hora). Reservar. C/p: 20 gr.

Sacar cilindros del interior de las manzanas, vaciarlos y cortarlos a unos 3 cm. Conservar en una mezcla de agua con hielo con unas gotas de limón. Tapar con un papel húmedo para evitar que se oxide. Reservar. C/p: 25 gr.

Pelar el apio nabo. Trocear y cocinar con la sal y el agua a fuego flojo durante al menos 1 h 30' (debe estar muy tierno). Escurrir y secar la carne ya cocida en el gratinador. Triturar la carne junto con la nata y la mantequilla. Colar y meter en sifón. Mantener a 65°C. C/p: 20 gr.

Cortar las nueces en juliana fina y freír hasta que empiecen a estar doradas. En caliente sazonar ligeramente con la sal maldon. Triturar hasta conseguir un polvo. C/p: 15 gr. Reservar. Retirar las capas superficiales de las briznas de hinojo. Quitar las fibras y cortar en juliana muy fina. Reducir el fondo oscuro hasta espesor deseado. C/p: 20 gr. Picar en cuadritos finos el cebollino.

## Presentación

Rebozar los cubos de manzana en el polvo de nueces fritas. Calentar las costillas y cuando estén bien calientes, glasear con fondo oscuro bañándolas constantemente. Pintar la superficie con el glaseado y gratinar ligeramente. En la parte superior del plato, poner 3 und. de manzana rellena, debajo cuatro botones del puré. Poner una pequeña cantidad de reducción de zumo encima de cada botón. Terminar con la ralladura de cítricos. Colocar la carne glaseada, salseando con el fondo oscuro muy reducido. Terminar con cebollino picado.



## Helado crocanti de nueces y fresa con vainilla



## Ingredientes para 4 personas:

*Streussel de nueces:*  
250 gr de mantequilla  
350 gr de azúcar demerara  
260 gr de harina fuerte  
300 gr de polvo de nueces  
2 gr de bicarbonato

*Helado de fresa:*  
800 gr de pulpa de fresa  
300 gr de almibar

*Helado crujiente de fresa:*  
500 gr de helado de fresa  
200 gr de streussel de nueces

*Pompas de vainilla:*  
1 litro de agua  
2 ramas de vainilla  
200 gr de azúcar  
8 gr de lecitina

*Menta:*  
10 gr de menta deshojada

*Quark (queso de origen alemán):*  
100 gr de almibar al 50%  
13 gr de hojas de menta (con tallo)  
75 gr de Chantilly  
250 gr de Quark

*Chantilly:*  
600 gr de nata  
100 gr de azúcar  
Una rama de vainilla

*Vinagre balsámico:*  
30 gr de vinagre balsámico

*Tartar de fresas:*  
25 gr de nueces chufadas  
250 gr de fresas

## Elaboración:

Para el *streussel* de nueces, empomar la mantequilla y añadir la harina, el pistacho y por último el bicarbonato y el azúcar. Enfriar durante 24 horas. Raspar con una cuchara y hornear a 140°C, para que crujia y no pierda mucho color.

Para el helado de fresa, triturar juntos las fresas y el almibar en la batidora, colar. Enfriar y verter esta mezcla a la sorbetera. Para el helado crujiente de fresa, mezclar todos los ingredientes justo antes de emplatarse. Cantidad por plato (C/p): 50 gr.

Para las pompas de vainilla, cocer el agua, las ramas de vainilla rascadas y el azúcar. Infundir durante 15 min. quitar las ramas dejando las semillas y dejar enfriar. Incorporar la lecitina y con ayuda de un mezclador montar pompas. C/p: 10 gr. Picar la menta en juliana. C/p: 1gr.

Para el Chantilly, cocer a fuego flojo todos los ingredientes, durante 10 min. hasta que reduzca y espese. Colar y reservar. Para el Quark, lavar muy bien la menta. Levantar el almibar y añadir la menta infundiendo durante 12 horas tapado. Mezclar con el Quark. Incorporar el Chantilly.

Reducir el vinagre balsámico hasta conseguir punto de hebra floja. C/p: 3 gr.

Para el tartar, picar la fresa en cubitos muy pequeños. Reservar. Meter las nueces en una champagnera con agua fría y mantener durante 3 días en la nevera. Escurrir y pelar. Reservar. Picar nueces chufadas y mezclar. C/p: 25 gr.

## Presentación:

En un plato soperio disponer el Quark. Hacer una porción muy grande con el helado crujiente de fresa y ponerla en el medio del plato. Emulsionar las pompas y cubrir el helado. Espolvorear alrededor y bordeando el plato el tartar de fresa. Aliñar con un cordón de balsámico y la juliana de menta.



## Las nueces, alimento cardiosaludable

Las recetas de la campaña "Menús con corazón" incluyen las nueces como ingrediente destacado, ya que diferentes estudios científicos han demostrado sus beneficios cardiosaludables.

Añadir un puñado de nueces al día- de 8 a 10- en la dieta mediterránea contribuye a reducir los niveles totales de colesterol y disminuye en un 11% el riesgo de prevenir enfermedades coronarias<sup>1</sup> cuando se consumen de forma habitual.

La composición única de nutrientes y ácidos grasos Omega-3 de las nueces tiene otros consecuencias beneficiosas como el de mejorar la elasticidad de las arterias, lo que permite un incremento del flujo sanguíneo<sup>2</sup>. Mejorar la dilatación de los vasos sanguíneos es muy importante ya que permite que se adapten a la demanda de sangre cuando realizamos, por ejemplo, un esfuerzo físico.

<sup>1</sup>Revista médica Annals of Internal Medicine, 2000

<sup>2</sup> Revista médica Circulation, 2004

www.nuesesdecalfornia.com



Chef: Celia Jiménez

## Restaurante El Lago

### Cocina de alta imaginación

Situado en la casa-club de Greenlife Golf, el restaurante El Lago es una fiel muestra de la cocina malagueña del momento: moderna, mediterránea, con apego a sus raíces y, a la vez, muy vanguardista. Bajo la dirección de Paco García, este local ha tenido el honor de ser el primer restaurante andaluz en recibir una estrella Michelin estando una mujer al mando de su cocina: la chef Celia Jiménez.

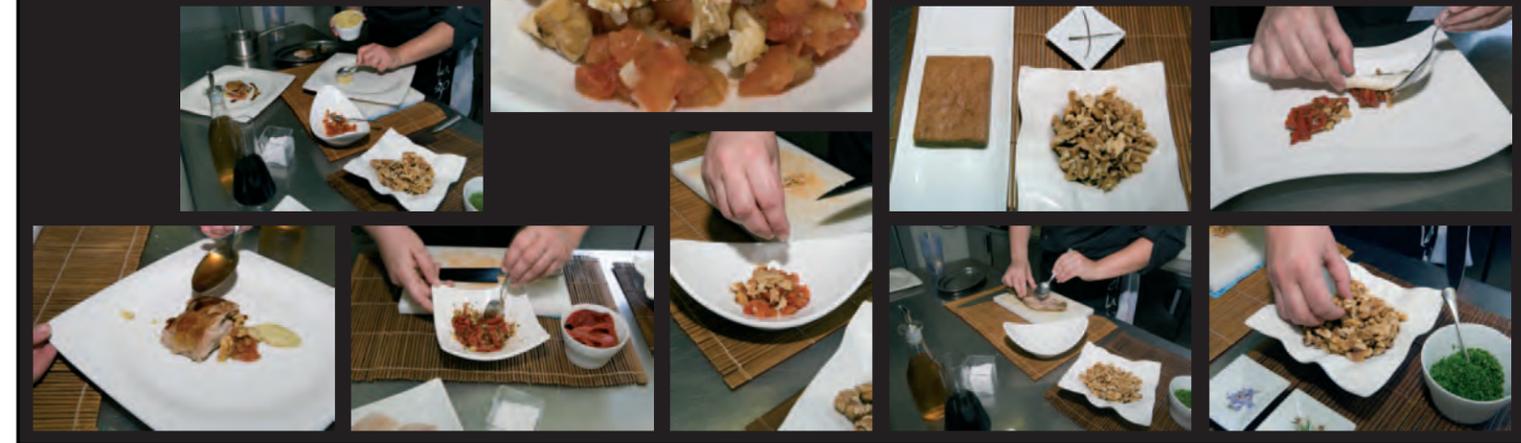
Las propuestas de El Lago se basan en una sólida cocina creativa andaluza basada en los productos de temporada y en la calidad de la materia prima, donde la tradición se reconvierte en platos muy sugerentes y vanguardistas que aportan un mundo repleto de sabores y de texturas adaptados a los paladares actuales.



Greenlife Golf  
Urb. Elviria Hills  
Avda. Las Cumbres, s/n  
29603 Marbella  
Tel.: 952 83 23 71



## Making Of



Menús con Corazón  
por una alimentación cardiosaludable

Restaurante El Lago  
Greenlife Golf  
Urb. Elviria Hills  
Avda. Las Cumbres, s/n  
29603 Marbella  
Chef: Celia Jiménez



## Si cuidas tu alimentación, cuidas tu corazón

Mantener una dieta sana es imprescindible para mantener un corazón sano. Y en España la necesidad de concienciar a la población sobre ello es cada día más acuciante: uno de cada cuatro niños y la mitad de los adultos españoles padece problemas de sobrepeso u obesidad.

Conscientes de esta problemática y su liderazgo en temas de alimentación entre la población, cinco de los más prestigiosos chefs del panorama español han decidido colaborar en la tercera edición de la campaña Menús con Corazón, organizada conjuntamente por la Fundación Española del Corazón y Nueces de California.

Romain Fornell del restaurante Caelis de Barcelona; Fernando Canales del restaurante Etxanobe; Javier Salvador del restaurante La Sucursal; Celia Jiménez del restaurante El Lago y Juan Pablo Felipe del restaurante El Chaflán han propuesto recetas apetitosas y saludables avaladas por prestigiosos cardiólogos de la Fundación.

Sustituyendo determinados alimentos por otros más sanos podemos ayudar enormemente a mejorar nuestra salud cardiovascular sin renunciar a una alimentación apetecible y variada. Por ejemplo, simplemente añadiendo un puñado de nueces al día - de 8 a 10- a nuestros platos ayudamos a reducir el nivel total de colesterol y en consecuencia el riesgo cardiovascular<sup>1</sup>, a la vez que aportamos sabor y variedad a nuestra alimentación.

Aquí te ofrecemos algunas recetas para que las pongas en práctica.

<sup>1</sup>Annals of Internal Medicine, 2000

*Pruébalo. Tu corazón te lo agradecerá*



## Gallo asado con ensalada de pimientos, navajas y vinagreta de nueces



## Ingredientes para 4 personas:

2 gallos  
4 pimientos rojos  
8 navajas  
2 chalotas  
100 gr nueces peladas  
Vinagre de Módena  
Aceite de oliva  
Una pizca de sal y pimienta

## Elaboración:

Limpiar el gallo, sacar los lomos y reservar.

## Ensalada de pimientos:

Lavar los pimientos y asar a horno fuerte untados con aceite y una pizca de sal.

Enfriar, pelar y cortar en juliana. Reservar.

Abrir las navajas en una sartén con un poco de aceite y fumet (caldo), retirar la cáscara y conservar en el líquido de cocción.

## Vinagreta:

Rehogar la chalota, añadir vinagre de Módena y dejar reducir, añadir aceite de oliva y poner a punto de sal y pimienta. Añadir las nueces y las navajas.

Marcar los lomos de gallo y terminar en la salamandra o gratinador y aliñar la ensalada de pimientos con la vinagreta.

## Presentación:

Poner la ensalada en el centro del plato y sobre ésta los lomos de pescado.

## Paletilla de cordero lechal con majado de nueces, pasas y cilantro



## Ingredientes para 4 personas:

2 paletillas de cordero lechal  
Aceite de oliva  
Laurel  
Tomillo y romero

## Majado de nueces:

1 tomate  
50 gr de pasas en remojo  
1 diente de ajo  
50 gr nueces peladas  
Vinagre de Jerez  
Aceite (variedad vidueña)  
1 pizca de sal

## Puré de garbanzos:

1/2 bote de garbanzos cocidos  
1/2 limón  
1 cucharada de pasta de sésamo  
1 rama de cilantro  
Aceite de oliva

## Elaboración:

Meter las paletillas en una bolsa de vacío con aceite de oliva, sal, laurel, tomillo y romero. Envasar al vacío y cocinar a 65° durante 24 horas. Transcurrido este tiempo enfriar rápidamente y conservar.

## Majado de nueces:

Picar todos los ingredientes en brunoise (muy finos) y mezclar, aliñar con el aceite, una pizca de sal y vinagre de Jerez.

## Puré de garbanzos:

Lavar y pelar los garbanzos, poner en un bol y triturar junto con el zumo de medio limón, una cucharada de sésamo, una cucharada de aceite de oliva, el cilantro previamente escaldado y una pizca de sal. Pasar por chino y reservar.

Antes de servir, regenerar la paletilla a 60° durante 8 minutos.

## Presentación:

Deshuesar y marcar en una sartén antiadherente, acompañar del majado de nueces, el puré de garbanzos y salsear con jugo de cordero.

## Sopa de nueces con helado de cuajada y miel



## Ingredientes para 4 personas:

Sopa:  
1/2 litro de leche  
125 gr de nata  
100 gr de azúcar  
1 rama de canela  
1 corteza de limón  
100 gr de nueces

Sorbete:  
1/2 litro de leche de cabra  
1 sobre de cuajada Royal

Gelatina de miel:  
100 gr de miel de flores  
2 hojas de gelatina  
125 gr agua mineral

Bizcocho de aceite:  
150 gr de harina de nueces  
150 gr de azúcar  
80 gr de aceite de oliva  
3 huevos  
1 limón (ralladura)  
10 gr de canela molida

## Elaboración:

Poner a hervir todos los ingredientes de la sopa a excepción de las nueces. Cuando rompa a hervir le añadimos las nueces y continuamos 20 minutos más de cocción a fuego lento.

Enfriar y triturar en un bol. Pasar por un chino y reservar.

## Sorbete:

Proceder como para una cuajada, meter en una sorbetera, congelar y turbinar.

## Gelatina de miel:

Calentar la miel y disolver en ella la gelatina previamente remojada. Verter en un molde y enfriar.

## Bizcocho de aceite:

Mezclar los ingredientes en el orden de aparición, verter sobre un molde con papel film y cocer a 150° hasta que este cuajado. Enfriar y racionar.

Para caramelizar las nueces poner en el perol eléctrico 125 gr de azúcar con 50 gr de agua, cuando el caramelo sea oscuro añadir las nueces y una nuez de mantequilla, extender sobre silpat o láminas de silicona y separar unas de otras. Dejar enfriar.

## Presentación:

Poner en un plato hondo el bizcocho de aceite, alrededor unos dados de gelatina, colocar encima el sorbete y una nuez caramelizada. Verter la sopa en último lugar.

## Las nueces, alimento cardiosaludable

Las recetas de la campaña "Menús con corazón" incluyen las nueces como ingrediente destacado, ya que diferentes estudios científicos han demostrado sus beneficios cardiosaludables.

Añadir un puñado de nueces al día- de 8 a 10- en la dieta mediterránea contribuye a reducir los niveles totales de colesterol y disminuye en un 11% el riesgo de prevenir enfermedades coronarias<sup>1</sup> cuando se consumen de forma habitual.

La composición única de nutrientes y ácidos grasos Omega-3 de las nueces tiene otros consecuencias beneficiosas como el de mejorar la elasticidad de las arterias, lo que permite un incremento del flujo sanguíneo<sup>2</sup>. Mejorar la dilatación de los vasos sanguíneos es muy importante ya que permite que se adapten a la demanda de sangre cuando realizamos, por ejemplo, un esfuerzo físico.

<sup>1</sup>Revista médica Annals of Internal Medicine, 2000

<sup>2</sup> Revista médica Circulation, 2004

www.nuecesdecalifornia.com



Chef: Javier Salvador

## Restaurante La Sucursal

### Renovación mediterránea

La Sucursal es un restaurante de museo. No sólo por estar situado en el edificio del Instituto Valenciano de Arte Moderno, sino por albergar la sede de una cocina creativa mediterránea inspirada en las raíces de la gastronomía valenciana. El artífice de ello no es otro que el chef Javier Salvador, perteneciente a un linaje familiar ligado a las primeras iniciativas de renovación culinaria en Valencia.

El culto a las materias primas y el compromiso con las materias primas y los productos de calidad, en los puntos de cocción, en la pureza de los sabores,... una cocina contemporánea con innovaciones muy destacables y muy sabrosa al mismo tiempo, le han hecho valedor de una estrella Michelin.



La Sucursal  
Guillem de Castro, 118  
46003 Valencia  
Tel. 96 374 66 65



## Making Off



por una alimentación cardiosaludable

Restaurante La Sucursal  
Guillem de Castro, 118  
46003 Valencia  
Chef: Javier Salvador



## Si cuidas tu alimentación, cuidas tu corazón

Mantener una dieta sana es imprescindible para mantener un corazón sano. Y en España la necesidad de concienciar a la población sobre ello es cada día más acuciante: uno de cada cuatro niños y la mitad de los adultos españoles padece problemas de sobrepeso u obesidad.

Conscientes de esta problemática y su liderazgo en temas de alimentación entre la población, cinco de los más prestigiosos chefs del panorama español han decidido colaborar en la tercera edición de la campaña Menús con Corazón, organizada conjuntamente por la Fundación Española del Corazón y Nueces de California.

Romain Fornell del restaurante Caelis de Barcelona; Fernando Canales del restaurante Etxanobe; Javier Salvador del restaurante La Sucursal; Celia Jiménez del restaurante El Lago y Juan Pablo Felipe del restaurante El Chaflán han propuesto recetas apetitosas y saludables avaladas por prestigiosos cardiólogos de la Fundación.

Sustituyendo determinados alimentos por otros más sanos podemos ayudar enormemente a mejorar nuestra salud cardiovascular sin renunciar a una alimentación apetecible y variada. Por ejemplo, simplemente añadiendo un puñado de nueces al día - de 8 a 10- a nuestros platos ayudamos a reducir el nivel total de colesterol y en consecuencia el riesgo cardiovascular<sup>1</sup>, a la vez que aportamos sabor y variedad a nuestra alimentación.

Aquí te ofrecemos algunas recetas para que las pongas en práctica.

<sup>1</sup>Annals of Internal Medicine, 2000

# Pruébalo. Tu corazón te lo agradecerá



## Gaspacho de sandía, bogavante, hierbaluisa y polvo de nueces



### Ingredientes para 4 personas:

1 bogavante de 500 gr  
1/2 sandía  
1/2 pepino  
1/2 pimiento verde  
1/2 cebolleta tierna  
1 diente de ajo  
500 gr de tomate pera  
40 gr de miga de pan blanco  
40 ml de vinagre cabernet-sauvignon  
120 ml de aceite de oliva virgen extra  
Una pizca de sal y pimienta  
50 gr de nueces  
Hojas de hierbaluisa

### Elaboración:

Lavar y pelar las frutas y verduras. Batir todos los ingredientes y montar con aceite. Pasar por un chino y salpimentar. Reservar en la nevera.

Cocer el bogavante en agua salada durante 5 min. Enfriar rápidamente en agua con hielo. Pelar y trocear.

### Presentación:

Disponer en el plato, el gazpacho de sandía, los medallones de bogavante, el aceite de hierbaluisa y por último rallar las nueces sobre el conjunto.

## Atún rojo del Mediterráneo, espárragos y pesto de nueces



### Ingredientes para 4 personas:

480 gr de lomo de atún rojo  
2 uds de espárragos blanco  
2 uds de espárragos verdes  
Una pizca de sal y pimienta  
Aceite de nueces

### Para el pesto de nueces:

100 gr albahaca  
100 cl de aceite  
30 gr de nueces  
15 gr de parmesano

### Elaboración:

Lavar y pelar los espárragos. Escaldar en agua salada y posteriormente enfriar en agua helada. Laminar los espárragos y marinarlos en aceite de nuez. Reservar.

Marcar los lomos de atún en una sartén bien caliente dejándolos en un punto sonrosado.

Para elaborar el pesto de nueces trituramos la albahaca, las nueces y el parmesano junto al aceite de oliva. Debemos obtener una textura muy fina.

### Presentación:

Disponer en el plato los lomos de atún, sobre él los espárragos y aliñar el conjunto con el pesto de nueces.

## Cerezas asadas, yogurt de nueces y fruta de la pasión



### Ingredientes para 4 personas:

400 gr de cerezas  
2 uds de fruta de la pasión  
140 gr de yogurt  
50 gr de nueces  
40 gr de azúcar moreno  
20 cl de vinagre balsámico  
20 cl de aceite de oliva  
Hojas de hierbaluisa

### Elaboración:

Lavar y deshuesar las cerezas. Saltearlas en una sartén caliente y añadir el azúcar moreno y descaramelizar con el vinagre balsámico.

Batir el yogurt con el aceite y añadir la nueces picada.

Abrir la fruta de la pasión y extraer la pulpa.

### Presentación:

Sobre un plato hondo disponer el yogurt de nueces, la fruta de la pasión y por último las cerezas. Disponer unas hojas de hierbaluisa.