

Menú día 1

Ramón Piñeiro, chef del restaurante **La Cocina de Ramón. Logroño.**

Comentario nutricional

Las proteínas de este menú provienen principalmente del huevo (alta calidad biológica) y de la quinoa.

Las grasas proceden mayoritariamente del aceite de oliva, del aguacate (en estos dos alimentos son grasas monoinsaturadas con función cardiosaludable) y del huevo.

En el caso de los hidratos de carbono (base de nuestra alimentación), están presentes en el pan, la quinoa y las patatas.

Como micronutrientes (vitaminas y minerales), podemos apreciar el alto aporte de vitamina B₁₂, seguido de fósforo y vitamina B₂ o también llamada riboflavina. Estos tres se encuentran en mayor porcentaje en el huevo.

Al tomar la cerveza con este menú aumentan ligeramente los aportes de vitamina B₁₂, fósforo y niacina.



Primer Plato

Ensalada de la huerta riojana con quinoa

Segundo Plato

Huevo escalfado con champiñones de Autol

Postre

Peras de Rincón de Soto al vino tinto

Bebida

300 ml cerveza

Pan

Pan integral



Ensalada de la huerta riojana con quinoa

Pale Ale

Ligereza, notas herbáceas y ligero amargor, todas estas características equilibrarán perfectamente con esta ensalada, potenciando los sabores al cereal, limpiando las posibles grasas naturales y aliviando el vinagre del aliño.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 tomates
- 200 g lechuga mezclum
- 2 aguacates
- 50 g cebolla roja
- 30 g aceituna sin hueso
- 300 g quinoa

Vinagreta:

- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 ml vinagre de vino tinto
- 10 ml vinagre de Módena
- Sal
- Azúcar

Elaboración

- Lavar las verduras. Cortar el tomate y el aguacate en trozos, la cebolla roja en rodajas finas y las aceitunas en rodajas.
- Cocinar la quinoa en agua hirviendo durante 15 minutos, escurrir y enfriar.
- Mezclar todos ingredientes de vinagreta.
- Mezclar las verduras con aceituna y quinoa, aliñar la ensalada con la vinagreta.





Huevo escalfado con champiñones de Autol

Lager Extra

Es un tipo de cerveza refrescante, con un marcado sabor a lúpulo, tostada y acaramelada. Con bastante cuerpo y densidad en boca. En este plato lo que encontraremos al armonizarlo será potenciación de los sabores a terruño del champiñón y un frescor que resultará muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 500 g champiñones de Autol
- 300 g patatas
- 500 ml caldo de pollo
- 100 ml vino blanco
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Pimienta negra
- Sal

Huevo escalfado:

- 8 huevos
- Agua
- 2 g sal
- 10 ml vinagre
- Perejil

Elaboración

- Limpiar los champiñones y cortarlos en dados, pelar las patatas y cortar en cuadraditos.
- Preparar la cebolla picada. Saltearla en una sartén hasta que esté transparente.
- Añadir el ajo picado, rehogar hasta empezar a dorar.
- Poner el vino blanco, esperar que se evapore el alcohol.
- Incorporar las patatas y los champiñones, rehogar 5 minutos más. Añadir el caldo de pollo a cubrir. Cocinar hasta que las patatas estén tiernas. Rectificar la sal al final. Servir en platos.
- Poner agua en una cazuela y añadir sal y un chorrito de vinagre.
- Cuando el agua rompa a hervir, añadir los huevos y dejar que se cocinen unos 4 minutos.
- Retirar los huevos de la cazuela con cuidado y servir encima de los champiñones, decorar con perejil picado.





Peras del Rincón de Soto al vino tinto

Trigo

Las notas cítricas, a frutas exóticas y a mieles tostadas aportarán frescor a este plato, equilibrará los azúcares y nos dará frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 peras del Rincón de Soto
- 40 g azúcar
- 150 ml vino tinto
- 50 ml agua
- ½ vaina de vainilla
- ½ piel de naranja
- 1 rama de canela
- Sal

Elaboración

- Pelar las peras, cortar en la mitad, quitar la parte de corazón.
- Poner los otros ingredientes todos juntos en un recipiente amplio, incorporar las peras, llevar el conjunto a ebullición, bajar el fuego y tapar.
- Dar una vuelta a las peras en la mitad de la cocción. Tener cuidado para que no se rompan. Cuando estén cocidas, sacar del fuego y enfriar.
- Escurrir, reducir la salsa. Servir las peras con la salsa reducida..



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	970	32	1.069	36
Proteínas (g)	35,2	15	36,1	13
Grasas totales (g)	38,0	35	38,0	32
Ácidos grasos saturados (g)	6,7	6	6,7	6
Carbohidratos totales (g)	111,2	46	118,4	44
Fibra dietética (g)	20,9	60	20,9	60
Sal (g)*	1,8	36	1,9	38
Vitamina B12 (µg)	2,8	141	3,2	162
Fósforo (mg)	737,1	105	797,1	114
Riboflavina (mg)	1,5	84	1,6	89

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos de cáscara	Altramucos
Ensalada de la huerta riojana con quinoa									Vinagre de Módena, vino tinto					
Huevo escalfado con champiñones de Autol									Vino blanco, vinagre					
Peras de Rincón de Soto al vino tinto			✓						Vino tinto					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

El menú puede contener otros alérgenos que no han sido mencionados, siendo conveniente revisar el etiquetado de los ingredientes utilizados en las diferentes recetas.