

# LA RECETA DEL BIENESTAR

*Menús con corazón  
y mucho más*



Con la colaboración de:



# Índice

- 05 | La receta del bienestar: menús con corazón y mucho más
- 06 | La prevención es la clave
- 07 | Nueces para la salud del corazón, cuerpo y mente
- 08 | Las nueces dan vida a tu corazón
- 09 | Nueces para un cuerpo saludable
- 10 | Las nueces y la salud cognitiva
- 11 | Todo lo que debes saber sobre las nueces
- 12 | Todo sobre Miri Pérez-Cabrero
- 13 | Todo sobre Boris Izaquirre

## 14 | Desayuno



Tostadas francesas con crujiente de nueces y frutas del bosque



Granola de nueces y frutos rojos



Tortitas de plátano y avena con chips de chocolate y nueces



Smoothie bol mediterráneo con nueces

# Ideas para tus menús diarios

## 15 | Merienda

---



Pizza de granola y nueces



Brocheta de frutas con chocolate y nueces



*Hummus* de nueces a la naranja



Nachos caseros de nueces con guacamole

## Comida

---



16 | Berenjena rellena con gorgonzola y nueces



18 | Lomo de atún gratinado con nueces y salsa de uvas



20 | Tofu al curry con nueces especiadas y caramelizadas con miel



22 | Tomates rellenos de legumbres, ternera al chimichurri y nueces

## Cena

---



17 | Ensalada de burrata con pollo al curry de nueces



19 | Falso arroz de brócoli y nueces con queso feta e higos



21 | Crema de espinacas con crujiente de nueces y queso parmesano



23 | *Parpadelle* de calabacín con vinagreta de nuez

24 | Valoración nutricional





## *La receta del bienestar: menús con corazón y mucho más*

**Nueces de California** cumple 16 años promoviendo, con la colaboración de la **Fundación Española del Corazón**, un estilo de vida saludable para proteger el corazón de todos los españoles, teniendo en cuenta que con una dieta sana y actividad física, sin fumar, se puede reducir el 80% de las muertes causadas por estas enfermedades.

Seguir una alimentación sana, así como una rutina de actividad física, es clave no solo para la salud del corazón sino para la salud física, mental y el bienestar general. Por esta razón, este año nuestros queridos embajadores de la vida saludable, Boris Izaguirre y Miri Pérez, se unen a la iniciativa para enseñarnos **la receta del bienestar** a través de 4 menús diarios compuestos por desayuno, comida, merienda y cena.

El libro suma un total de 16 recetas saludables elaboradas con el ingrediente estrella, las nueces, un superalimento que gracias a sus nutrientes esenciales contribuye a mantener un corazón, un cerebro y un cuerpo saludables, para ayudarte a alcanzar tu bienestar general y el de los tuyos.

Este libro será repartido de forma gratuita y está disponible en su versión digital e interactiva en [nuecesdecalfornia.com](http://nuecesdecalfornia.com).

Seguir las recomendaciones de este libro tiene premio: una alimentación más sana y, por tanto, una vida más plena. ¡Esperamos que lo disfrutéis!

# La prevención es la clave

En el mundo...



Las enfermedades cardiovasculares son una **epidemia mundial** que causa



**17,9 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



**Casi 1 de cada 3 españoles** muere anualmente por enfermedades cardiovasculares



**Las mujeres son las más perjudicadas**, 8.935 muertes anuales más que los hombres



**120.859**  
DE MUERTES ANUALES



PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE

MORTALIDAD CARDIOVASCULAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Tasa media estandarizada de mortalidad cardiovascular: 230,5 (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 (INE)

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Reglamento (UE) n° 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012

## Factores de Riesgo

---

- ♥ Obesidad
- ♥ Sedentarismo
- ♥ Mala alimentación
- ♥ Tabaquismo
- ♥ Colesterol elevado
- ♥ Hipertensión
- ♥ Diabetes
- ♥ Estrés y ansiedad
- ♥ Polución

## 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 para la salud del corazón, cuerpo y mente

El cuidado personal es clave para mantener nuestra salud física, mental y el bienestar general, y una alimentación saludable contribuye a conseguirlo.

Las nueces son un alimento único entre los frutos secos gracias a su composición de nutrientes esenciales que, además, las define como un alimento estrella para la salud cardiovascular. Estas son las 3 principales razones:

- 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<sup>1</sup>.
- 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. Tres décadas de evidencia científica demuestran que las nueces pueden apoyar a la salud cardiovascular. Además, las investigaciones han descubierto que los ácidos grasos Omega-3, que contienen las nueces, también contribuirían a la salud cardiovascular<sup>2</sup>.
- Los resultados del estudio *Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED)*, el mayor estudio mundial sobre dieta mediterránea, demuestran que su incorporación a la dieta, además de ayudar a regular el peso, reduce la incidencia de las principales enfermedades cardiovasculares<sup>3</sup>.

Una porción de 30 gramos de nueces, además de ser una fuente de ácidos grasos Omega-3, 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.

Conjuntamente a sus probados beneficios para el corazón, **las nueces son un alimento lleno de nutrientes esenciales que te ayudará a mantener una dieta sana y a mejorar la salud de tu corazón, cuerpo y mente, contribuyendo, así, a tu bienestar.**

Fuentes:

1. Tindall AM, Kris-Etherton PM, Petersen KS. Replacing Saturated Fats with Unsaturated Fats from Walnuts or Vegetable Oils Lowers Atherogenic Lipoprotein Classes Without Increasing Lipoprotein(a). *J Nutr.* 2020;150(4):818-825. doi:10.1093/jn/nxz313
2. Fleming JA, Kris-Etherton PM. The evidence for  $\alpha$ -linolenic acid and cardiovascular disease benefits: comparisons with eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid. *Adv Nutr.* 2014 Nov 14;5(6):863S-76S. doi: 10.3945/an.114.005850
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



# Las nueces dan vida a tu corazón

La investigación que evidencia el papel que tienen las nueces en la salud cardiovascular empezó con un estudio de la *Loma Linda University* (California), que demostró que las nueces podrían reducir el nivel de colesterol total y el colesterol LDL en los hombres en un 12% y 16% respectivamente<sup>4</sup>. A partir de ese momento, tres décadas de investigación han demostrado que las nueces pueden apoyar la salud cardiovascular.

Una revisión sistemática de Harvard examinó 25 años de evidencia científica sobre el papel positivo del consumo de nueces en los factores de riesgo cardiovascular. **Una dieta suplementada con nueces en cantidades que varían del 5 al 24% del total de calorías por día (equivalente a unos 28-110 gramos al día) resultó en una disminución significativamente mayor del colesterol total (3.25%), colesterol LDL (3.73%), triglicéridos (5.52%) y apolipoproteína B (4.19%).** Además, incorporar nueces a la dieta no tuvo efectos adversos sobre el peso corporal o la presión arterial, según los estudios incluidos en el metanálisis<sup>5</sup>.

El estudio PREDIMED corroboró aún más los beneficios potenciales de las nueces para la salud del corazón. El estudio se realizó entre más de 7.000 adultos españoles con alto riesgo de enfermedad cardiovascular y encontró que **una dieta mediterránea suplementada con una mezcla de frutos secos (principalmente nueces) se asoció con un menor riesgo de eventos cardiovasculares, incluyendo muerte cardiovascular, infarto de miocardio (ataque cardíaco) y accidente cerebrovascular**, en comparación con una dieta de control baja en grasas<sup>6</sup>.

Debido a la evidencia que respalda los beneficios cardiovasculares de las nueces, 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"*<sup>7</sup>.

Fuentes:

4. Sabaté J, Fraser GE, Burke K, et al. Effects of walnuts on serum lipid levels and blood pressure in normal men. *N Engl J Med.* 1993;328:603-607.

5. Guasch-Ferré M, Li J, Hu FB, et al. Effects of walnut consumption on blood lipids and other cardiovascular risk factors: an updated meta-analysis and systematic review of controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2018;108(1):174-187. doi: 10.1093/ajcn/nqy091.

6. 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;379(14):1388-1389. doi: 10.1056/NEJMct1809971.

7. REGLAMENTO (UE) No 432/2012 DE LA COMISIÓN de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños

# Nueces para un cuerpo saludable

Las nueces forman parte de una dieta saludable e incluirlas en tu alimentación diaria no contribuirá al aumento de peso ni dificultará los objetivos de pérdida de peso. Además, existe evidencia científica que demuestra que, gracias su combinación de nutrientes clave que incluyen proteína de origen vegetal (4 g / porción), fibra (2 g / porción) y grasas buenas, incluidas las grasas poliinsaturadas (PUFA) como AAL Omega-3 (14,2 g / porción de PUFA incluyendo 2,7 g / porción de AAL), **las nueces proporcionan una sensación de plenitud y saciedad, lo que puede desempeñar un papel clave para controlar de la cantidad de comida y promover el control de peso.**

## Las nueces, ricas en grasas saludables:

La investigación *Walnuts and Healthy Aging (WAHA)*, el primer gran estudio que explora el papel de las nueces en el envejecimiento saludable, descubrió que **las nueces podrían incorporarse a la dieta diaria de las personas mayores sanas sin generar aumento de peso**<sup>8</sup>.

Otro estudio publicado en *Nutrition Journal* encontró que una dieta baja en calorías enriquecida con nueces tuvo efectos de pérdida de peso similares a la de una dieta estándar baja en calorías en adultos con sobrepeso y obesidad. Esto demuestra que **las nueces se pueden incluir en la dieta de manera saludable (30-42,5 gramos al día como parte de una dieta saludable) y no obstaculizarán los objetivos de pérdida de peso**<sup>9</sup>.

## Las nueces y el control del apetito:

En un estudio publicado en *Nutrition Journal*, se encontró que adultos sanos (entre 18 y 35 años) que consumieron regularmente alimentos que contienen ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) experimentaron cambios favorables en las hormonas del apetito asociadas con el hambre y la saciedad<sup>10</sup>.

Otro estudio utilizó imágenes de resonancia magnética (IRM) para explorar posibles conexiones entre el consumo de nueces y las respuestas del sistema nervioso central<sup>11</sup>. **Los investigadores descubrieron que el consumo de nueces puede activar un área en el cerebro asociada con el control del hambre y los antojos.**



### Fuentes:

8. Bitok E, Rajaram S, Jaceldo-Siegl K, et al. Effects of Long-Term Walnut Supplementation on Body Weight in Free-Living Elderly: Results of a Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2018;10(9):1317. doi:10.3390/nu10091317
9. Rock CL, Flatt SW, and Barkai HS. Walnut consumption in a weight reduction intervention: effects on body weight, biological measures, blood pressure and satiety. *Nutr J*. 2017;16(76). doi: 10.1186/s12937-017-0304-z
10. Stevenson JL, Paton CM, Cooper JA. Hunger and satiety responses to high-fat meals after high polyunsaturated fat diet: a randomized trial. *Nutrition*. 2017;41:14–23. doi:10.1016/j.nut.2017.03.008.
11. Farr OM, Tuccinardi D, Upadhyay J, et al. Walnut consumption increases activation of the insula to highly desirable food cues: A randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over fMRI study. *Diabetes Obes Metab*. 2018;20(1):173-177. doi: 10.1111/dom.13060.

# Las nueces y la salud cognitiva

La investigación sobre el papel de la dieta en la salud del cerebro continúa evolucionando. Aunque no hay forma de prevenir enfermedades cognitivas como la demencia y la enfermedad de Alzheimer, las personas de todas las edades pueden tomar medidas, como la alimentación saludable, para mejorar su salud física y mental.

Las nueces ofrecen nutrientes importantes que apoyan a la salud del cerebro<sup>12</sup>. La evidencia científica sugiere que incluir nueces como parte de una dieta saludable puede ayudar a mantener y mejorar la salud cognitiva a medida que las personas envejecen.



## La dieta mediterránea y la salud cognitiva:

Comer una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos (principalmente nueces) puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo relacionado con la edad en la población mayor española, según un estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association Internal Medicine*<sup>13</sup>.

## Las nueces y la salud mental:

Una investigación epidemiológica publicada en la revista *Nutrients*, relaciona el consumo de nueces y su efecto positivo en los síntomas de depresión en adultos. El estudio demostró que los puntajes de depresión de las personas que consumieron nueces fueron un 26% más bajos, especialmente entre las mujeres. Así mismo, las personas que consumieron nueces eran más propensas a tener mayor interés en hacer actividades, mayor nivel de energía, menos desesperanza, mejor concentración y mayor optimismo<sup>15</sup>.

Se necesita más investigación para comprender los efectos de los estudios mencionados en una población más amplia y diversa. Para obtener más información sobre las nueces y la evidencia científica, puedes consultar la versión interactiva del libro en [nuecesdecalfornia.com](http://nuecesdecalfornia.com).

### Fuentes:

12. Spencer SJ, Korosi A, Layé S, et al. Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion. *npj Sci Food*. 2017;7(1).doi.org/10.1038/s41538-017-0008-y.

13. Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir M, et al. Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med*. 2015;175(7):1094-1103. doi:10.1001/jamainternmed.2015.1668

14. Arab L, Ang A. A cross sectional study of the association between walnut consumption and cognitive function among adult US populations represented in NHANES. *J Nutr Health Aging*. 2015;19(3):284-290. doi:10.1007/s12603-014-0569-2

15. Arab L, Guo R, Elashoff D. Lower Depression Scores among Walnut Consumers in NHANES. *Nutrients*. 2019;11(2):275. doi:10.3390/nu11020275

# Todo lo que debes saber sobre las nueces

## Son un superalimento

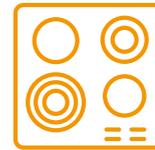


USDA Natural Nutrient Database for Standard References, Release 28, 2015

## Una porción diaria de nueces equivale a:

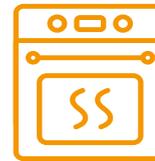


## ¿Cómo tostarlas?



### 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 en un envase hermético, preferiblemente en la nevera.



### Pélaslas, córtalas o pícalas justo antes de usar

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



## Miri Pérez-Cabrero

Estudiante de Administración y Dirección de Empresas. Su vida dio un giro de 180 grados con su participación en la quinta edición de *MasterChef*. El famoso *talent-show* culinario potenció aún más su pasión por la cocina y enfocó a Miri hacia la comida saludable. Actualmente es considerada como una de las *top foodies* en Instagram, red en la que comparte con sus seguidores sus coloridas recetas y sus rutinas para una vida sana y equilibrada.

Miri cuenta con su propio libro *Las recetas de Miri: más de 90 recetas para una vida healthy*, una completa recopilación de recetas y tips que nace como resultado de la experiencia vivida en el extranjero donde aprendió acerca de la cocina saludable y pudo descubrir cómo cuidarse mejor a través del paladar. Fue en este viaje donde se formó en nutrición en la Suffolk University en Boston y se inició en el mundo del yoga gracias a la escuela Sampoorna Yoga con la que se tituló como Profesora de Ashtanga y Vinyasa Yoga. La influencer muestra un estilo de vida saludable que nos permite conectar cuerpo y mente, y nos enseña recetas perfectas para alcanzar el bienestar general.



## Boris Izaguirre

Periodista, presentador de televisión, guionista y escritor, Boris es uno de los rostros más reconocidos del panorama español. Ha participado en programas de televisión de gran éxito como *Crónicas marcianas*, *Channel n°4* o más recientemente en *Lazos de Sangre* y *Prodigios*. Gracias a su talento polifacético, Boris ha brillado no sólo en pantalla sino también en el mundo literario, donde fue finalista del Premio Planeta en 2007 con su novela *Villa Diamante*. Asimismo, también ha destacado en sus colaboraciones periodísticas con importantes publicaciones en *Vanity Fair*, *Hola*, *GQ* o *Vogue*. Desde 2011 publica semanalmente en medios como *El País* con su columna de opinión "La Paradoja y el estilo". Adicionalmente se inició en el mundo radiofónico en 1997, y ha participado en este medio hasta la actualidad. Desde hace un año colabora en *Hoy por Hoy* en la emisora Onda Cero y ha colaborado anteriormente en la Cadena Ser, en *La Ventana* de Gemma Nierga.

En 2018 entró de lleno en el mundo gastronómico con su participación en el *talent-show* culinario *MasterChef Celebrity 3*. Boris llegó a ser finalista y demostró su gran pasión por la cocina. En 2019 el programa volvió a contar con él y Boris pudo demostrar de nuevo su magia entre fogones.

En este libro Boris muestra nuevamente su talento en la cocina con recetas inspiradas en el talentoso chef y referente de la gastronomía en Venezuela, Armando Scannone. Con estas deliciosas y equilibradas recetas nos transmite su apuesta por la comida sana y un estilo de vida saludable.



# Ideas para desayunos



**TOSTADAS FRANCESAS CON CRUJIENTE DE NUECES Y FRUTAS DEL BOSQUE**

Mezclar 2 huevos, 15 ml de leche y 1 cucharadita de miel. Añadir 2 rebanadas de pan y remojarlas hasta que la mayor parte de la mezcla de huevo haya sido absorbida.

Espolvorear 50 g de nueces sobre cada lado de la rebanada y presionar.

En una sartén calentar un chorrito de aceite y 10 g de margarina baja en grasas. Freír el pan durante 2 minutos por cada lado hasta que estén doradas. Colocar primero la corteza de nuez hacia abajo.

Cortar cada rebanada por la mitad y servir con miel, frutas del bosque y más nueces.

Energía: 469 kcal | Hidratos de Carbono: 5,3 g | Proteínas: 15,8 g | Grasas: 32,4 g | G poliinsaturadas: 17,8 g | G monoinsaturadas: 9,8 g | Fibra: 2,6 g



**GRANOLA DE NUECES Y FRUTOS ROJOS**

Precalentar el horno a 148 °C. Derretir 100 g de miel, 2 cucharadas de margarina, 2 cucharadas de azúcar moreno y ½ cucharadita de extracto de limón en una cacerola. Agregar 15 g de avena, 60 g de nueces y la ralladura de 1/2 limón, y hornear.

Extender una capa de 2,5 cm y presionar ligeramente hacia abajo para comprimir.

Hornear durante 30 minutos o hasta que la granola esté dorada. Retirar del horno. Remover y volver a meter en el horno caliente durante 10 minutos. Dejar enfriar completamente, luego romper a trozos.

Energía: 140 kcal | Hidratos de Carbono: 24 g | Proteínas: 2 g | Grasas: 4 g | G poliinsaturadas: 0,56 g | G monoinsaturadas: 1,08 g | Fibra: 2 g



**TORTITAS DE PLÁTANO Y AVENA CON CHIPS DE CHOCOLATE Y NUECES**

Machacar 2 plátanos (120 g) con un tenedor hasta que queden deshechos.

Mezclar 150 g de harina de avena, 1 cucharada de azúcar moreno, 1 cucharada de polvo de hornear y una pizca de sal.

En otro bol, batir 1 huevo y añadir 200 ml de leche semidesnatada, el plátano machacado y ½ cucharadita de extracto de vainilla.

Verter el bol de los ingredientes secos en el bol de los ingredientes líquidos y mezclar con unas varillas. Picar las nueces y añadirlas al bol junto con los chips de chocolate. Mezclar.

En una sartén a fuego medio, ir echando cucharadas de la masa y cuando las tortitas se doren por un lado, darles la vuelta.

Energía: 264,8 kcal | Hidratos de Carbono: 28,7 g | Proteínas: 8,3 g | Grasas: 13,0 g | G poliinsaturadas: 5,3 g | G monoinsaturadas: 3,4 g | Fibra: 4,8 g



**SMOOTHIE BOL MEDITERRÁNEO CON NUECES**

En una batidora mezclar 1 vaso de leche, 1 yogur natural, 1 ½ melocotón y 1/2 plátano para la base del smoothie.

Servir en un bol. Añadir de topping ½ melocotón cortado en trocitos, 1 higo, 20 g de copos de cereal y 25 g de nueces.

Energía: 496 kcal | Hidratos de Carbono: 61,3 g | Proteínas: 17,9 g | Grasas: 19,9 g | G poliinsaturadas: 9,1 g | G monoinsaturadas: 4,3 g | Fibra: 8,2 g

# Ideas para meriendas



### PIZZA DE GRANOLA Y NUECES

Precalentar el horno a 170 °C y forrar un molde circular de unos 23 cm con papel de horno.

Mezclar un chorrito de aceite de oliva con 60 ml de sirope de arroz.

En un bol, mezclar 60 g de nueces, 3 cucharadas de semillas de lino molidas, 2 cucharadas de pipas de calabaza y 120 g de copos de avena. Incorporar la mezcla de aceite y sirope y mezclar.

Colocar la masa en el molde y aplastarla para que quede bien repartida. Hornear durante 25-30 minutos, hasta que se doren las esquinas. Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar.

Cubrir la base con 300 g de yogur griego, 150 g de arándanos y 70 g de moras. Decorar con nueces picadas y un chorrito de miel.

Energía: 561 kcal | Hidratos de Carbono: 49,5 g | Proteínas: 13,7 g | Grasas: 35,1 g | G poliinsaturadas: 13,5 g | G monoinsaturadas: 9,2 g | Fibra: 6,4 g



### BROCHETA DE FRUTAS CON CHOCOLATE Y NUECES

Tostar 60 g de nueces al horno a 175°C durante 8-10 minutos y dejar enfriar. Triturar las nueces hasta que la mezcla sea pastosa. Añadir poco a poco 1 cucharadita de aceite vegetal y especias molidas al gusto.

Reservar un poco de leche desnatada (de 500 ml) en un recipiente y mezclar con 1 cucharadita de maicena. Hervir el resto de leche e incorporar 200 g de chocolate negro troceado. Mover hasta que se derrita.

Añadir la mezcla y la maicena, que vuelva a hervir, y bajar el fuego hasta que el chocolate espese. Incorporar la pasta de nueces.

Cortar frutas variadas en trocitos y servir en brochetas con el chocolate.

Energía: 242,1 kcal | Hidratos de Carbono: 22,5 g | Proteínas: 4,2 g | Grasas: 15,0 g | G poliinsaturadas: 4,1 g | G monoinsaturadas: 4,0 g | Fibra: 5,1 g



### HUMMUS DE NUECES A LA NARANJA

Tostar 60 g nueces en el horno a 180 °C durante 8 minutos o hasta que estén doradas. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Mezclar las nueces tostadas un chorrito de aceite de oliva y 1 diente de ajo picado y triturarlas hasta conseguir un puré suave.

Agregar 1 bote de garbanzos cocidos, ½ cucharadita de ralladura de naranja, ¼ de taza de zumo de naranja, una pizca de sal y pimienta. Continuar triturando hasta obtener una consistencia homogénea. Ajustar el condimento si es necesario.

Servir en un tazón pequeño junto con pan de pita tostado o con una variedad de vegetales crudos.

Energía: 170 kcal | Hidratos de Carbono: 13 g | Proteínas: 5 g | Grasas: 9 g | G poliinsaturadas: 7 g | G monoinsaturadas: 2 g | Fibra: 4 g



### NACHOS CASEROS DE NUECES CON GUACAMOLE

Precalentar el horno a 220°C. Triturar 120 g de semillas de girasol y 20 g de nueces.

En un bol añadir la mezcla de nueces, 140 g de harina de maíz, 60 g de aceite de oliva y una pizca de sal. Ir añadiendo 125 ml de agua, hasta que quede una masa que se estire sin resquebrajarse.

Dividir la masa en dos bolas y colocar una de ellas entre dos hojas antiadherentes. Extender la masa hasta que tenga un grosor de unos 2 mm y marcar con un cuchillo las líneas de los nachos para que luego sea fácil separarlas.

Retirar la hoja de arriba y colocar en una bandeja de horno. Hornear unos 10 minutos o hasta que esté dorada. Dejar enfriar y trocear.

Servir los nachos con guacamole

[Ver receta completa del guacamole en nuecesdecalifornia.com](http://Ver receta completa del guacamole en nuecesdecalifornia.com)

Energía: 566,2 kcal | Hidratos de Carbono: 37,8 g | Proteínas: 11,4 g | Grasas: 43,2 g | G poliinsaturadas: 12,2 g | G monoinsaturadas: 22,6 g | Fibra: 5,7 g

# BERENJENA RELLENA CON GORGONZOLA Y NUECES



COMIDA



80 MINUTOS



4 PERSONAS



FÁCIL

## ¿Qué necesitamos?

2 berenjenas grandes, 100 g de queso gorgonzola, 30 g de Nueces de California, 1 cebolla grande morada, una pizca de sal, una pizca de pimienta, 60 ml de aceite oliva virgen extra

## ¿Cómo se prepara?

Cortar las berenjenas por la mitad y hacer varios cortes en diagonal en su superficie. Embadurnar las berenjenas con aceite de oliva y un poco de sal. Envolverlas en papel de plata.

Hornear las berenjenas a 210°C durante 40 minutos.

Poner la cebolla cortada con un poco de aceite de oliva en una sartén y dejar que se haga a fuego medio. Añadir un vaso de agua y dejar que el agua se evapore. Añadir un poco más de aceite y dejar que la cebolla se dore un poco.

Sacar las berenjenas del horno y sacar la pulpa con la ayuda de una cuchara (reservar la piel). Mezclar la pulpa con la cebolla. En una sartén aparte, tostar las nueces con un poco de aceite de oliva y agregarlas a la berenjena y la cebolla.

Añadir el queso gorgonzola, mezclar bien y salpimentar.

Rellenar las berenjenas con la mezcla de la sartén. Añadir un poco más de queso y nueces por encima, y hornear a 160°C durante 10 minutos.



## ENSALADA DE BURRATA CON POLLO AL CURRY DE NUECES

 CENA  15 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

### ¿Qué necesitamos?

400 g de pollo asado, 200 ml de yogur griego, 2 cucharaditas de curry, 2 ramitas de cilantro, 100 g de Nueces de California, 2 burratas (300 g), 1 aguacate, 100 g de escarola, 100 g de rúcula, 12 tomates cherry, 40 g de aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal

### ¿Cómo se prepara?

Cortar la carne del pollo asado en dados y mezclar con el yogur, curry y cilantro, y añadir nueces picadas.

Servir sobre base de ensalada elaborada con los otros ingredientes.

# LOMO DE ATÚN GRATINADO CON NUECES Y SALSA DE UVAS

☀️ COMIDA   ⌚ 40 MINUTOS   👥 4 PERSONAS   🍳 FÁCIL

## ¿Qué necesitamos?

600 g de lomo de atún, 50 g de Nueces de California peladas, 2 ramitas de perejil, 2 ramitas de romero, 2 ramitas de tomillo, 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra

### Para la salsa de uvas:

400 g de uvas sin pepitas, 200 ml de cava seco, 400 ml de caldo de pescado, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 100 g de Nueces de California peladas, 1 cucharada de harina de maíz, unas ramitas de cebollino, una pizca de sal, un chorrito de aceite de oliva virgen extra

## ¿Cómo se prepara?

Cortar el atún en forma de tataki y dorar las superficies en aceite de oliva.

Triturar las hojas de las hierbas aromáticas junto a las nueces peladas y el chorrito de aceite de oliva hasta conseguir una pasta unttable.

Untar la parte superior del lomo de atún dorado con la pasta y gratinar en el horno bien caliente.

### Para la salsa de uvas:

Pelar la mitad de las uvas y reservar.

Picar el ajo y la cebolla, y rehogar en aceite de oliva. Añadir las uvas enteras y rehogar hasta que empiecen a agrietarse.

Añadir el cava y reducir hasta la mitad. Añadir el caldo de pescado, reducir y mezclar con la harina de maíz.

Triturar la salsa y colar. Añadir las uvas peladas y servir con las nueces.



# FALSO ARROZ DE BRÓCOLI Y NUECES CON QUESO FETA E HIGOS

 CENA  20 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

## ¿Qué necesitamos?

½ brócoli, 30 g de Nueces de California, 1 aguacate maduro, una pizca de orégano, una pizca de sal, una pizca de pimienta, 150 g de queso feta, 5 higos, un puñado de albahaca fresca, 40 g de aceite de oliva virgen extra

## ¿Cómo se prepara?

Triturar muy poco el brócoli crudo con la batidora hasta que tenga forma de "arroz".

Tostar las nueces en una sartén con un poco de aceite de oliva. Partir las nueces y añadirlas al brócoli.

Añadir el aguacate a cucharadas y mezclarlo bien. Añadir el orégano, el queso feta, los higos partidos en cuatro trozos, la albahaca y el aceite de oliva.



# TOFU AL CURRY Y NUECES CAMELIZADAS CON ESPECIAS

 COMIDA  30 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

## ¿Qué necesitamos?

400 g de tofu, 2 cucharadas de curry, 200 ml de bebida de arroz y coco, 2 cucharadas de comino, 1 cucharada de jengibre en polvo, una pizca de sal, una pizca de pimienta, 1 cucharada de miel, 1 cebolla grande morada, 30 g de Nueces de California, 1 puñado de rúcula, ½ lima, 1 chorrito de salsa de soja, 60 g de aceite de oliva virgen extra

## ¿Cómo se prepara?

Mezclar en un bol el tofu cortado en daditos y las especias, un chorrito de soja y aceite de oliva. Verter esta mezcla en una sartén y retirarlo del fuego cuando el tofu se haya dorado.

Mezclar en otro bol las nueces con un poco de miel (diluirlo con un poco de agua caliente) y las especias. Mezclar bien. Dorar las nueces en el horno a 180°C durante 15 minutos y reservar.

Calentar la cebolla en la sartén donde se ha dorado el tofu, y dejar que se haga a fuego medio. Cuando haya cogido color, añadir la bebida de arroz y coco. Mezclar bien y añadir el tofu ya dorado. Apagar el fuego y añadir la rúcula y el zumo de lima.

Antes de servir añadir las nueces por encima.

# CREMA DE ESPINACAS CON CRUJIENTE DE NUECES Y QUESO PARMESANO

 CENA  40 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

## ¿Qué necesitamos?

### Para la crema de espinacas:

200 g de espinacas frescas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 patatas, 1 l de caldo de verduras, 50 g de Nueces de California, una pizca de sal, una pizca de pimienta negra, 30 g aceite de oliva virgen extra

### Para la galleta crujiente de nueces y parmesano:

100 g de Nueces de California peladas, 100 g de queso parmesano rallado, una pizca de pimentón dulce, hierbas aromáticas

## ¿Cómo se prepara?

Rehogar la cebolla y el ajo y añadir las patatas y las espinacas.

Cubrir con el caldo, añadir las nueces y condimentar. Cocinar a fuego lento 30 minutos y triturar hasta conseguir textura de crema.

Servir la crema bien caliente con un par de galletas de nueces y parmesano.

### Para la galleta:

Extender una capa fina de queso parmesano sobre una bandeja de hornear, repartir encima las nueces troceadas y condimentar con pimentón dulce y hierbas aromáticas.

Hornear unos 10 minutos y dejar enfriar completamente para que quede crujiente.



# TOMATES RELLENOS DE LEGUMBRES, TERNERA Y CHIMICHURRI DE NUECES



## ¿Qué necesitamos?

**Para los tomates rellenos y el salteado de legumbres y tacos de ternera:**  
4 tomates Monterosa, 100 g de lentejas cocidas, 100 g de garbanzos cocidos, 100 g de frijoles cocidos, 100 g de Nueces de California, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 ramitas de perejil, 400 g de solomillo de ternera en tacos.

**Para el chimichurri de nueces:**  
50 g de Nueces de California peladas, 50 g de pimiento rojo, 50 g de pimiento verde, 50 g de pimiento amarillo, ajo, una pizca de orégano, limón, un chorrito de aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal, una pizca de pimienta negra

## ¿Cómo se prepara?

En una sartén, saltear la cebolla picada, lentejas, garbanzos, frijoles, nueces, ajo y perejil.

Rellenar los tomates con el salteado de legumbres y calentar al horno.

Salpimentar los tacos de solomillo, saltear y servir sobre los tomates rellenos con la salsa de chimichurri de nueces.

**Para el chimichurri de nueces:**

Picar finitos los pimientos, el ajo y las nueces. Mezclar con las especias, zumo de limón y aceite de oliva.



# PAPPARDELLE DE CALABACÍN CON VINAGRETA DE NUEZ

 CENA  20 MINUTOS  4 PERSONAS  FÁCIL

## ¿Qué necesitamos?

2 calabacines, 30 g de Nueces de California, un puñado de uvas pasas

### Para la vinagreta:

Una pizca de sal, una pizca de pimienta, 5 g de sésamo blanco, 5 g de sésamo negro, 40 g de queso parmesano, 30 g de Nueces de California, 40 g de aceite oliva virgen extra, 1 limón exprimido

## ¿Cómo se prepara?

Triturar los ingredientes de la vinagreta con ayuda de una batidora.

Tostar las nueces enteras en una sartén con un poco de aceite de oliva y reservarlas.

Cortar el calabacín en forma de *pappardelle* con un pelador de zanahoria. Pasar el calabacín por la sartén y mezclar con la vinagreta.

Montar el plato. Poner los *pappardelle* y mezclar con la vinagreta. Colocar por encima las nueces tostadas y algunas pasas.

# Valoración nutricional



Berenjena rellena con gorgonzola y nueces

**POR RACIÓN:**

Energía 289 kcal	Grasas 25,0 g
Proteínas 7,3 g	Grasas poliinsaturadas 3,7 g
Hidratos de carbono 8,7 g	Grasas monoinsaturadas 12,8 g
Fibra 4,1 g	



Ensalada de burrata con pollo al curry de nueces

**POR RACIÓN:**

Energía 660 kcal	Grasas 52,2 g
Proteínas 42,3 g	Grasas poliinsaturadas 13,8 g
Hidratos de carbono 5,3 g	Grasas monoinsaturadas 19,0 g
Fibra 3,6 g	



Lomo de atún gratinado con nueces y salsa de uvas

**POR RACIÓN:**

Energía 614 kcal	Grasas 39,0 g
Proteínas 79,1 g	Grasas poliinsaturadas 19,5 g
Hidratos de carbono 26,2 g	Grasas monoinsaturadas 12,2 g
Fibra 3,5 g	



Falso arroz de brócoli y nueces con queso feta e higos

**POR RACIÓN:**

Energía 280 kcal	Grasas 24,3 g
Proteínas 8,5 g	Grasas poliinsaturadas 4,0 g
Hidratos de carbono 6,7 g	Grasas monoinsaturadas 11,1 g
Fibra 3,4 g	



Tofu al curry con nueces especiadas y caramelizadas con miel

**POR RACIÓN:**

Energía	378 kcal	Grasas	32,7 g
Proteínas	12,3 g	Grasas poliinsaturadas	6,6 g
Hidratos de carbono	8,6 g	Grasas monoinsaturadas	12,2 g
Fibra	0,5 g		



Crema de espinacas con galleta crujiente de nueces y queso parmesano

**POR RACIÓN:**

Energía	474 kcal	Grasas	38,5 g
Proteínas	17,0 g	Grasas poliinsaturadas	17,6 g
Hidratos de carbono	15,1 g	Grasas monoinsaturadas	11,4 g
Fibra	5,4 g		



Tomates rellenos de legumbres, ternera y chimichurri de nueces

**POR RACIÓN:**

Energía	673 kcal	Grasas	48,2 g
Proteínas	34,2 g	Grasas poliinsaturadas	19,7 g
Hidratos de carbono	25,7 g	Grasas monoinsaturadas	19,6 g
Fibra	11,1 g		



Pappardelle de calabacín con vinagreta de nuez

**POR RACIÓN:**

Energía	240,5 kcal	Grasas	20,6 g
Proteínas	7,5 g	Grasas poliinsaturadas	6,2 g
Hidratos de carbono	6,4 g	Grasas monoinsaturadas	9,4 g
Fibra	2,5 g		





Realización y diseño gráfico:

Travessera de les Corts, 55  
08028 Barcelona  
[www.atrevia.com](http://www.atrevia.com)

© CALIFORNIA WALNUT COMMISSION

101 Parkshore Drive, Suite 250  
Folsom, CA 95630

16ª EDICIÓN  
MENÚS CON CORAZÓN  
SEPTIEMBRE 2020

© 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:



FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA DEL  
CORAZÓN

[nuecesdecalfornia.com](http://nuecesdecalfornia.com)

Síguenos en:     

Conserves & Bocaux