Reuniendo
SA
BO
RES
360º EN
EXPERIENCIAS
GASTRONÓMICAS
MEDITERRÁNEAS

Director Coordinador

José Miguel Soriano del Castillo (Universitat de València)

Colaboradores

Trinidad Aguilar Navarro (Palacio de Congresos de València)
Luis Armero Serna (Agencia KLIPERDVILA)
Luis Beltrán Perales (Luis Beltrán Photography)
Vicente Domingo González (CEMAS)
Mª Ángeles Fernández-Zamudio (Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias -IVIA-)
Alba García Laguna (CEMAS)
Javier García Murria (Gourmet Catering & Eventos)
Rafael Garrido Sánchez (Gourmet Catering & Eventos)
Anabel Gavara Alepuz (Agencia KLIPERDVILA)
Raquel González Santana (Universitat de València)
Aroa Guillén Díaz (Agencia KLIPERDVILA)
Raúl Lázaro Beltrán (Gourmet Catering & Eventos)
Mª Cruz Martínez Rosillo (Fundació Lluís Alcanyís de la Universitat de València)
Nadia San Onofre Bernat (Universitat de València)
José Manuel Sánchez (Gourmet Catering & Eventos)
Jorge Ortiz González (Agencia KLIPERDVILA)
Laura Pérez Monge (Gourmet Catering & Eventos)
M. Tatiana Pina Desfilis (Universitat de València)
Carlos González Carrión (Gourmet Catering & Eventos)
Carla Soler Quiles (Universitat de València)
José Miguel Soriano del Castillo (Fundació Lluís Alcanyís de la Universitat de València)
Pablo Vidal Muñoz (Gourmet Catering & Eventos)
María Inmaculada Zarzo Llobell (Fundació Lluís Alcanyís de la Universitat de València)

ÍNDICE

REUNIENDO SABORES: 360º EN EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS MEDITERRÁNEAS

PRÓLOGO
Sylvia Andrés Guilló (Palacio de Congresos de València) 6
Vicente Domingo González (CEMAS) 7
Raquel Vicente Bezjak (Gourmet Catering & Eventos) 8
José Manuel Almerich Silla (Fundació Lluís Alcanyís de la Universitat de València) 9
Rodolfo Canet Castelló (IVIA) 10
Ana María Botella Nicolás (Universitat de València) 11
Hortensia Rico Vidal (Universitat de València) 12

INTRODUCCIÓN
València 13
Reuniendo sabores: 360° en experiencias gastronómicas mediterráneas 15
7S 17

RECETAS
DELICIAS CROCANTES DE COCIDO 26
CRUNCHY FUSIÓN 30
LOLLYPOP 34
PATAMANZAOLI 38
ARMONÍA CAPRESE 42
CONTRASTES 46
PRESA CARAMEL 50
SOBRASADA AL MAR 54
HUERTA ASIÁTICA 58
LA MINI CON QUESO 62
TOMAMA 66
ABRAZO DE QUESO Y MEMBRILLO + EL CLÁSICO 70
COSECHA DE CASA 74
ALMUSSAFITO 78
YAKITORICHETA 82
MACARON AHUMADO 86
AL FORN 90
TERRETA 94
ANGUILA CÍTRICA 98
LA TROTA 102

RECETAS
A LA LLAMA 106
QUISQUILLAS 110
VALENCIANOTA 114
TORRIJAS VALENCIANAS 118
TUTTI FRUTTI 122

TABLAS NUTRICIONALES
DELICIAS CROCANTES DE COCIDO 128
CRUNCHY FUSIÓN 130
LOLLYPOP 132
PATAMANZAOLI 134
ARMONÍA CAPRESE 136
CONTRASTES 138
PRESA CARAMEL 140
SOBRASADA AL MAR 142
HUERTA ASIÁTICA 144
LA MINI CON QUESO 146
TOMAMA 148
ABRAZO DE QUESO Y MEMBRILLO + EL CLÁSICO 150 -152
COSECHA DE CASA 154
ALMUSSAFITO 156
YAKITORICHETA 158
MACARON AHUMADO 160
AL FORN 162
TERRETA 164
ANGUILA CÍTRICA 166
LA TROTA 168
A LA LLAMA 170
QUISQUILLAS 172
VALENCIANOTA 174
TORRIJAS VALENCIANAS 176
TUTTI FRUTTI 178

Sylvia Andrés Guilló

Directora gerente del Palacio de Congresos de València

"El arte de unir y compartir", así se define de manera oficial nuestro plato más conocido: la paella, declarada Bien de Interés Cultural e Inmaterial. Esta definición encaja perfectamente con el principal objetivo del turismo de reuniones, uno de los segmentos clave en la industria turística y en el que València tiene una posición de liderazgo, ocupando el puesto 28 como destino congresual a nivel europeo según la Asociación Internacional de Congresos y Convenciones (ICCA).

En este liderazgo influye de manera significativa la gastronomía valenciana, siendo uno de los factores diferenciales a la hora de elegir el destino para la celebración de un evento. La restauración no se considera un mero punto en el programa social, sino que está sobradamente demostrado que es lo más enriquecedor de los congresos y se ha convertido en un aspecto clave, propiciando el intercambio de ideas, la presencialidad y el contacto humano. Además, es capaz de transportarnos de lo antiguo a lo moderno, a hablarnos sobre cultura y tradiciones, de generar una vivencia única y completar la experiencia en la sede.

Desde el Palacio de Congresos de València consideramos que este acto social, debe ir acompañado de una gestión sostenible avanzada, que vele por una correcta nutrición, seguridad alimentaria y prevenga el desperdicio. Este es el objetivo principal del Grupo de Trabajo de Desperdicio Alimentario, un equipo multi e interdisciplinar que hemos formado con el CEMAS, la Fundació Lluís Alcanyís, la Universitat de València (Facultad de Farmacia y Facultad de Magisterio), el IVIA y con Gourmet Catering & Eventos. En este proyecto, el Palacio se convierte en un laboratorio de ideas, una sede experimental de la que extraer conclusiones que puedan ser extrapoladas y ayuden a otras entidades.

Coincidiendo con nuestro 25 Aniversario, hemos creado este libro, donde invitamos a descubrir veinticinco platos cuidadosamente seleccionados, saludables, sostenibles y adaptados a una gastronomía reinventada para el ámbito de las reuniones, pero, sobre todo, son recetas que nos unen y nos acercan a la felicidad.

¡Buen provecho y feliz evento!

Vicente Domingo González

Director del Centro Mundial de València para la Alimentación Urbana Sostenible (CEMAS)

Intentar permanecer impasibles ante los ámbitos imperfectos que hieren nuestras vidas, ante aquello que debe ser mejorado, es la opción más inocua de la existencia. Pretender no dejar ni la más mínima marca de quiénes fuimos, de qué soñamos, qué nos hizo vibrar, luchar o llorar es sencillamente negarse a uno mismo, anularse y asumir la condena a una no vida.

El magnífico libro "Del hacha al chip" de James Burke y Robert Ornstein nos demuestra a través de la historia de las tecnologías, especialmente las de la información, el permanente reto que es pertenecer a la especie más inteligente de la historia de este planeta. El presente volumen, de alguna manera, nos permite entrar en el universo finito de la "historia de la madurez". De nuevo un grupo de soñadores desde la humildad de no pretender sentar las bases de nada, pero sí en el fabuloso placer coral de lo genuinamente humano que es colaborar, cooperar y crear para el bien de los demás (que es la mejor manera de crear para el bien de uno mismo), decide fomentar una nueva manera de relacionarnos con el alimento.

Lo esencial de la vida es tan valioso que solo lo pueden ver los ojos de quienes sueñan con los pies en la tierra. Que solo es comprensible para quienes entienden el sencillo e inexorable mecanismo del respeto, la coherencia, la dignidad y la alegría.

Estoy seguro que este volumen orientará a un grupo nutrido de personas en diversos espacios de acción; investigadores, profesionales, cocineros, filántropos, alumnos, productores, organizadores de eventos, turistas, ponentes, expertos, gestores, técnicos y todo aquel que tenga algún tipo de responsabilidad con la gestión y administración de lo que nos alimenta cuando nos reunimos con otros profesionales, sea del sector que sea en congresos, jornadas o simposios.

Datar y perpetuar la valiosa información que recoge este libro es activar la mágica metamorfosis de crear conocimiento. Ese proceso ancestral, se difunda en el medio que se difunda, crea el espacio para la rectitud, para la sabiduría.

Sea esta publicación un referente más en el cada vez más numeroso espacio de acciones hacia la sostenibilidad y la responsabilidad y sea a la vez el fruto de una armónica interacción de diversos especialistas de muy alto nivel guiados por el afecto y la esperanza.

Raquel Vicente Bezjak

Directora General en Gourmet Catering & Eventos

Cuando el Palacio de Congresos de València nos propuso colaborar en este libro, sentimos una emoción indescriptible. No solo porque nos brindaba la oportunidad de mostrar lo que la gastronomía puede aportar a cada evento, conferencia y congreso, sino también porque la gastronomía es nuestra pasión, la respiramos, la vivimos y la sentimos en cada plato que creamos.

En Gourmet Catering & Eventos, nuestra historia de amor por la gastronomía comenzó en 1957. Desde entonces, hemos trabajado incansablemente para satisfacer a nuestros clientes, tanto nacionales como internacionales, en un entorno profesional que exige precisión en los tiempos, formatos y particularidades de cada invitado. Nos enorgullece contribuir a convertir cada evento en una experiencia única y emocionante a través de nuestra gastronomía.

Nuestro equipo, tanto en la cocina como en el servicio al cliente, posee un profundo conocimiento de cómo satisfacer las necesidades de nuestros clientes, quienes a su vez deben impresionar a cientos y miles de asistentes en los eventos y congresos.

Es por eso que, en colaboración con el Palacio de Congresos de València, hemos creado conceptos gastronómicos y servicios adaptados a cada cliente durante más de 20 años. Juntos, hemos trabajado incansablemente para responder a las cambiantes demandas de nuestros clientes y adaptarnos a las necesidades del mercado.

En 2020, comenzamos una emocionante colaboración con el Palacio de Congresos de València, la Fundació Lluís Alcanyís-Universitat de València, el CEMAS e IVIA, impulsando la investigación y el desarrollo a través de nuestro talentoso equipo culinario interno.

En este libro, compartimos una parte de nuestra amplia línea de productos de proximidad, rindiendo homenaje a la gastronomía mediterránea y alentando a todos a disfrutar de una experiencia culinaria única.

Un evento es una experiencia, y en València lo acompañamos con el sabor de unir y compartir con productos de nuestra región; cercana y acogedora.

José Manuel Almerich Silla

Director General de la Fundació Lluís Alcanyís-Universitat de València

Nuestra Fundación ha trabajado en los últimos años en temas que puedan velar y mejorar la salud de la población. Los pilares fundamentales que rigen nuestra Fundación se basan en la docencia, asistencia, investigación y cooperación y creemos firmemente que la aplicabilidad de herramientas educativas entre el individuo, la sociedad y las empresas pueden ayudar a mejorar el mundo. Dentro de estas herramientas educativas, la Fundación, y sobre todo una de nuestras Clínicas; la Clínica Universitaria de Nutrición, Actividad Física y Fisioterapia (CUNAFF), ha realizado sinergias efectivas entre la gastronomía y la nutrición como punto clave de la salud integrativa y eficaz.

Hace unos años comenzamos nuestra labor con el Palacio de Congresos de València, y coordinados con el CEMAS, IVIA y nuestra Universitat de València para asesorar en la creación de una gestión basada en la sostenibilidad total y enfocada en el ámbito gastronómico, donde los primeros frutos reflejan que con este proyecto, se situará como el primer Palacio de Congresos que unifica la sostenibilidad, la Gastronomía 360º y la adecuación del concepto internacional del *One Health* en sus instalaciones. Uno de los frutos de esta estrategia es el libro, que Usted lector tiene ahora en sus manos, y que pretende demostrar la importancia de diversas preparaciones que hemos seleccionado para las celebraciones realizadas en el Palacio de Congresos con el objetivo de cumplir el criterio alimentario de las '7S'. De esta manera nuestro Palacio se convierte en el Centro Estratégico de una innovación aplicada hacia los congresistas que acuden a nuestra ciudad, cuyo objetivo es disfrutar de sus instalaciones, recorrer nuestras calles y sentir el placer de degustar estos alimentos que no solo tiene en cuenta el medio ambiente sino cada individuo que accede a València como el centro del turismo de reuniones del mediterráneo.

Espero que disfrutéis con cada uno de los platos que vais a poder leer entre estas páginas como nosotros hemos disfrutado en su proceso de elaboración.

Buen provecho y feliz estancia en el Palacio de Congresos y en nuestra acogedora ciudad.

Rodolfo Canet Castelló

Director del Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias (IVIA)

La producción de alimentos y cómo nos relacionamos con la comida es algo que ha ido evolucionando desde el principio de los tiempos. De hecho, comer es uno de los gestos más cotidianos y necesarios que realizamos como sociedad. Para quienes tenemos la suerte de sustentar nuestra alimentación en un sistema agrario como el valenciano, la comida además es un placer. En nuestros campos se producen alimentos seguros, frescos y saludables, pero además, llenos de sabor. La tradición agraria está tan arraigada a la cultura valenciana, que muchas de nuestras fiestas y costumbres, tienen en la gastronomía su pilar esencial.

Desde el Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias (IVIA), trabajamos para que quienes cultivan la tierra sigan con su actividad. Ayudamos a dar respuesta a problemas locales y globales, que afectan al día a día de las explotaciones. Al final, todo el esfuerzo que se realiza en los campos tiene su especial recompensa cuando llega a la población y ésta disfruta de nuestros alimentos.

Por ello, estamos felices de esta colaboración que se ha establecido con el Palacio de Congresos de València, el CEMAS y la Universitat de València, y apoyamos el enfoque que se da a este libro de recetas. Es posible una alimentación más sostenible y saludable, sin tanto desperdicio alimentario, más justa y responsable, que refleje los muchos valores de nuestro mundo rural, todos ellos plasmados a través de la dieta mediterránea.

Es una suerte que el Palacio de Congresos de València quiera alimentar de forma sostenible al numeroso público nacional e internacional que atiende en sus eventos. Su cocina sirve como ventana al mundo para mostrar todo lo que puede ofrecer nuestra gastronomía. Animamos a quienes la disfrutan que se recreen con ella, son experiencias integrales, llenas de sensaciones que, primero llegan al paladar, pero que acaban conectando con toda nuestra cultura alimentaria y finalmente se quedan plasmadas en el recuerdo. ¡Que aproveche!

Ana María Botella Nicolás

Decana de la Facultat de Magisteri-Universitat de València

La Facultat de Magisteri de la Universitat de València (UV) tiene como objetivo principal la formación de docentes capaces de proporcionar una educación valiosa a las nuevas generaciones de ciudadanos y ciudadanas. Esta educación es clave en la búsqueda de respuestas a los múltiples y dinámicos desafíos globales a los que nos enfrentamos, siempre impulsando el cambio hacia un futuro más sostenible, saludable y solidario.

En ese sentido, la Facultat de Magisteri ha querido unir sus esfuerzos a los del Palacio de Congresos de València, el CEMAS, el IVIA, la Clínica Universitaria de Nutrición, Actividad Física y Fisioterapia (CUNAFF) y la Facultad de Farmacia (UV) para, a través del libro que se presenta, y siempre con los Objetivos de Desarrollo Sostenible como hoja de ruta, recordar que en cada receta, en cada bocado, en cada experiencia gastronómica mediterránea, nuestras elecciones alimenticias no solo influyen en nuestra propia salud, sino también en la salud de nuestro planeta y en la construcción de una sociedad más justa y solidaria. La forma en que cultivamos, producimos y consumimos alimentos, incluyendo ahí la gestión de nuestro residuo alimentario, tiene un impacto directo en la salud de todos los seres vivos en este planeta.

Este libro se alinea además con el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición 2016-2025 y está en consonancia con las medidas recomendadas en materia de educación e información nutricional establecidas en el Marco de Acción derivado de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición, que tuvo lugar en Roma en noviembre de 2014. Es necesario potenciar y fortalecer la educación en salud y nutrición para hacer posible la adopción de decisiones informadas. En un mundo cada vez más interconectado, el papel multiplicador que desempeñará el futuro profesorado es innegable.

Confío en que la lectura de este libro, con sus 25 recetas saludables y sostenibles seleccionadas de entre las múltiples propuestas que ofrece el servicio de catering del Palacio de Congresos de València (Gourmet Catering & Eventos), no solo despierte tu apetito sino también tu curiosidad y mente.

Hortensia Rico Vidal

Decana de la Facultat de Farmàcia-Universitat de València

Nuestra Facultad es un referente en las áreas de nutrición, ciencia y tecnología de los alimentos y gastronomía. Fuimos la primera institución pública del mundo que implantó el Grado en Ciencias Gastronómicas, permitiendo confirmar que la experiencia de los docentes, junto con la integración de los profesionales gastronómicos, daría como resultado la excelencia de nuestros graduados, favoreciendo así una alta demanda de los mismos para su incorporación laboral en las distintas empresas relacionadas.

Fruto de una profunda reflexión y con el fin de que su denominación fuera un reflejo de la singularidad de nuestros estudiantes, la Facultad se llamará en breve: Facultad de Farmacia y de Ciencias de la Alimentación, con el objetivo de integrar a las tres titulaciones que tienen relación con este último sustantivo, y que son el Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, el Grado en Nutrición Humana y Dietética y el Grado en Ciencias Gastronómicas. Con ello se refuerzan los lazos institucionales con el sector público-privado permitiendo conseguir que los graduados de estas titulaciones sean los mejores embajadores de nuestros productos y del buen hacer culinario, situando a València como el mejor exponente en el ámbito de la Gastronomía Mediterránea. Además, me gustaría destacar la fructífera colaboración de los profesionales de la Facultad que se han implicado en este proyecto con el Palacio de Congresos de València, lugar para nosotros de encuentro y de vivencias a nivel nacional e internacional que han convertido a la institución en el representante de una València cosmopolita, ligada al Mediterráneo y abierta al mundo y a las personas.

Nuestro Palacio de Congresos de València acoge a sus visitantes y los adentra en nuestra capital mediante una acción que origina en el congresista un proceso conocido como el sentipensar; un acto por el cual ponemos a trabajar conjuntamente el pensamiento y el sentimiento, permitiendo fundir dos formas de sentir e interpretar la realidad de la ciudad a partir de la reflexión y el impacto emocional. De esta manera, se consigue que converjan al mismo tiempo conocimiento y acción. València nos brinda la oportunidad de vivir una maravillosa experiencia gastroturística y esta institución referente mundial del turismo de reuniones facilita la inmersión de los participantes en todos los aspectos relevantes ya mencionados.

Enhorabuena por el 25 aniversario y por el libro gastronómico, que Usted lector tiene entre sus manos, disfrútelo como yo lo he hecho al recorrer sus páginas. En él se recopila el uso de productos de cercanía utilizando técnicas culinarias que aúnan lo tradicional con lo avanzado, por lo que se convierte en un espejo fiel de nuestra querida València.

VALÈNCIA

La ciudad de València es una joya en la costa este de España donde el pasado, presente y futuro se aúnan con su población y con sus visitantes. Caminar por las calles empedradas del casco antiguo es como viajar atrás en el tiempo. Los edificios de tonos terrosos y techos de tejas rojas se alinean en calles estrechas y sinuosas. Las fachadas cuentan historias silenciosas de épocas pasadas, mientras que las iglesias góticas, renacentistas y barrocas, se alzan como testigos mudos de la devoción de generaciones. Y para amantes de la gastronomía, edificios modernistas como el Mercado Central, el mayor en productos frescos de Europa o el Mercado de Colón, un pequeño paraíso en la ciudad que alberga puestos de flores y algunos de sus mejores restaurantes, son visita obligada. A cada paso, el aroma tentador de la gastronomía mediterránea flota en el aire, mezclándose con el perfume de las flores que adornan los balcones y plazas.

Además, es una ciudad que celebra la vida al aire libre. El Jardín del Turia, un antiguo cauce de río convertido en un extenso parque verde, o el Parque Natural de la Albufera, origen de la gastronomía valenciana, son un auténtico refugio para disfrutar en contacto directo con la naturaleza. Y luego está su playa, un tramo dorado de arena bañado por las aguas del Mediterráneo. El sonido de las olas rompiendo contra la orilla crea una sinfonía relajante. Los puestos de comida a lo largo de su paseo sirven paellas y mariscos frescos, una muestra del amor de València por la buena comida y la compañía.

Pero también es una ciudad de contrastes. El centro histórico de la ciudad convive con la València más moderna: la Ciudad de las Artes y las Ciencias, una maravilla arquitectónica que parece haber sido traída del futuro. Los edificios blancos y elegantes contrastan con el azul intenso del cielo y el agua circundante. El acuario más grande de Europa, un museo para la ciencia, un cine inmersivo y un palacio para la ópera reflejan perfectamente en su concepto y forma este espíritu innovador que sigue sorprendiendo más de veinte años después de su construcción.

Otra de las obras vanguardistas de la ciudad es el Palacio de Congresos de València, diseñado por Norman Foster. Motor de crecimiento económico y urbanístico, este recinto ha sido testigo directo de numerosos congresos, convenciones y actos de todo tipo que lo han convertido en un espacio plural de participación.

Galardonado por la Asociación Internacional de Palacios de Congresos (AIPC) en dos ocasiones como Mejor Palacio de Congresos del Mundo, es el centro de referencia para el turismo de reuniones en la ciudad y uno de los iconos de la nueva València.

València es una ciudad que te abraza con su autenticidad y diversidad. Ya sea que estés explorando la historia en el casco antiguo, maravillándote con la arquitectura futurista, o simplemente disfrutando de la vida junto al mar. Esta ciudad te dejará recuerdos imborrables y un deseo de volver una y otra vez.

REUNIENDO SABORES: 360º EN EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS MEDITERRÁNEAS

Este año, con motivo del 25º aniversario, el Palacio de Congresos de València ha puesto en marcha un proyecto basado en la innovación y en el conocimiento que integra la Gastronomía 360º con el concepto *One Health* ("Una Sola Salud") en el ámbito del turismo de reuniones.

La expresión Gastronomía 360º se utiliza para describir una experiencia culinaria completa y holística que abarca todos los aspectos relacionados con la comida, desde su preparación, hasta su presentación y consumo, así como la cultura, el ambiente y las emociones asociadas con ella. Es un término que va más allá de simplemente comer, enfocándose en todos los elementos que contribuyen a una experiencia culinaria enriquecedora y significativa. En una Gastronomía 360º, se considera tanto el **proceso de selección y adquisición de ingredientes frescos y de calidad como la habilidad y creatividad de quienes preparan platos sabrosos y estéticamente atractivos. Además, se presta atención a la manera en que se sirve la comida,** la presentación visual en el plato y la interacción con el personal de servicio, creando un ambiente que complemente y realce la comida misma. También incluye aspectos culturales, históricos y sociales relacionados con la comida. Esto puede abarcar la tradición culinaria de una región o país, los ingredientes autóctonos, las técnicas de cocina transmitidas a lo largo del tiempo y la forma en que la comida refleja la identidad de una comunidad. En última instancia, la Gastronomía 360º busca ofrecer una experiencia sensorial completa, que involucre no solo el gusto, sino también la vista, el olfato, el tacto e incluso el oído, si consideramos los sonidos de una cocina activa o el crujido de un plato recién cocinado. La idea es crear una experiencia culinaria que sea memorable, emocional y que ofrezca una comprensión más profunda de la relación entre la comida, las personas y la cultura. Y todo ello en el marco del desarrollo de la actividad congresual, un sector en el que la gastronomía es uno de los factores clave en la experiencia del asistente.

Respecto al otro pilar de este proyecto, en el Palacio de Congresos se incorpora el enfoque integrador y unificador conocido como *One Health*, establecido por la Organización Mundial de la Salud, que busca equilibrar la salud de las personas con la del medio ambiente y sus seres vivos. Dentro de este paradigma, se contempla la alimentación, tal como destacó el Dr. Rafael Urrialde durante una de sus ponencias en el XIV Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en octubre de 2022. Esta concepción de la alimentación se basa en las denominadas '7 S', que engloban conceptos como: Segura, Sostenible, Saludable, Satisfactoria, Social, Solidaria y Soberanía Alimentaria.

SEGURA

La seguridad alimentaria es lo primero

Los platos elaborados con profesionalidad y mucho mimo, permiten mantener una garantía en la inocuidad de los alimentos, permitiendo la degustación con unos estándares excepcionales. La seguridad de los alimentos es una prioridad que implica al conjunto de agentes que interaccionan en esta gran familia multi e interdisciplinar. La empresa proveedora del servicio de restauración del Palacio, Gourmet Catering & Eventos, dispone de un Departamento de Calidad y Seguridad Alimentaria, para velar en cada momento por el cumplimiento de la legislación vigente en materia de higiene y seguridad alimentaria y de este modo, asegurar el servicio de restauración con unas condiciones de calidad e higiene óptimas para su consumo.

Además, se realizan auditorías externas, incluyendo analíticas de producto, superficie y aceite. Gourmet Catering tiene implantado un sistema de calidad basado en los principios del análisis de peligros y puntos críticos de control (APPCC), así como en los requisitos previos de higiene y trazabilidad (plan de control de agua, de limpieza y desinfección, formación de manipuladores, mantenimiento preventivo de instalaciones y equipos, control de plagas, gestión de residuos, trazabilidad, materias primas y homologación de proveedores, control de la cadena de frío y control de alérgenos), que garantizan el servicio en cada momento.

SOSTENIBLE

Nada perdura si no es sostenible

La sostenibilidad alimentaria se enfoca en la producción y el consumo de alimentos de un modo que garantice la disponibilidad de alimentos nutritivos para las generaciones presentes y futuras sin agotar los recursos naturales ni dañar el medio ambiente.

La producción sostenible implica la adopción de prácticas agrícolas y de cría de animales que minimicen el uso de recursos como el agua y la tierra, reduzcan la contaminación, preserven la biodiversidad y donde el sistema productivo también tenga opciones de ser viable. El público consumidor puede contribuir a la sostenibilidad alimentaria al elegir alimentos producidos de manera sostenible, como productos locales, de temporada y de producción ecológica. En este caso, el Palacio de Congresos de València y su aliado estratégico en gastronomía, Gourmet Catering & Eventos, son los encargados de la elección de los alimentos, velando por los intereses de sus asistentes.

El Palacio de Congresos y su aliado estratégico Gourmet Catering son los encargados de la elección de alimentos, velando por los intereses de sus asistentes y siempre en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.

SALUDABLE

La comida como eje central de una vida saludable

Cada uno de los platos elaborados está preparado bajo criterios que determinan y valoran sus características nutricionales, dietéticas y modelos comportamentales que ayudan a mantener unos niveles aceptables para la relación de la alimentación y la salud. Esas características quedan plasmadas en sus fichas técnicas y en este libro se muestran las de todas las recetas que se han tomado como ejemplo de la cocina del Palacio de Congresos de València. En cada una de ellas se han establecido consumos racionales de alimentos y bebidas, teniendo en cuenta: la frecuencia, la cantidad, la densidad energética, su composición y la valoración de la calidad nutricional, entre otros. Estas fichas sirven de modelo para el alumnado de gastronomía de nuestra ciudad y no solo les permiten aprender recetas innovadoras, sino que también incorporan un toque personal mediterráneo y una valoración saludable. Esto brinda la oportunidad de disfrutar cada bocado, contribuyendo a mejorar la calidad de vida y posicionando al Palacio como un referente en la promoción de una alimentación adaptada a las necesidades de sus asistentes, sin dejar de lado su sabor.

SATISFACTORIA

Cuando la comida es una completa satisfacción

Partimos de platos elaborados con una magnífica calidad sensorial, satisfaciendo en una experiencia hedónica el gusto, el olfato, la vista, los olores y el tacto en cada una de las preparaciones y constituyendo un factor de equilibrio emocional. Esto se confirma con la opinión de las personas que organizan eventos. Según un estudio realizado, cerca de un 80% de las mismas valoran el servicio de restauración como excelente, teniendo en cuenta diversos aspectos entre los que destacan: la calidad de la comida y bebida, la presentación, el servicio del personal, el menú -incluyendo la creatividad y opciones interesantes-, la temperatura de la comida durante el servicio y la relación calidad-precio. Además, según dicho estudio, esta puntuación fue muy superior a la media obtenida en otros recintos similares a nivel internacional.

SOCIAL

Comer es un acto social, o unión de personas

La comida ha pasado de ser una necesidad básica, a convertirse en una verdadera experiencia con un marcado carácter social. Fortalece las relaciones entre las personas, potencia la conversación, estrecha lazos y enriquece los vínculos afectivos. Estos son algunos de los factores que han convertido la restauración en una de las partes más importantes del programa de un evento. Cualquiera que sea el tipo de servicio de restauración que se elija, estará orientado a generar interacción y a facilitar la creación de un ambiente propicio para el *networking*. El Palacio de Congresos está diseñado especialmente para favorecer esta conexión entre personas. Las instalaciones son la clave. Una apuesta por espacios diáfanos con luz natural o al aire libre, "rompe" con el formato de reunión y permite comer de forma distendida, proporcionando una sensación de calma que hace funcionar mejor, cuerpo y mente. Los formatos gastronómicos más abiertos, como las llamadas Estaciones de Mercado (puestos desde donde se distribuyen distintos tipos de gastronomía), favorecen el movimiento de asistentes estableciendo circuitos que invitan a desplazarse para confeccionar el producto de forma dinámica. En general, podemos decir que la presencia de infraestructuras óptimas y zonas flexibles y diáfanas en los palacios de congresos, son verdaderos instrumentos de socialización que generan espacios compartidos y que, junto a la creatividad y la innovación en el diseño del servicio, van a permitir una mayor interacción entre las personas que participan en un evento.

SOLIDARIA

La comida como aliada de la solidaridad

La gestión de mermas en buen estado tiene como objetivo combatir el desperdicio alimentario en el sector de los eventos, a la vez que se contribuye a la inclusión social y seguridad alimentaria de las personas a través de donaciones a los bancos de alimentos.

Somos capaces de registrar el sobrante alimentario en el centro de producción y cocinas de Gourmet Catering & Eventos, notificándose al Banco de Alimentos de València para que pueda repartirlo entre las distintas entidades a las que abastece. Este proceso permite agilizar y optimizar la gestión entre los agentes, aportando a su vez trazabilidad y transparencia al proceso de donación y generando métricas de impacto.

Cabe destacar que, previamente al congreso o evento, se ofrece a la organización la posibilidad de ampliar de manera voluntaria el pedido. De esta manera, se realiza una donación extra de alimentos, colaborando como aliado estratégico en el proyecto global de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) del Palacio de Congresos de València.

Además, actualmente se está trabajando, a través de actividades formativas, en la inserción de personas con discapacidad en el servicio de restauración.

La generosidad y el compartir alrededor de una mesa, son la esencia de todos nuestros eventos. Por ello, creemos que la solidaridad es una extensión natural de las cocinas y de nuestra gastronomía mediterránea.

SOBERANÍA ALIMENTARIA

València, una ciudad que promociona su soberanía alimentaria

El concepto "Soberanía Alimentaria", utilizado por primera vez por la organización Vía Campesina en la Cumbre Mundial de la Alimentación de 1996 celebrada en la sede de FAO y consolidado en el Fórum por la Soberanía Alimentaria celebrado en la localidad de Nyéléni (Malí) en febrero de 2007, se apoya en seis pilares: la importancia de los alimentos para los pueblos, el valor de los proveedores de alimentos, la importancia de los sistemas alimentarios locales y de que su control sea también local, la promoción del conocimiento y las habilidades y por último, su compatibilidad con la naturaleza.

Diferentes conceptos que el Palacio de Congresos hace suyos para orquestar su gastronomía, con especial énfasis en el control local y la participación, la diversidad alimentaria, la sostenibilidad, la justicia social, la autosuficiencia y algo muy arraigado a la ciudad de València: la cultura y sus tradiciones.

Es por ello por lo que los platos propuestos en este volumen respetan y promueven el principio de Soberanía Alimentaria, tanto por la elección de ingredientes y recetas como por su voluntad de llevar esta filosofía hasta el comensal -reivindicándola y haciendo bandera de productos locales e identitarios que son los verdaderos emblemas de su gastronomía.

Reuniendo sabores incorpora en su planteamiento la necesidad de unir salud y sostenibilidad en el ámbito de la gastronomía del turismo de reuniones. Proyectos como este libro son una excelente muestra de cómo una institución sabe no sólo adaptarse y mirar al futuro, sino hacerlo de manera colaborativa y transparente, para que otras personas y entidades puedan beneficiarse de su experiencia, inspirarse e incluso mejorarla.

RECETAS

DELICIAS CROCANTES DE COCIDO

Todos recordamos a nuestras madres y abuelas moldeando con amor y cuidado la masa que envuelve esta delicia que aúna tradición y sabor. Al sacarlas del fuego, estas croquetas de cocido se presentan como pequeñas joyas culinarias, goteando nostalgia y sofisticación.

ELABORACIÓN

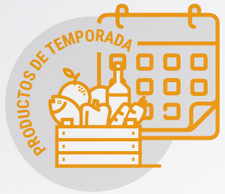
Para que estas croquetas salgan como las de tu abuela, primero haz un delicioso caldo con todos los ingredientes, déjalo cocinar unos 30 minutos y luego cuela y desmenuza la carne. ¡Ah, y guarda los garbanzos, las verduras y el caldo para otra receta!

En una cazuela pon a fuego lento las tres grasas (mantequilla, tocino y aceite) y pocha la cebolla. Después añade la harina tamizada y sofríe sin que tome color.

Agrega caldo y leche a partes iguales, remueve con viveza y sin parar pero añadiendo el líquido poco a poco para que la bechamel quede fina y sin grumos. Cocina la crema durante unos 15 minutos sin dejar de remover, pero unos 5 minutos antes, añade la carne, las especias al gusto y remueve bien. ¡Ya tienes la mezcla hecha! Ahora deja que se enfríe.

Para formar las croquetas, coge porciones de masa de unos 30 gramos, pasándolas por huevo batido y pan rallado, y fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas.

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL >



INGREDIENTES

Receta para 50 unidades

Para el caldo:

1 hueso de jamón
1 rabo de cerdo
1 cuarto trasero de pollo
1 trozo de jamón
2 zanahorias
1 cebolla
1 puerro
1 patata
20 g de judías verdes
200 g de garbanzos hidratados

Para las croquetas:

1 trocito de tocino "rosa" de jamón ibérico
62,5 g de mantequilla
62,5 g aceite
175 g de harina
1 cebolla mediana
½ l de caldo
½ l de leche
400 g de la carne del cocido
Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

CRUNCHY FUSION

Una historia muy sencilla llena de textura y sabor. Las láminas, como lienzos en blanco, se preparan para recibir el toque de un artista culinario. Un pincel se desliza con delicadeza, como si estuviera pintando un cuadro, agregando un misterio que solo se revelará al final de este viaje.

ELABORACIÓN

Mezcla la pimienta con la sal. Extiende las láminas de pasta filo sobre la bandeja de horno con papel vegetal. Pinta con la yema y agrega el azúcar, las pipas y la sal con la pimienta.

Hornea sin aire durante 15 minutos a 140ºC. Deja enfriar y rompe en trozos. ¡Disfruta de tus crujientes de pipas!

NOTA: Es importante tener todos los ingredientes preparados antes de abrir la pasta filo, ya que ésta se reseca con facilidad.

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL >

INGREDIENTES

Receta para 400 personas

1 paquete de pasta filo (20 hojas)
½ l de yema de huevo pasteurizada
1 kg de pipas de girasol peladas y fritas con sal
150 g de azúcar
3 g de pimienta negra
10 g de sal fina

LOLLYPOP

A menudo buscamos la armonía perfecta entre los sabores, una sinfonía que deleite nuestros sentidos y nos transporte a otros lugares. Imagina un queso de cabra, suave y cremoso, transformándose en una masa sedosa bajo tus hábiles manos. Esta es la primera nota de nuestra composición culinaria. Su textura, su sabor, serán la base sobre la cual construiremos esa sinfonía de contrastes.

ELABORACIÓN

Quita la corteza del queso y mézclalo hasta tener una masa homogenea.

En un cazo, cocina las frambuesas, el agua y el azúcar durante 10 minutos y después tritura la mezcla y cuélala.

Para que el jugo de frambuesa sea más consistente, puedes añadir un espesante a base de agua y harina de tapioca sometidos a tratamiento térmico.

Finalmente, haz bolitas de 9 gramos con la masa del queso, pínchalas en una brocheta y sumérgelas en la frambuesa. ¡Escurre y sirve!

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL >

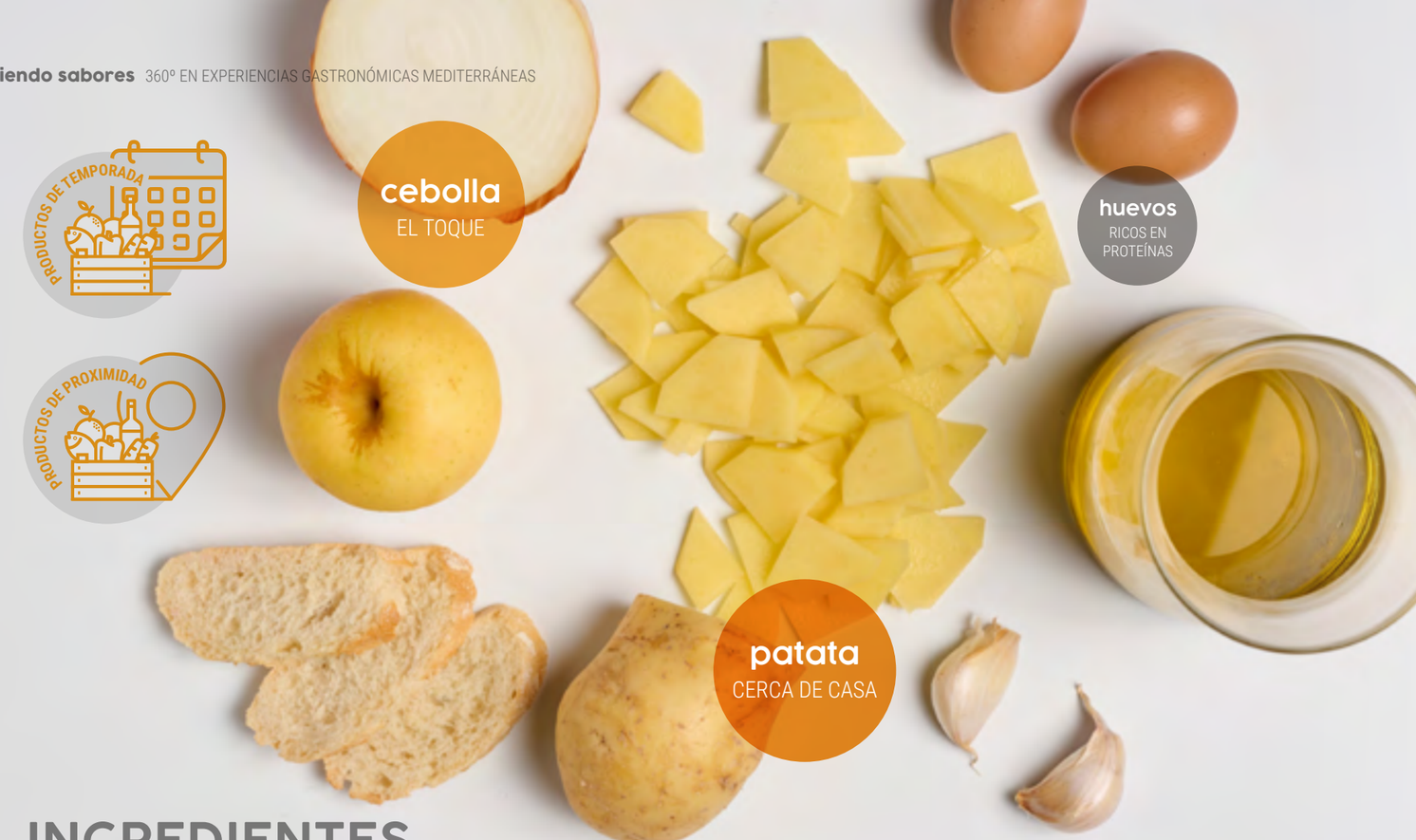
INGREDIENTES

Receta para 100 brochetas

1 kg de queso rulo de cabra
250 g de frambuesas
250 g de azúcar moreno
10 cl de agua
100 brochetas de bambú

Hay platos que trascienden las fronteras geográficas y culturales para convertirse en auténticos tesoros gastronómicos. Uno de esos tesoros, amado por todos y todas, es la icónica tortilla de patatas. Un plato que, a pesar de su simplicidad, tiene el poder de llevarte en cada bocado a un rincón soleado de España.

PATA MANZA OLI



INGREDIENTES

Receta para 54 montaditos

Para la tortilla:

8 huevos camperos o 10 huevos normales
1 kg de patatas gallegas o especiales para fritura
Aceite de Oliva Virgen Extra para la fritura de las patatas
1 cebolla grande (opcional)
Sal al gusto

Para el alioli:

1 manzana Golden pelada y cortada en gajos asados en microondas 5 min al máximo
1 huevo
Sal, al gusto
1-2 ajos
Unas gotitas de zumo de lima
300-350 ml de aceite
(Con estos ingredientes hacemos una salsa emulsionada igual que una mayonesa)

ELABORACIÓN

Empezamos pelando y lavando las patatas para eliminar cualquier rastro de suciedad. Aquí viene un truco importante: asegúrate de secarlas bien. Luego, córtalas en láminas semifinas. Queremos que se doren al freírlas y no se deshagan. Coloca las patatas en un bol grande, donde más tarde se mezclarán con el huevo. Añade sal al gusto y mezcla bien. Ahora, reservamos esta deliciosa mezcla.

Elegimos nuestra sartén, cuadrada o rectangular para conseguir un mejor aprovechamiento en el corte. La ponemos al fuego y añadimos un buen aceite de oliva virgen extra que será la clave para darle ese sabor inconfundible a tu tortilla.

Introduce las patatas cortadas y ya saladas y dejamos que se cocinen durante unos 20-30 minutos a fuego lento. El grosor de tus patatas dependerá de tus preferencias.

Una vez que las patatas estén listas, quítalas de la sartén, escurriendo la mayor cantidad de aceite posible. Mientras las patatas se enfrían, en el mismo bol donde luego verterás las patatas, bate los huevos y reserva. Pela la cebolla y corta lo más fino posible.

En otra sartén calienta aceite de oliva y añade los trozos de cebolla. Pocha hasta que adquiera un hermoso color dorado, casi caramelizado, pero sin llegar a quemarse. Retira la cebolla de la sartén y escúrrela bien antes de añadirla al bol con los huevos batidos.

Añade las patatas al bol con la cebolla y el huevo. Deja reposar esta mezcla durante 15 minutos para que todos los sabores se mezclen a la perfección.

Para una cocción perfecta, utiliza la misma sartén donde cocinaste las patatas y, una vez retirado el aceite sobrante, cocina la mezcla que teníamos en reposo. Asegúrate de cocinarla a tu punto perfecto. Si te gusta poco hecha, que el huevo salga un poco líquido al cortarla, bastan 4 minutos a fuego medio-alto por cada lado. Si prefieres que quede bien cuajada, ajusta el tiempo a tu gusto.

Para voltearla, utiliza un plato llano cuadrado o una tapadera del tamaño adecuado para evitar que se desarme. Una vez terminada, déjala enfriar antes de cortarla en rectángulos.

Para armar este delicioso montadito, coloca un dado de tortilla sobre la tosta y añade generosas gotas de alioli. ¡Ahora estás listo para disfrutar de esta maravillosa tortilla que combina simplicidad y sabor!

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

ARMONÍA CAPRESE

Este pincho es más que una simple combinación de ingredientes, es un tributo a la simplicidad y la elegancia en la cocina mediterránea. Una invitación a disfrutar de los sabores puros y auténticos de la tierra y el mar. Porque cada paleta de sabores despertará tus sentidos y te hará apreciar la belleza de la comida sencilla y deliciosa.

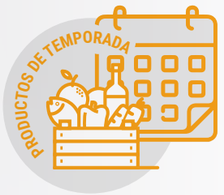
ELABORACIÓN

Lo primero será ensartar en brochetas las perlitas de mozzarella, los tomates cherry y las aceitunas negras. Puedes alternar ingredientes para que se vean bien en la presentación.

Para hacer la vinagreta de albahaca, primero blanquea 100 gramos de albahaca fresca en agua hirviendo durante 5 segundos y luego enfríala rápidamente en agua fría. Esto ayudará a mantener el color verde brillante. A continuación, escúrrela bien y sécala con cuidado.

Tritura la albahaca blanqueada con 250 mililitros de aceite hasta conseguir una mezcla suave y homogénea. Añade unas escamas de sal al gusto.

Justo antes de servir, rocía los pinchos con la vinagreta y el aceite. Asegúrate de que estén bien cubiertos para dar sabor a todos los ingredientes. Sirve los pinchos en un plato o bandeja y, si lo deseas, puedes decorar con algunas hojas de albahaca fresca adicionales para dar un toque de color y frescura.



INGREDIENTES

Receta para 150 pinchos

Tomates cherry (cantidad suficiente para 150 pinchos)
Perlitas de mozzarella (cantidad suficiente para 150 pinchos)
100 g de aceitunas negras
Albahaca fresca
250 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
Escamas de sal (cantidad suficiente para 150 pinchos)
150 brochetas de bambú

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

Cuando saborees este montadito cierra los ojos y déjate llevar por la pasión y el sabor del Mediterráneo, porque este plato representa a la perfección toda su esencia: ingredientes frescos y sencillos, preparados con amor y devoción.

CONTRASTES

ELABORACIÓN

Comienza asando los pimientos en el horno precalentado a unos 225-230ºC durante unos 25 minutos o hasta que estén bien cocidos y la piel se haya arrugado. Retíralos y tápalos. Esto facilitará el pelado.

Luego córtalos en tiras finas y colócalos en un colador para que se escurran ligeramente.
A continuación mezcla todos los ingredientes en un recipiente adecuado.

Para montar cada tosta, agrega aproximadamente 12 gramos de ensalada de pimientos sobre cada rebanada de pan. Puedes decorarlas con perejil rizado, trozos de aceituna negra u otros ingredientes de tu elección para darles un toque visual atractivo.

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

INGREDIENTES

Receta para 80 montaditos

80-85 tostas de pan
350 g de bacalao desalado y desmigado
600 g de pimiento rojo asado
10 g de ajo picado
50 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra

PRESA CARAMEL

Una receta que te hará apreciar la belleza de la paciencia en la cocina. ¿Quién hubiera pensado que una cebolla común podría transformarse en una mermelada celestial con un poco de tiempo y cariño? Porque en la cocina, como en la vida, a veces la espera vale la pena y los resultados son simplemente extraordinarios.

INGREDIENTES

Receta para 80 montaditos

1 cebolla grande
500 g de azúcar moreno
20 g de aceite
5 g de sal
10 cl de mistela
1 presa de cerdo de 1 kg
50 g de aliño Cajún
5 g de sal

ELABORACIÓN

Para esta receta empieza cortando la cebolla en finas tiras y ponla en una sartén a fuego muy bajo con el aceite y la sal. Remueve ocasionalmente. ¡Este proceso es clave y puede durar hasta 8 horas! Cuanto más lento mejor será el resultado.

Cuando la cebolla adquiera un color dorado oscuro, agrega el azúcar y el licor. Cocina a fuego muy bajo, sin dejar de remover, hasta que se convierta en una deliciosa mermelada. Puedes guardarla en un tarro de cristal en la nevera hasta dos semanas.

Ahora la presa de cerdo. Cubre generosamente con la sal y el aliño Cajún, creando una costra deliciosa. Lleva la presa al horno precalentado a 160°C para que el especiado no se tueste demasiado. Cocina hasta que la temperatura interna de la carne alcance los 57-59°C. Si no tienes un termómetro sonda, unos 35-40 minutos de cocción serán suficientes.

Saca la presa del horno y déjala reposar durante 5-10 minutos. Luego, enfriala rápidamente para que quede perfecta para comer como un fiambre.

Para montar este delicioso aperitivo, corta la presa en finas lonchas de unos 10 gramos cada una. Coloca estas lonchas sobre una tosta de pan y añade unos 4 gramos de cebolla caramelizada encima. Después agrega una pizca de escamas de sal y decora con una hojita de rúcula o mostaza. ¡Cualquier recorte que sobre se puede usar en una ensalada deliciosa!

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

SOBRASADA AL MAR

Esta mezcla es un ejemplo perfecto de cómo la cocina puede ser una forma de arte, donde la creatividad y el sabor se unen para crear algo verdaderamente diferente. Es una invitación a explorar nuevos sabores y a experimentar con ingredientes inesperados.

INGREDIENTES

Receta para 100 tostas

100 láminas de pan
100 g de azúcar blanquilla
100 g de agua
800 g de sobrasada ibérica
1 kg de boquerones frescos
Vinagre / zumo de lima

ELABORACIÓN

Empecemos por las tostas. Corta finas láminas de pan del día anterior, puedes usar un cortafiambres o mandolina para que tengan un grosor de 2-3 milímetros. Luego, prepara un almíbar con el agua y el azúcar. Una vez que esté frío, sumerge las tostas en él, colócalas en una bandeja de horno forrada con papel de horno y hornea a 135°C durante 70 minutos. Cuando estén frías y crujientes, con cuidado, despégalas del papel y resérvalas.

Ahora, pasemos a los boquerones en vinagre. Considerando que un boquerón mediano pesa alrededor de 20 gramos y que de cada uno se pueden sacar dos lomos, puedes calcular la cantidad que necesitas para tus aperitivos. De un kilo de boquerones, obtendrás aproximadamente 100 lomos.

Una vez que hayas separado los lomos del boquerón, sumérgelos en una mezcla de vinagre suave y jugo de lima, la cantidad depende de tu preferencia. Deja los boquerones en esta mezcla ácida durante unos 40-50 minutos. Luego, escúrrelos bien y cúbrelos con aceite de oliva. En este punto, congélalos durante al menos 5 días para prevenir la contaminación por anisakis.

Ahora, llegamos al emocionante momento de dar forma a esta deliciosa creación. Coloca un boquerón sobre la tosta y añade una bolita de sobrasada que previamente habrás preparado. Coloca la bolita en el centro del boquerón y une los extremos del pescado alrededor de la bolita.

¡Listo! Tienes un crujiente de sobrasada y pescado azul que te transportará al mar en un solo bocado.

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

HUERTA ASIÁTICA

Lo mejor de nuestras verduras paseando por calles asiáticas para llevar a tu mesa un delicioso crujiente que te hará viajar. Fácil de elaborar, difícil de olvidar.

ELABORACIÓN

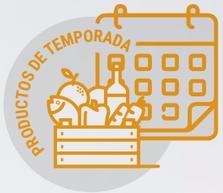
Saltea todas estas maravillosas verduras en un poco de aceite de girasol, sazonándolas ligeramente. La idea es que queden tiernas pero aún crujientes. Luego, retíralas del fuego y agrégales el aceite de sésamo para darles ese toque asiático. Mézclalo todo y deja que se enfríe.

Ahora, toca preparar la pasta brick. Corta los discos en doce partes iguales. Luego, coloca 15 gramos de la mezcla de verduras salteadas en el centro de cada sector de pasta brick. Ahora viene la parte divertida, ¡enrolla los rollitos! Asegúrate de cerrarlos bien por los lados y, en la última vuelta, añade unas gotas de agua para que la masa se adhiera y no se abra al freírla.

Calienta el aceite de girasol a 175ºC y sumerge los rollitos en él durante unos 2-3 minutos, hasta que estén dorados y crujientes. ¡No podrás resistir el aroma tentador que se desprenderá!

Para darle el toque final, sírvelos con la clásica salsa sweet chili y espolvorea un poco de cebollino finamente picado por encima. ¡Listo! Ahora tienes unos rollitos crujientes de verduras que te transportarán a la huerta asiática en cada bocado. ¡A disfrutar!

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL >



verduras
DE BIEN CERCA

brotes de soja
TOQUE JAPONÉS

pasta brick
¡BIEN FRESCA!

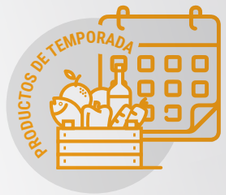
INGREDIENTES

Receta para 40 rollitos

150 g de zanahoria cortada en juliana
100 g de cebolla cortada en juliana
200 g de repollo cortado en juliana
100 g de pimiento rojo cortado en daditos
100 g de brotes de soja
Pasta brick
3 cl aceite de sésamo
10 cl de aceite de girasol

LA MINI CON QUESO

Imagina un rincón acogedor de tu cocina, donde los aromas se entrelazan y los sabores se abrazan en un baile delicioso. En este espacio mágico, se forja la esencia de las hamburguesas perfectas. Así que, cuando las sirvas, recuerda el camino que recorrieron: desde la carne sazonada hasta el horno cálido, pasando por la armonía de las salsas y el abrazo del queso.



INGREDIENTES

Receta para 50 unidades

1,5 kg de carne picada de ternera (salen 50 miniburgers de 30 g)
Sal y pimienta
150 g de salsa barbacoa
100 g de salsa mostaza amarilla
6 lonchas de queso Edam de 45 g que se cortan en 9 cuadraditos de 5 g cada uno
50 mini panecillos de nuestro obrador
50 brochetas de bambú

ELABORACIÓN

Sazona la carne con sal y pimienta, y mézclala bien para que todos los sabores se combinen a la perfección. Ahora, con tus manos, da forma a estas encantadoras hamburguesitas.

En una plancha bien caliente, sella las hamburguesas para atrapar todos esos sabores jugosos. Luego, llévalas al horno a 175ºC durante 5 minutos para terminar la cocción. La clave es que queden cocidas pero jugosas. Después, enfríalas rápidamente para mantener esa jugosidad intacta.

Ahora, para el montaje, unta un poco de las dos salsas en la mitad inferior de cada panecillo. Coloca la hamburguesa y un cuadradito de queso encima. Cubre con la otra mitad del pan y asegura todo con una brocheta. ¡Listo para la acción!

Para servirlas, simplemente introdúcelas en el horno, tapadas, durante unos 20-25 minutos a 110ºC para calentarlas a la perfección. ¡Y listo!

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

TOMAMA

Mar y tierra, tierra y mar. Esta fusión refleja la diversidad de ingredientes y la riqueza de la cocina global, donde los sabores naturales se resaltan de manera equilibrada y armoniosa.

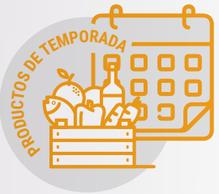
ELABORACIÓN

Empecemos por una maravillosa marinada. En un recipiente adecuado, introduce la mojama, el ajo y el aceite de oliva. Deja que se mezclen y maceren durante 24 horas. Este paso es fundamental para que los sabores se fusionen de manera perfecta.

Ahora, para el montaje de este delicioso aperitivo, corta los tomates por la mitad y luego cada mitad en 10 finas lonchas. Sobre cada tosta de pan, coloca de forma artística una loncha de mojama y unas lonchas de tomate, creando una combinación de sabores y texturas que te harán sonreír.

Para darle un toque final y fresco, rocía todo con el aceite de la marinada. Si lo deseas, puedes decorar cada montadito con una ramita verde, ¡como una pequeña obra maestra culinaria!

Un montadito de mojama con tomate que te hará sentir como si estuvieras en la costa disfrutando de los sabores del mar.



INGREDIENTES

Receta para 40 tostas

40 lonchas de mojama de unos 10 g la unidad
40 tostas de pan
2 tomates maduros medianos
250 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
1 diente de ajo finamente laminado

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL >

Unos sencillos pinchos pueden marcar la diferencia en tu mesa, porque unos ingredientes estrella, pueden ser un homenaje a la combinación perfecta de sabores que se entrelazarán en cada bocado.

ABRAZO DE QUESO Y MEMBRILLO + EL CLÁSICO

ELABORACIÓN

Comencemos por preparar estos abrazos de queso y membrillo. De cada loncha de queso, corta 9 dados de queso tierno. Luego, sobre cada dado, coloca una fina lámina de membrillo de unos 3 milímetros de espesor.

Para asegurarte de que todo se mantenga unido y sea fácil de comer, atraviesa cada abrazo de queso y membrillo con una brocheta de bambú, creando un pincho que será irresistible.

Y ahora repite estos pasos con el jamón y con el queso curado. Para realzar aún más los sabores, rocía cada pincho con un poquito de aceite, que añadirá un toque dorado y un sabor mediterráneo delicioso.

¡Y ahí los tienes! Pinchos de queso tierno y membrillo y pinchos de jamón y queso curado.

INGREDIENTES

Receta para 90 pinchos

5 lonchas de unos 1,5 cm de grosor de queso tierno
45 dados de membrillo
5 lonchas de unos 1,5 cm de grosor de queso curado manchego
45 mini lonchitas de jamón serrano de 2 g cada una
Aceite de Oliva Virgen Extra
90 brochetas de bambú

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

COSECHA DE CASA

La verdadera magia de esta ensalada radica en su simplicidad y autenticidad. Cada bocado es un recordatorio de la belleza de los ingredientes frescos y locales, un tributo a la tierra que brinda sus frutos con generosidad.

ELABORACIÓN

Lava y seca la lechuga fresca y colócala en una ensaladera grande. Corta los tomates en rodajas o trozos, según prefieras. Si lo deseas, añade algunas aceitunas. Corta la cebolla en rodajas finas.

Empieza el montaje de la ensalada. Coloca los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre la lechuga en la ensaladera. Esta es una ensalada de capas, por lo que puedes organizar los ingredientes de la manera que desees para que sea visualmente atractiva.

Prepara un aliño sencillo mezclando aceite, sal y pimienta al gusto. Remueve bien la mezcla para que los sabores se combinen.

Justo antes de servir, rocía generosamente la ensalada con el aliño. Asegúrate de que cada porción esté bien aderezada. Puedes acompañar esta ensalada con pan fresco o tostado para disfrutar de todos los sabores mediterráneos.

La ensalada valenciana es un acompañamiento fresco y saludable para cualquier comida. Su simplicidad y sabores naturales te transportarán a la costa mediterránea de España en cada bocado.

PRODUCTOS DE TEMPORADA

PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

INGREDIENTES

Receta para 4 raciones de aperitivo

4 gajos de tomate o 6 ud de tomate cherry
75-80 g de lechuga
25 g de cebolla tierna cortada en juliana
40 g de zanahoria fresca rallada
6 aceitunas deshuesadas
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal

VER LISTADO DE INGREDIENTES
Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

ALMUSSAFITO

Almussafes, un bocadillo valenciano con nombre de pueblo, y es que por estas tierras el “esmorzaret” o almuerzo es todo un clásico. Este bocadito es un ejemplo de cómo la simplicidad puede ser la clave de la exquisitez. Con pocos ingredientes, logra una explosión de sabores sorprendente.

ELABORACIÓN

Vamos a hacer estos *almussafitos* de manera muy sencilla. Comienza por colocar unos 10 gramos de sobrasada y un cuadradito de queso dentro de cada panecillo brioche. ¡Esto es lo que les dará todo su sabor y textura!

Ahora, para que la grasita se derrita y los sabores se mezclen a la perfección, caliéntalos por un momento en el horno a 75°C tapados para que no se resequen. No necesitas más que un toque de calor para que estos bocaditos alcancen su máximo potencial.

Y ahí lo tienes, unos bocaditos listos para disfrutar. Son como una explosión de sabores en tu boca que te harán decir "¡Almussafes, qué delicioso!"

INGREDIENTES

Receta para 50 panecillos

6 lonchas de queso Edam de 45 g que se cortan en 9 cuadraditos de 5 g cada uno

500 g de sobrasada ibérica

50 panecillos brioche de nuestro obrador

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

YAKI TORI CHETA

Un pequeño tesoro de la cocina japonesa que con su propia palabra, yakitori, describe a la perfección el plato ante el que nos encontramos: pollo asado a la parrilla. ¿Nos vamos a Japón?

ELABORACIÓN

Comencemos por preparar estas brochetas de pollo yakitori que te harán sentir como si estuvieras en un auténtico izakaya japonés.

Una vez que hayas cortado los trozos de pollo, déjalos marinar en la salsa teriyaki durante 24 horas. Esta marinada le dará a la carne ese sabor irresistible y jugosidad que buscamos.

Cuando el pollo haya absorbido todos los sabores de la salsa, es hora de armar las brochetas. Inserta dos trozos de pollo en cada brocheta, intercalando un trocito de cebolla entre ellos. Esta cebolla no solo aportará un sabor único, sino que también mantendrá las brochetas jugosas y llenas de sabor.

Para cocinar las brochetas, primero pásalas por la plancha ligeramente para sellar los poros de la carne, con cuidado de no quemar la salsa. Luego, mételas en el horno precalentado a 175°C durante 6-7 minutos para que el pollo se cocine de manera uniforme.

Y para darle el toque final, puedes espolvorear un poco de cebollino finamente picado sobre las brochetas antes de servirlas. ¡Ahí las tienes! Unas brochetas de pollo yakitori que te transportarán a Japón en cada bocado. ¡Disfruta de esta explosión de sabores y jugosidad!

INGREDIENTES

Receta para 40 brochetas

2 trozos de contramuslo de pollo (12 g por brocheta)
250 ml de salsa teriyaki por cada kilo de pollo
Cebolla cortada en dados proporcionales al tamaño del pollo

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

¿Un macaron con queso y trucha ahumada? Este dulce típico francés con un toque ahumado, es la personificación de la creatividad en la cocina, una combinación aparentemente extraña que te dejará sin palabras.

MACARON AHUMADO

INGREDIENTES

Receta para 1 aperitivo

½ macaron por aperitivo
6 g de queso crema por aperitivo
5 g de trucha ahumada

ELABORACIÓN

Vamos a preparar este increíble macaron ahumado en un abrir y cerrar de ojos.

En primer lugar, toma medio macaron, que servirá como la base de este aperitivo. Los macarons aportarán ese equilibrio perfecto de dulzura y textura crujiente.

Luego, con la ayuda de una manga pastelera, monta una porción de queso crema sobre el macaron. Esto le dará una cremosidad deliciosa y un contraste interesante con la textura crujiente del macaron.

Ahora llega el toque de sabor sorprendente: coloca con creatividad un trocito de trucha ahumada encima del queso crema. La trucha ahumada añadirá ese sabor ahumado y sabroso que se mezclará perfectamente con la dulzura del macaron y la suavidad del queso crema.

¡Y voilà! Ahora tienes un medio macaron de crema de queso y trucha ahumada que te sorprenderá con su sabor y elegancia en cada bocado. ¡Disfruta de esta delicia que despertará tus papilas gustativas!

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

Este plato, aunque desconocido fuera de nuestras fronteras, es un testimonio vivo de la diversidad de sabores y la riqueza de la historia culinaria de València. Además, el arroz al horno es anterior a cualquier otro arroz valenciano, merece que empieces a conocerlo a fondo.

AL FORN

ELABORACIÓN

Preparar este arroz al horno es todo un proceso, ¡pero el resultado vale la pena!

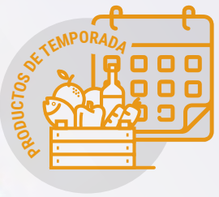
Comienza por dorar los ajos en el aceite a fuego lento para que perfumen el aceite pero sin quemarse. Luego, retira los ajos y reserva tanto el aceite como los ajos dorados.

En una sartén con un poco de aceite, comienza a dorar la panceta y las costillas por tandas. Cuando estén doradas, resérvalas. En el aceite perfumado con ajo, fríe el tomate con el pimentón y asegúrate de que el pimentón no se queme. Una vez que el tomate esté frito, añade toda la carne y los garbanzos. Después de que los ingredientes hayan hervido durante unos 10 minutos dentro de la salsa de tomate, agrega los ajos dorados y revuelve con cuidado para que no se deshagan. Esta mezcla de carne, garbanzos y ajos se llama la "marca" del arroz al horno.

Para terminar, solo necesitas mezclar en una fuente para horno 1 kilo de marca, 1 kilo de arroz y una pizca de colorante. Luego, coloca las rodajas de patata, las rodajas de morcilla y los tomates cherry encima. Riega la bandeja con 1,7 litros de caldo hirviendo y hornea durante 40 minutos a 180°C.

El resultado es un arroz al horno delicioso con una base crujiente de patatas, una mezcla de carne sabrosa y garbanzos suaves, y un toque fresco de tomates cherry. ¡Una experiencia gastronómica inolvidable!

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL >



INGREDIENTES

Receta para 450 personas

45 kg de arroz de València. Denominación de origen
5 kg de patata cortada en rodajas de medio centímetro y ligeramente frita
1,7 l de caldo de cocido por cada kilo de arroz
(ver receta del caldo de las croquetas, página 26)
20 kg de panceta de cerdo troceada
20 kg de costilla de cerdo troceada
200 g de morcilla de cebolla cortada en rodajas de 3 cm por kilo de arroz
12 kg de tomate triturado
4,8 kg de garbanzos cocidos
1,5 kg de ajos pelados
2 l de Aceite de Oliva Virgen Extra
100 g de pimentón dulce
100 g de tomates cherry por kilo de arroz

TERRETA

En València se come los domingos, en casa, con los de siempre, pero es un plato perfecto para cualquier día en cualquier época del año. Conocida internacionalmente, la paella te invita a disfrutar de la vida, a reunirte en torno a la mesa y saborear como nunca el arroz.

ELABORACIÓN

¡Vamos a hacer magia con esta paella valenciana al estilo de la Terreta!

Comienza troceando las carcasas de pollo y conejo en trozos pequeños. Esto asegurará que se doren de manera uniforme durante el sofrito. El sofrito es el corazón de nuestra paella, así que asegúrate de hacerlo como si estuvieras preparando una paella tradicional. Comienza friendo las carnes hasta que estén doradas. Luego, agrega las verduras y, una vez que también estén sofritas, añade el pimentón y, unos segundos después, el tomate triturado. Cocina hasta que el tomate esté completamente sofrito y luego ajusta el sazón con sal.

Para crear la marca, comienza friendo los contramuslos de pollo deshuesados en una sartén grande y luego resérvalos. En el mismo aceite, fríe las verduras y resérvalas también. Sofríe el pimentón por unos segundos y luego añade el tomate triturado y el azafrán. Cocina hasta que el tomate se haya reducido por completo. Agrega el pollo nuevamente hasta que hierva la mezcla y repite la operación con las verduras.

Ahora viene la parte mágica. En una paella, coloca 1,5 kilos de la marca, luego añade 1 kilo de arroz y una pizca de colorante. Sofríe durante 2-3 minutos y luego riega con 2,7 litros de caldo hirviendo. Añade el romero y cocina a fuego alto durante 7-9 minutos, dependiendo del tipo de arroz, y luego a fuego muy suave durante otros 7-9 minutos hasta que el arroz esté en su punto y bien seco.

¡Listo! Deja reposar durante 5 minutos y luego sirve. El resultado será una paella valenciana deliciosa, con ese característico socarrat en el fondo, perfecta para 10 personas. ¡Disfruta de esta paella que te transportará directamente a la Terreta Valenciana!

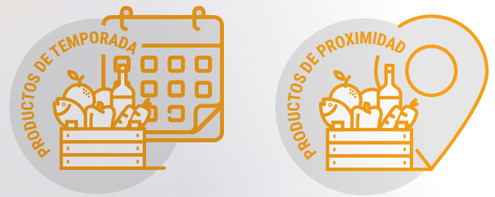
VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

INGREDIENTES

Receta para 10 personas

Para el caldo
1/2 kg de carcasa de pollo
1/2 kg de carcasa de pato
1/4 kg de conejo troceado fresco
10 g de pimentón de la Vera
Sal fina al gusto
100 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
300 g de tomate triturado
400 g de verdura de paella (garrofón y judía verde plana)
6 l de agua

Para la marca
1 kg de arroz de València. Denominación de origen
1 kg de contramuslo de pollo deshuesado
500 g de verdura para paella (garrofón y judía verde plana)
350 g de tomate triturado
25 g de pimentón
10 g de sal
150 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
Romero al gusto
Azafrán al gusto



ANGUILA CÍTRICA

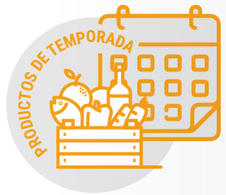
Existen momentos mágicos en la cocina que nos transportan a lugares lejanos, donde los sabores se convierten en recuerdos y las texturas en emociones. Con esta receta te invitamos a emprender un viaje sensorial que te llevará directamente a las costas de Japón.

INGREDIENTES

Receta para 6 personas

6 rectángulos de anguila ahumada
6 tostas de ajo negro
6 gajos de naranja
Cebolla encurtida
200 g de nata líquida montar
6 g de alga kombu
8 g de katsuobushi
Sal
Aceite ahumado

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›



ELABORACIÓN

En una cacerola, pon a calentar la nata junto con esos misteriosos copos de katsuobushi, el alga kombu y una pizca de sal. Justo cuando empiece a burbujear, apaga el fuego y deja que esa mezcla mágica infusione durante unos 20 minutos. ¡El aroma te llevará a Japón! Una vez que la mezcla ha absorbido todos esos sabores del mar, cuélala y deja que se enfríe en la nevera o, si eres un chef moderno, en el abatidor hasta que alcance 2 o 3ºC.

Cuando el chantilly de katsuobushi esté bien fresco, sácalo de la nevera y prepárate para la diversión. Monta la nata en su punto justo y métela en una manga pastelera. ¡Dale un toque de alta cocina a nuestra tosta!

Ahora, corta las láminas de anguila del mismo tamaño que las tostas de ajo negro. Queremos equilibrio en cada bocado. Lleva a la plancha unos gajos de naranja con un toque de aceite ahumado. Esto le dará un contraste espectacular a nuestra creación.

Coloca la tosta de ajo negro en el plato de presentación y sobre ella coloca la anguila, que le aportará ese sabor único y la textura perfecta. Agrega unas cebollitas encurtidas en finas láminas para ese toque agridulce y crujiente que tanto nos gusta. Luego, llega el momento estelar: tres generosos puntos de nuestro chantilly de katsuobushi salen de la manga pastelera y se posan delicadamente sobre la tosta. Para un contrapunto fresco y cítrico, añade los gajos de naranja a la preparación.

Un verdadero festival de sabores que te hará sentir como un chef de alta cocina en tu propia casa.

LA TROTA

Imagina un plato que trasciende los límites de lo común, una creación culinaria que fusiona sabores y texturas en una danza armoniosa. Este plato es un homenaje al bacalao, un tesoro del mar que se convierte en la estrella de una experiencia gastronómica inolvidable. Desde las crujientes obleas de arroz que susurran secretos de sabor en cada mordisco hasta la delicada textura del bacalao, confitado con esmero, cada elemento se combina para formar una sinfonía culinaria que te llenará de placer y sorpresa.

INGREDIENTES

Receta para 6 personas

100 g de piel de bacalao
250 g de bacalao desalado
1 oblea de arroz
1/2 diente de ajo
100 g de patata
25 g de Aceite de Oliva Virgen Extra
2 cucharadas de mayonesa ahumada
2 cucharadas de alioli de ajo negro
1 cucharada de mermelada de pimiento con chile
Pimiento
Flores

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

ELABORACIÓN

Comienza desalando las pieles de bacalao, un proceso que le dará a nuestro plato ese toque único. Luego, sécalas en el horno a baja temperatura, a unos 75°C, hasta que estén completamente secas y crujientes. Después tritúralas para obtener un polvo de sabor concentrado.

Ahora, espolvorea con él las obleas de arroz y córtalas en tiras de 3 x 9 centímetros, para obtener una base crujiente. Calienta el aceite a 200°C y fríe las obleas durante aproximadamente un minuto y medio hasta que estén doradas y crujientes. ¡El crujiente perfecto está listo!

Después de desalar el bacalao, envásalo con medio diente de ajo y confítalo a baja temperatura, a unos agradables 65°C. Esto le dará a las lascas de bacalao su textura suave y deliciosa. En una sartén, añade un diente de ajo y 250 gramos de bacalao desmigado. Rehoga durante 2 minutos hasta que el bacalao esté en su punto. Incorpora la patata previamente cocida y mezcla. Luego, enrolla con papel film y reserva para un toque final impresionante.

Y ya llega el montaje creativo: coloca un crujiente con un hilo de mermelada de pimiento y chile encima de las lascas, y sobre ellas monta la brandada. Tapa con otro crujiente y decora con un hilo de mayonesa de ajo negro, un punto de mayonesa ahumada, un punto de alioli de ajo negro y un punto de mermelada de pimiento y chile. Para un toque final, coloca unas hermosas flores de cebollino que darán color y frescura al plato.

A LA LLAMA

Imagina un plato donde la brasa y el aceite se convierten en alquimia culinaria. Aquí, las berenjenas, asadas a la llama hasta adquirir ese sabor ahumado inconfundible, se combinan con alcachofas confitadas en un aceite de alta calidad. El resultado es una danza de sabores mediterráneos que se mezclan y desarrollan, creando el Mediterráneo en cada bocado.

ELABORACIÓN

Empieza asando las berenjenas directamente a la llama, enteras y sin pinchar la piel. ¡Deja que las llamas les den ese sabor ahumado tan especial! Mantén sus rabitos intactos, son como pequeñas asas que te permitirán manipularlas sin desgarrar la piel. Una vez que estén bien asadas y la piel se haya oscurecido, retíralas del fuego. Luego, pélalas tan pronto como puedas para evitar que la carne de berenjena coja mucho sabor a humo.

Ahora, vamos a mimar las alcachofas. El confitado consiste en cocinar lentamente en aceite a fuego bajo, sin llegar a freír. Es crucial utilizar un aceite de alta calidad y alcachofas frescas. Después de confitar las alcachofas, sácalas con cuidado del aceite y déjalas reposar en la nevera durante al menos un día. Sumérgelas previamente con agua y limón para evitar su oxidación mientras las pelas. Esto permitirá que todos los sabores se mezclen y desarrollen, creando una alcachofa tierna y deliciosa.

Monta los ingredientes en un plato de forma artística, siguiendo una presentación que despierte tus sentidos y tu apetito.

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL >

INGREDIENTES

Receta para 6 personas

250 g de ventresca de atún (no desmigada)
20 g de tacos de berenjena a la llama
Medios tomates secos en aceite
1 cebolla tierna pequeña confitada con humo
Aceite de pesto cítrico
Sal negra
Germinados de perejil
Germinados de amaranto
3 huevas de yuzu
18 alcachofas, octavos de alcachofas confitadas con su rabo
2 limones
2 l de Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal

QUISQUILLAS

En el umbral de esta receta, el agua burbujeante anticipa la transformación de las quisquillas en una danza de sabores. En solo 30 segundos, se preparan para su próximo acto.

ELABORACIÓN

Para comenzar, pon agua a hervir en una olla grande. Este primer paso es crucial, ya que el agua hirviendo es la antesala de una transformación asombrosa para las quisquillas. Una vez que el agua esté burbujeando y llena de energía, introduce las quisquillas durante tan solo 30 segundos. Este breve momento en el agua hirviendo permitirá que las quisquillas revelen sus sabores y se preparen para su próxima etapa.

Con cuidado y precisión, recorta las cabezas de las quisquillas, liberando su carne para la delicia de nuestros comensales. A continuación, sumerge estas cabezas en una suave capa de harina fina de maíz, como si estuvieras vistiéndolas con un traje crujiente y dorado. Este proceso de rebozado les dará una textura irresistible y un sabor único cuando las cocines.

Es hora de crear el ajo blanco de horchata que elevará nuestras quisquillas a otro nivel. En un robot de cocina, tritura la media cabeza de ajos con los 800 gramos de horchata, las almendras, el vinagre y el aceite. Después de esa mágica amalgama de sabores, pasa la mezcla por un fino colador para eliminar cualquier impureza y obtener una textura suave y sedosa. Toma la mezcla obtenida y texturízala con xantana hasta lograr la consistencia perfecta.

Monta el plato colocando la cabeza de la quisquilla frita sobre un punto de emulsión de ajo negro. Alrededor, pon la uva cortada en tres trozos y sobre ellos coloca las colas de quisquilla. Espolvorea con hojas de tomillo fresco y ralladura de lima. Lleva a la mesa y sirve el ajoblanco de horchata.

INGREDIENTES

Receta para 6 personas

400 g de cabezas de quisquilla
400 g de quisquilla pelada
100 g de uva negra sin pepitas
Tomillo
Lima en ralladura
Emulsión de ajo negro
Ajo blanco de horchata
Media cabeza de ajo
800 g de horchata (Consejo Regulador D.O. Chufa de València) pasteurizada
200 g de almendra
10 ml de vinagre de Jerez
80 g de Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal al gusto
Xantana (espesante)

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL >

VALENCIANOTA

Esta delicia es más que un postre, es un vínculo con la historia y una expresión del amor por la tierra. La coca de llanda se presenta como una tentadora maravilla dorada, con su característica forma rectangular y su superficie salpicada de azúcar, como si estuviera adornada con destellos de sol.

ELABORACIÓN

Empecemos por preparar esta exquisita coca de llanda. Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo. Engrasa un molde rectangular con aceite de girasol y espolvorea un poco de harina tamizada para evitar que la masa se adhiera.

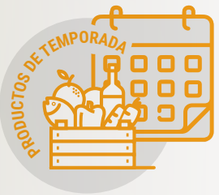
Coloca los huevos en un recipiente mediano y añade el azúcar junto con la ralladura de limón y naranja. Bate con una batidora de varillas hasta que los huevos tripliquen su volumen y se vuelvan blanquecinos. Luego, incorpora la leche, el aceite y una pizca de sal, y bate un poco más. Es el momento de añadir la harina junto con el impulsor químico y sigue batiendo a velocidad baja hasta que todos los ingredientes se integren de manera uniforme. No olvides mezclar bien con una espátula para asegurarte de que todo esté bien incorporado.

Ya puedes verter la masa de la coca de llanda en el molde preparado. Espolvorea azúcar por toda la superficie y añade las almendras crocantes para darle ese toque crujiente y delicioso. Hornea durante aproximadamente 30 minutos a 170°C con calor arriba y abajo. Para saber si está lista, puedes pinchar el centro de la coca con un palillo; si sale limpio, está perfecta, de lo contrario, déjala hornear unos minutos más.

Una vez fuera del horno, espera unos 10 minutos antes de desmoldar la coca de llanda. Luego, colócala sobre una rejilla para que se enfríe por completo.

¡Y ahí la tienes! Una coca de llanda valenciana que te hará sentir como si estuvieras en València con su sabor y textura tradicional. ¡Disfruta de esta auténtica delicia de la repostería española!

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL >



INGREDIENTES

Receta para 60 dados de coca

4 huevos medianos
360 g de azúcar
Ralladura de limón y naranja al gusto
160 ml de leche
160 ml aceite de girasol
1 pizca de sal
500 g de harina
25 g de impulsor químico
Azúcar para cubrir
65 g de almendra crocanti

Estas delicias tan queridas en la tradición gastronómica son testigo del paso de las estaciones. Algo tan sencillo como una rebanada de pan te endulzará el alma y te costará muy poco en tiempo y dinero.

TORRIJAS VALENCIANAS

ELABORACIÓN

Comenzamos con tu lienzo culinario, que serán las rebanadas de pan. Corta 6 rebanadas de aproximadamente dos dedos de grosor. En un cuenco o plato hondo, vierte la horchata de la nevera para que alcance la temperatura ambiente. Este oro líquido será la base de nuestras torrijas. Sumerge las rebanadas de pan en la horchata, asegurándote de darles la vuelta para que absorban todo ese sabor celestial. Ese es el truco: este paso es crucial para que el pan adquiera todo el sabor posible antes de freírlo. Incluso puedes hacerlo la noche anterior o unas horas antes.

En otro plato, mezcla el azúcar blanco con canela molida al gusto. Queremos que esta mezcla sea uniforme y deliciosa. Reserva para darle un toque dulce y especiado a nuestras torrijas.

Bate los dos huevos en un plato, preparándolos para dar a nuestras torrijas un baño delicioso y dorado. En una sartén honda, calienta un litro de aceite de girasol. Junto a la sartén, coloca un plato con papel de cocina para que las torrijas se escurran y queden perfectamente crujientes. Ahora viene la parte divertida: pasa una a una las rebanadas de pan empapadas en horchata por el huevo batido. Queremos que estén completamente cubiertas. Con cuidado, introduce las rebanadas en la sartén con el aceite caliente. Dale vueltas con amor para que se doren por fuera sin quemarse, manteniéndolas jugosas y tiernas por dentro.

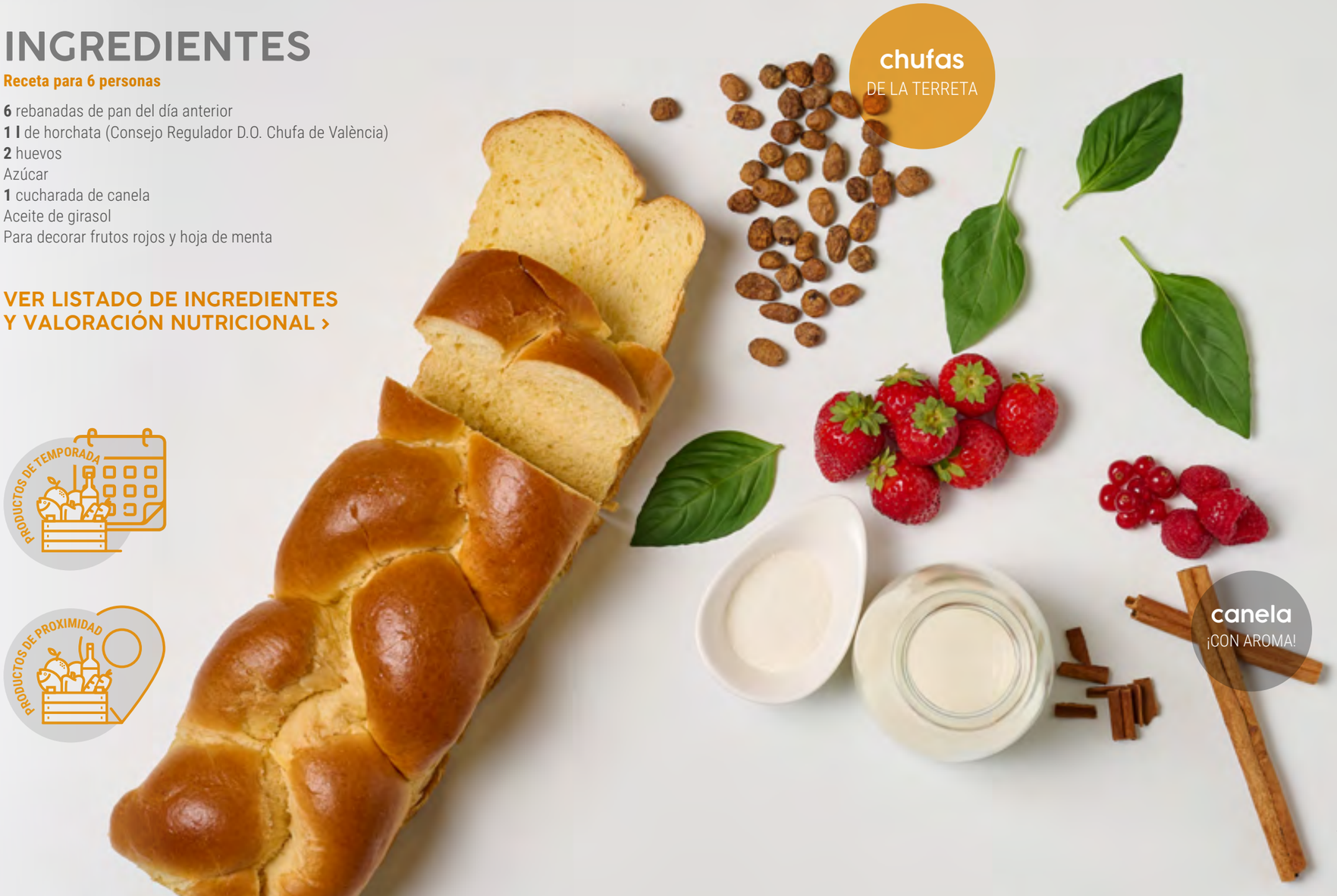
Por último, reboza nuestras torrijas en la mezcla de azúcar y canela que preparaste antes. Este toque dulce y especiado es la guinda del pastel.

INGREDIENTES

Receta para 6 personas

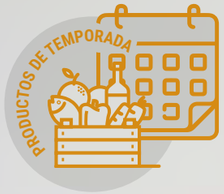
6 rebanadas de pan del día anterior
1 l de horchata (Consejo Regulador D.O. Chufa de València)
2 huevos
Azúcar
1 cucharada de canela
Aceite de girasol
Para decorar frutos rojos y hoja de menta

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y VALORACIÓN NUTRICIONAL ›



La brocheta de frutas es como un arcoíris en un palo, una explosión de colores y sabores que despierta los sentidos e inevitablemente te pone de buen humor. Imagina una selección cuidadosa de frutas frescas y jugosas, cortadas en trozos perfectos y ensartadas en una brocheta como pequeñas joyas culinarias.

TUTTI FRUTTI



uva
FRESQUITA
Y SUAVE

melón
MEJOR
SI ES DULCE

naranjas
LAS DE CASA

kiwi
PULPA VERDE

VER LISTADO DE INGREDIENTES Y
VALORACIÓN NUTRICIONAL ›

INGREDIENTES

Receta para 1 brocheta

Variantes de frutas frescas de temporada como melón, sandía, piña, naranja, kiwi, uvas...
Brochetas de bambú

ELABORACIÓN

Comienza pelando la fruta fresca y cortándola en dados de aproximadamente 1,5 centímetros de lado. Cada dado debería pesar alrededor de 12 gramos. Puedes utilizar una variedad de frutas según la temporada y tus preferencias personales.

Una vez que tengas tus dados de fruta listos, es hora de armar las brochetas. Pincha 4 dados en cada brocheta, asegurándote de que haya una mezcla de colores y sabores para crear una presentación atractiva.

¡Listo! Ahora puedes servir tus brochetas de fruta fresquitas y refrescantes. Son perfectas para cualquier ocasión y aportarán una explosión de sabor y vitalidad a tu mesa.

Y aquí tienes un consejo extra: no deseches los recortes de fruta que puedan sobrar. Puedes aprovecharlos para preparar unos batidos cargados de vitaminas que te llenarán de energía y sabor. ¡Nada se desperdicia cuando se trata de frutas frescas y saludables!

Disfruta de este Tutti Frutti lleno de color y sabor, y no dudes en ser creativo con las combinaciones de frutas que más te gusten. ¡Es un placer para los sentidos que seguro encantará a todos!

FICHAS TÉCNICAS

DELICIAS CROCANTES DE COCIDO

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (35 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	74,6	1624-3344
Proteína (g)	2,3	15%
Hidratos de carbono (g)	5	50-55%
Fibra dietética (g)	0,3	25-35
Grasa total (g)	5	30-35%
AGS (g)	1,5	7-8% VCT
AGM (g)	2,8	20% VCT
AGP (g)	0,4	5% VCT
Colesterol (mg)	11,7	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	27,7	900-1150
Hierro (mg)	0,28	9-18
Yodo (µg)	2,7	150
Magnesio (mg)	5,1	280-350
Zinc (mg)	0,31	7-11
Selenio (µg)	2	55-70
Sodio (mg)	77,6	1500
Potasio (mg)	52	3500
Fósforo (mg)	34,8	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,025	1-1,7
Vitamina B2 (mg)	0,056	1,2-1,5
Niacina (mg)	0,71	14-17
Vitamina B6 (mg)	0,028	1,2-1,7
Ácido Fólico (µg)	3,5	330
Vitamina B12(µg)	0,14	2,4
Vitamina C (mg)	0,26	75
Vitamina A (µg)	11,5	650-750
Vitamina D (µg)	0,028	12,5-15
Vitamina E (mg)	0,21	11-13
Vitamina K (µg)	2,7	65-90

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios

ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

CRUNCHY FUSION

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (5 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	35,1	1624-3344
Proteína (g)	0,31	15%
Hidratos de carbono (g)	0,51	50-55%
Fibra dietética (g)	0,12	25-35
Grasa total (g)	3,5	30-35%
AGS (g)	0,47	7-8% VCT
AGM (g)	0,72	20% VCT
AGP (g)	2,1	5% VCT
Colesterol (mg)	8,5	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	1,6	900-1150
Hierro (mg)	0,12	9-18
Yodo (µg)	0,11	150
Magnesio (mg)	1,5	280-350
Zinc (mg)	0,083	7-11
Selenio (µg)	0,78	55-70
Sodio (mg)	9,1	1500
Potasio (mg)	6,5	3500
Fósforo (mg)	16,2	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,0057	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,0057	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,12	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,01	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	3,5	300
Vitamina B12(µg)	0,015	2
Vitamina C (mg)	0,015	60
Vitamina A (µg)	5,8	600-700
Vitamina D (µg)	0,038	5
Vitamina E (mg)	2	15
Vitamina K (µg)	0,38	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

LOLLYPOP

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (15 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	37,4	1624-3344
Proteína (g)	0,98	15%
Hidratos de carbono (g)	6	50-55%
Fibra dietética (g)	0,23	25-35
Grasa total (g)	0,99	30-35%
AGS (g)	0,56	7-8% VCT
AGM (g)	0,29	20% VCT
AGP (g)	0,033	5% VCT
Colesterol (mg)	2,7	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	26,8	900-1150
Hierro (mg)	0,072	9-18
Yodo (µg)	0,3	150
Magnesio (mg)	2,2	280-350
Zinc (mg)	0,16	7-11
Selenio (µg)	0,21	55-70
Sodio (mg)	23,6	1500
Potasio (mg)	14,6	3500
Fósforo (mg)	17,4	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,0031	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,029	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,31	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,014	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	3,9	300
Vitamina B12(µg)	0,112	2
Vitamina C (mg)	1,2	60
Vitamina A (µg)	15,9	600-700
Vitamina D (µg)	0,012	5
Vitamina E (mg)	0,066	15
Vitamina K (µg)	0,58	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

PATAMANZAOLI

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (25 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	67,3	1624-3344
Proteína (g)	0,9	15%
Hidratos de carbono (g)	4,5	50-55%
Fibra dietética (g)	0,38	25-35
Grasa total (g)	5	30-35%
AGS (g)	0,66	7-8% VCT
AGM (g)	1,1	20% VCT
AGP (g)	2,9	5% VCT
Colesterol (mg)	12,1	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	4,9	900-1150
Hierro (mg)	0,19	9-18
Yodo (µg)	0,74	150
Magnesio (mg)	3,3	280-350
Zinc (mg)	0,11	7-11
Selenio (µg)	1,6	55-70
Sodio (mg)	248	1500
Potasio (mg)	33,6	3500
Fósforo (mg)	14,3	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,014	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,018	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,32	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,029	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	3,7	300
Vitamina B12(µg)	0,062	2
Vitamina C (mg)	0,9	60
Vitamina A (µg)	7,4	600-700
Vitamina D (µg)	0,053	5
Vitamina E (mg)	2,9	15
Vitamina K (µg)	0,85	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

ARMONÍA CAPRESE

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (25 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	25,5	1624-3344
Proteína (g)	1,2	15%
Hidratos de carbono (g)	0,32	50-55%
Fibra dietética (g)	0,18	25-35
Grasa total (g)	2,1	30-35%
AGS (g)	0,72	7-8% VCT
AGM (g)	0,83	20% VCT
AGP (g)	0,093	5% VCT
Colesterol (mg)	4,3	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	37	900-1150
Hierro (mg)	0,071	9-18
Yodo (µg)	0,33	150
Magnesio (mg)	2,4	280-350
Zinc (mg)	0,14	7-11
Selenio (µg)	0,82	55-70
Sodio (mg)	46,5	1500
Potasio (mg)	27	3500
Fósforo (mg)	25,4	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,0068	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,019	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,29	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,0064	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	1,5	300
Vitamina B12(µg)	0,036	2
Vitamina C (mg)	1,7	60
Vitamina A (µg)	18	600-700
Vitamina D (µg)	0,0055	5
Vitamina E (mg)	0,17	15
Vitamina K (µg)	0,56	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

CONTRASTES

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (55 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	175	1624-3344
Proteína (g)	8,2	15%
Hidratos de carbono (g)	7,4	50-55%
Fibra dietética (g)	0,81	25-35
Grasa total (g)	12,3	30-35%
AGS (g)	1,8	7-8% VCT
AGM (g)	8,6	20% VCT
AGP (g)	1,2	5% VCT
Colesterol (mg)	5,2	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	18	900-1150
Hierro (mg)	0,6	9-18
Yodo (µg)	16,3	150
Magnesio (mg)	7,6	280-350
Zinc (mg)	0,25	7-11
Selenio (µg)	16,7	55-70
Sodio (mg)	812	1500
Potasio (mg)	75,4	3500
Fósforo (mg)	96,3	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,045	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,071	1,3-1,6
Niacina (mg)	2,1	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,13	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	9,3	300
Vitamina B12(µg)	0,46	2
Vitamina C (mg)	26	60
Vitamina A (µg)	11,7	600-700
Vitamina D (µg)	0,46	5
Vitamina E (mg)	0,92	15
Vitamina K (µg)	8,6	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios

ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

PRESA CARAMEL

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (25 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	52,1	1624-3344
Proteína (g)	1,4	15%
Hidratos de carbono (g)	9,2	50-55%
Fibra dietética (g)	0,35	25-35
Grasa total (g)	0,99	30-35%
AGS (g)	0,36	7-8% VCT
AGM (g)	0,44	20% VCT
AGP (g)	0,11	5% VCT
Colesterol (mg)	3,3	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	7,9	900-1150
Hierro (mg)	0,17	9-18
Yodo (µg)	1,3	150
Magnesio (mg)	2,3	280-350
Zinc (mg)	0,19	7-11
Selenio (µg)	2,8	55-70
Sodio (mg)	33,2	1500
Potasio (mg)	37,5	3500
Fósforo (mg)	14,3	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,06	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,024	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,65	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,036	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	1,8	300
Vitamina B12(µg)	0,026	2
Vitamina C (mg)	0,74	60
Vitamina A (µg)	0,018	600-700
Vitamina D (µg)	0	5
Vitamina E (mg)	0,051	15
Vitamina K (µg)	0,43	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

SOBRASADA AL MAR

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (20 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	51,1	1624-3344
Proteína (g)	2,3	15%
Hidratos de carbono (g)	2	50-55%
Fibra dietética (g)	0,043	25-35
Grasa total (g)	3,8	30-35%
AGS (g)	1,3	7-8% VCT
AGM (g)	1,6	20% VCT
AGP (g)	0,65	5% VCT
Colesterol (mg)	8,7	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	4,8	900-1150
Hierro (mg)	0,22	9-18
Yodo (µg)	2,1	150
Magnesio (mg)	4,8	280-350
Zinc (mg)	0,13	7-11
Selenio (µg)	4,1	55-70
Sodio (mg)	66,7	1500
Potasio (mg)	43,6	3500
Fósforo (mg)	32,2	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,041	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,036	1,3-1,6
Niacina (mg)	1,5	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,085	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	0,94	300
Vitamina B12(µg)	0,12	2
Vitamina C (mg)	0	60
Vitamina A (µg)	2,2	600-700
Vitamina D (µg)	0,48	5
Vitamina E (mg)	0,033	15
Vitamina K (µg)	0,37	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

HUERTA ASIÁTICA

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (31 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	31	1624-3344
Proteína (g)	1,3	15%
Hidratos de carbono (g)	0,92	50-55%
Fibra dietética (g)	0,2	25-35
Grasa total (g)	2,4	30-35%
AGS (g)	0,42	7-8% VCT
AGM (g)	1,6	20% VCT
AGP (g)	0,24	5% VCT
Colesterol (mg)	2,6	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	2,9	900-1150
Hierro (mg)	0,15	9-18
Yodo (µg)	0,34	150
Magnesio (mg)	2,4	280-350
Zinc (mg)	0,15	7-11
Selenio (µg)	0,66	55-70
Sodio (mg)	20,7	1500
Potasio (mg)	30,6	3500
Fósforo (mg)	12,5	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,045	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,018	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,64	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,031	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	9,5	300
Vitamina B12(µg)	0,13	2
Vitamina C (mg)	0,68	60
Vitamina A (µg)	8,7	600-700
Vitamina D (µg)	0	5
Vitamina E (mg)	0,12	15
Vitamina K (µg)	2,4	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

LA MINI CON QUESO

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (56 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	112	1624-3344
Proteína (g)	9,1	15%
Hidratos de carbono (g)	5,3	50-55%
Fibra dietética (g)	0,47	25-35
Grasa total (g)	5,9	30-35%
AGS (g)	2,9	7-8% VCT
AGM (g)	1,8	20% VCT
AGP (g)	0,41	5% VCT
Colesterol (mg)	30,3	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	102	900-1150
Hierro (mg)	1,3	9-18
Yodo (µg)	5,1	150
Magnesio (mg)	14,5	280-350
Zinc (mg)	1,6	7-11
Selenio (µg)	9,7	55-70
Sodio (mg)	252	1500
Potasio (mg)	131	3500
Fósforo (mg)	141	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,08	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,13	1,3-1,6
Niacina (mg)	2,8	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,15	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	7,8	300
Vitamina B12(µg)	0,61	2
Vitamina C (mg)	1,8	60
Vitamina A (µg)	46,9	600-700
Vitamina D (µg)	0,034	5
Vitamina E (mg)	0,35	15
Vitamina K (µg)	2,3	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios

ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

TOMAMA

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (26 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	32,3	1624-3344
Proteína (g)	1,6	15%
Hidratos de carbono (g)	4,7	50-55%
Fibra dietética (g)	0,51	25-35
Grasa total (g)	0,68	30-35%
AGS (g)	0,18	7-8% VCT
AGM (g)	0,14	20% VCT
AGP (g)	0,19	5% VCT
Colesterol (mg)	1,6	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	7,8	900-1150
Hierro (mg)	0,27	9-18
Yodo (µg)	2,4	150
Magnesio (mg)	4,3	280-350
Zinc (mg)	0,093	7-11
Selenio (µg)	5,3	55-70
Sodio (mg)	40,8	1500
Potasio (mg)	55	3500
Fósforo (mg)	18	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,022	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,016	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,94	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,038	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	6,5	300
Vitamina B12(µg)	0,13	2
Vitamina C (mg)	3,7	60
Vitamina A (µg)	51,2	600-700
Vitamina D (µg)	0,15	5
Vitamina E (mg)	0,16	15
Vitamina K (µg)	0,96	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

ABRAZO DE QUESO Y MEMBRILLO

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (12 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	22,7	1624-3344
Proteína (g)	1,2	15%
Hidratos de carbono (g)	0,23	50-55%
Fibra dietética (g)	0,082	25-35
Grasa total (g)	1,9	30-35%
AGS (g)	1,2	7-8% VCT
AGM (g)	0,5	20% VCT
AGP (g)	0,067	5% VCT
Colesterol (mg)	5,3	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	16	900-1150
Hierro (mg)	0,03	9-18
Yodo (µg)	0,21	150
Magnesio (mg)	2,9	280-350
Zinc (mg)	0,056	7-11
Selenio (µg)	0,31	55-70
Sodio (mg)	42,9	1500
Potasio (mg)	16,5	3500
Fósforo (mg)	23,2	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,015	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,13	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,25	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,012	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	5,6	300
Vitamina B12(µg)	0,16	2
Vitamina C (mg)	0,18	60
Vitamina A (µg)	30,7	600-700
Vitamina D (µg)	0,021	5
Vitamina E (mg)	0,11	15
Vitamina K (µg)	0,24	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

EL CLÁSICO

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (13 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	51,3	1624-3344
Proteína (g)	4,5	15%
Hidratos de carbono (g)	0,05	50-55%
Fibra dietética (g)	0	25-35
Grasa total (g)	3,7	30-35%
AGS (g)	1,9	7-8% VCT
AGM (g)	0,91	20% VCT
AGP (g)	0,63	5% VCT
Colesterol (mg)	9,6	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	84,1	900-1150
Hierro (mg)	0,15	9-18
Yodo (µg)	3,7	150
Magnesio (mg)	3,8	280-350
Zinc (mg)	0,38	7-11
Selenio (µg)	0,16	55-70
Sodio (mg)	135	1500
Potasio (mg)	17,7	3500
Fósforo (mg)	62,3	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,022	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,041	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,93	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,032	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	2,2	300
Vitamina B12(µg)	0,15	2
Vitamina C (mg)	0	60
Vitamina A (µg)	23,1	600-700
Vitamina D (µg)	0,019	5
Vitamina E (mg)	0,062	15
Vitamina K (µg)	0,64	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

COSECHA DE CASA

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (13 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	185	1624-3344
Proteína (g)	13,9	15%
Hidratos de carbono (g)	12,5	50-55%
Fibra dietética (g)	4,6	25-35
Grasa total (g)	7,8	30-35%
AGS (g)	1,2	7-8% VCT
AGM (g)	4,9	20% VCT
AGP (g)	1,1	5% VCT
Colesterol (mg)	21	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	52	900-1150
Hierro (mg)	2,2	9-18
Yodo (µg)	11,2	150
Magnesio (mg)	43,3	280-350
Zinc (mg)	0,99	7-11
Selenio (µg)	34,7	55-70
Sodio (mg)	561	1500
Potasio (mg)	671	3500
Fósforo (mg)	156	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,14	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,13	1,3-1,6
Niacina (mg)	9,5	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,44	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	63,3	300
Vitamina B12(µg)	1,8	2
Vitamina C (mg)	30,7	60
Vitamina A (µg)	681	600-700
Vitamina D (µg)	1,7	5
Vitamina E (mg)	1,7	15
Vitamina K (µg)	66	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios

ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

ALMUSSAFITO

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (16 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	55,3	1624-3344
Proteína (g)	2,2	15%
Hidratos de carbono (g)	5	50-55%
Fibra dietética (g)	0,22	25-35
Grasa total (g)	2,9	30-35%
AGS (g)	1,2	7-8% VCT
AGM (g)	1,1	20% VCT
AGP (g)	0,37	5% VCT
Colesterol (mg)	4,8	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	27,6	900-1150
Hierro (mg)	0,46	9-18
Yodo (µg)	1,7	150
Magnesio (mg)	4,9	280-350
Zinc (mg)	0,26	7-11
Selenio (µg)	3,9	55-70
Sodio (mg)	117	1500
Potasio (mg)	25,1	3500
Fósforo (mg)	35,9	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,09	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,062	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,83	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,018	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	12,8	300
Vitamina B12(µg)	0,072	2
Vitamina C (mg)	0	60
Vitamina A (µg)	7,3	600-700
Vitamina D (µg)	0,015	5
Vitamina E (mg)	0,052	15
Vitamina K (µg)	0,25	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios

ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

YAKITORICHETA

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (35 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	51,4	1624-3344
Proteína (g)	6	15%
Hidratos de carbono (g)	0,71	50-55%
Fibra dietética (g)	0,17	25-35
Grasa total (g)	2,7	30-35%
AGS (g)	0,9	7-8% VCT
AGM (g)	0,79	20% VCT
AGP (g)	0,64	5% VCT
Colesterol (mg)	20,9	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	5,8	900-1150
Hierro (mg)	0,73	9-18
Yodo (µg)	1,7	150
Magnesio (mg)	9,6	280-350
Zinc (mg)	0,22	7-11
Selenio (µg)	1,9	55-70
Sodio (mg)	633	1500
Potasio (mg)	99,2	3500
Fósforo (mg)	68,1	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,03	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,073	1,3-1,6
Niacina (mg)	2,8	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,081	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	3,8	300
Vitamina B12(µg)	0	2
Vitamina C (mg)	0,41	60
Vitamina A (µg)	0	600-700
Vitamina D (µg)	0	5
Vitamina E (mg)	0,023	15
Vitamina K (µg)	0,23	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios

ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

MACARON AHUMADO

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (13 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	41,6	1624-3344
Proteína (g)	2,2	15%
Hidratos de carbono (g)	2,1	50-55%
Fibra dietética (g)	0,078	25-35
Grasa total (g)	2,7	30-35%
AGS (g)	1,5	7-8% VCT
AGM (g)	0,84	20% VCT
AGP (g)	0,19	5% VCT
Colesterol (mg)	9	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	21,1	900-1150
Hierro (mg)	0,082	9-18
Yodo (µg)	3,6	150
Magnesio (mg)	4	280-350
Zinc (mg)	0,066	7-11
Selenio (µg)	2,4	55-70
Sodio (mg)	74,3	1500
Potasio (mg)	29,8	3500
Fósforo (mg)	60,2	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,012	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,03	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,89	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,019	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	0,63	300
Vitamina B12(µg)	0,15	2
Vitamina C (mg)	0	60
Vitamina A (µg)	20,4	600-700
Vitamina D (µg)	0,82	5
Vitamina E (mg)	0,14	15
Vitamina K (µg)	0,3	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

AL FORN

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (395 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	1022	1624-3344
Proteína (g)	30	15%
Hidratos de carbono (g)	126	50-55%
Fibra dietética (g)	10,9	25-35
Grasa total (g)	41,8	30-35%
AGS (g)	12,1	7-8% VCT
AGM (g)	22,1	20% VCT
AGP (g)	4,4	5% VCT
Colesterol (mg)	48,1	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	96,2	900-1150
Hierro (mg)	5,9	9-18
Yodo (µg)	24,6	150
Magnesio (mg)	131	280-350
Zinc (mg)	4,3	7-11
Selenio (µg)	24,2	55-70
Sodio (mg)	1473	1500
Potasio (mg)	1532	3500
Fósforo (mg)	486	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,73	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,36	1,3-1,6
Niacina (mg)	15,7	14-18
Vitamina B6 (mg)	1,2	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	136	300
Vitamina B12(µg)	0,46	2
Vitamina C (mg)	43,8	60
Vitamina A (µg)	95,5	600-700
Vitamina D (µg)	0,018	5
Vitamina E (mg)	1,8	15
Vitamina K (µg)	118	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios

ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

TERRETA

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR 1/3 RACIÓN (136g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	184	1624-3344
Proteína (g)	8,6	15%
Hidratos de carbono (g)	19,3	50-55%
Fibra dietética (g)	0,91	25-35
Grasa total (g)	7,8	30-35%
AGS (g)	1,4	7-8% VCT
AGM (g)	4,7	20% VCT
AGP (g)	1,1	5% VCT
Colesterol (mg)	44,8	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	35	900-1150
Hierro (mg)	1,3	9-18
Yodo (µg)	18,7	150
Magnesio (mg)	23,9	280-350
Zinc (mg)	0,79	7-11
Selenio (µg)	10,8	55-70
Sodio (mg)	116	1500
Potasio (mg)	181	3500
Fósforo (mg)	107	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,053	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,079	1,3-1,6
Niacina (mg)	4,3	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,2	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	19,5	300
Vitamina B12(µg)	0,53	2
Vitamina C (mg)	14,2	60
Vitamina A (µg)	40,6	600-700
Vitamina D (µg)	0,018	5
Vitamina E (mg)	0,92	15
Vitamina K (µg)	9,1	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

ANGUILA CÍTRICA

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (27 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	45,1	1624-3344
Proteína (g)	2,71	15%
Hidratos de carbono (g)	2,51	50-55%
Fibra dietética (g)	0,25	25-35
Grasa total (g)	4,5	30-35%
AGS (g)	0,47	7-8% VCT
AGM (g)	0,72	20% VCT
AGP (g)	2,1	5% VCT
Colesterol (mg)	7,5	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	1,9	900-1150
Hierro (mg)	0,22	9-18
Yodo (µg)	0,17	150
Magnesio (mg)	1,9	280-350
Zinc (mg)	0,093	7-11
Selenio (µg)	0,78	55-70
Sodio (mg)	9,1	1500
Potasio (mg)	6,5	3500
Fósforo (mg)	16,2	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,0057	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,0059	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,12	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,09	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	3,5	300
Vitamina B12(µg)	0,019	2
Vitamina C (mg)	0,75	60
Vitamina A (µg)	5,8	600-700
Vitamina D (µg)	0,038	5
Vitamina E (mg)	2	15
Vitamina K (µg)	0,38	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

LA TROTA

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (22 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	115,9	1700-2200
Proteína (g)	2,31	15%
Hidratos de carbono (g)	5,51	50-55%
Fibra dietética (g)	0,16	21-35
Grasa total (g)	13,5	30-35%
AGS (g)	2,47	<7-8% VCT
AGM (g)	0,72	5% VCT
AGP (g)	2,3	20% VCT
Colesterol (mg)	8,5	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	2,2	900
Hierro (mg)	0,12	9-18
Yodo (µg)	0,11	150
Magnesio (mg)	1,5	300-350
Zinc (mg)	0,083	7-9,5
Selenio (µg)	0,78	55
Sodio (mg)	9,1	1500
Potasio (mg)	6,5	3100
Fósforo (mg)	16,2	700

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,0057	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,0057	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,12	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,01	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	3,5	300
Vitamina B12(µg)	0,015	2
Vitamina C (mg)	0,023	60
Vitamina A (µg)	5,8	600-700
Vitamina D (µg)	0,038	5
Vitamina E (mg)	2	15
Vitamina K (µg)	0,38	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

A LA LLAMA

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (25 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	45,9	1624-3344
Proteína (g)	2,31	15%
Hidratos de carbono (g)	1,59	50-55%
Fibra dietética (g)	0,22	25-35
Grasa total (g)	3,7	30-35%
AGS (g)	0,47	7-8% VCT
AGM (g)	0,62	20% VCT
AGP (g)	2,1	5% VCT
Colesterol (mg)	6,7	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	1,2	900-1150
Hierro (mg)	0,22	9-18
Yodo (µg)	0,19	150
Magnesio (mg)	1,5	280-350
Zinc (mg)	0,067	7-11
Selenio (µg)	0,78	55-70
Sodio (mg)	10,9	1500
Potasio (mg)	6,8	3500
Fósforo (mg)	16,2	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,0074	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,0077	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,11	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,05	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	3,5	300
Vitamina B12(µg)	0,026	2
Vitamina C (mg)	0,019	60
Vitamina A (µg)	5,3	600-700
Vitamina D (µg)	0,058	5
Vitamina E (mg)	2,3	15
Vitamina K (µg)	0,38	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

QUISQUILLAS

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (15 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	30,4	1700-2200
Proteína (g)	1,02	15%
Hidratos de carbono (g)	0,49	50-55%
Fibra dietética (g)	0,18	21-35
Grasa total (g)	1,5	30-35%
AGS (g)	0,47	<7-8% VCT
AGM (g)	0,72	5% VCT
AGP (g)	0,5	20% VCT
Colesterol (mg)	5,5	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	2,1	900
Hierro (mg)	0,19	9-18
Yodo (µg)	0,71	150
Magnesio (mg)	1,5	300-350
Zinc (mg)	0,073	7-9,5
Selenio (µg)	0,78	55
Sodio (mg)	7,1	1500
Potasio (mg)	6,8	3100
Fósforo (mg)	12,2	700

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,0042	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,0037	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,12	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,01	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	3,5	300
Vitamina B12(µg)	0,019	2
Vitamina C (mg)	0,015	60
Vitamina A (µg)	5,7	600-700
Vitamina D (µg)	0,088	5
Vitamina E (mg)	2,2	15
Vitamina K (µg)	0,18	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

VALENCIANOTA

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (22 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	70,8	1624-3344
Proteína (g)	1,4	15%
Hidratos de carbono (g)	10,2	50-55%
Fibra dietética (g)	0,39	25-35
Grasa total (g)	2,6	30-35%
AGS (g)	0,41	7-8% VCT
AGM (g)	1,6	20% VCT
AGP (g)	0,39	5% VCT
Colesterol (mg)	21,5	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	7	900-1150
Hierro (mg)	0,24	9-18
Yodo (µg)	1,2	150
Magnesio (mg)	5,3	280-350
Zinc (mg)	0,19	7-11
Selenio (µg)	0,81	55-70
Sodio (mg)	12,7	1500
Potasio (mg)	25,9	3500
Fósforo (mg)	22,5	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,014	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,029	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,36	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,014	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	4,1	300
Vitamina B12(µg)	0,11	2
Vitamina C (mg)	0,062	60
Vitamina A (µg)	12,1	600-700
Vitamina D (µg)	0,098	5
Vitamina E (mg)	0,51	15
Vitamina K (µg)	2,7	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios

ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

TORRIJAS VALENCIANAS

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (38g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	115,1	1624-3344
Proteína (g)	1,31	15%
Hidratos de carbono (g)	22,51	50-55%
Fibra dietética (g)	0,36	25-35
Grasa total (g)	7,5	30-35%
AGS (g)	3,47	7-8% VCT
AGM (g)	0,79	20% VCT
AGP (g)	2,1	5% VCT
Colesterol (mg)	11,5	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	2,1	900-1150
Hierro (mg)	0,10	9-18
Yodo (µg)	0,11	150
Magnesio (mg)	1,8	280-350
Zinc (mg)	0,089	7-11
Selenio (µg)	0,78	55-70
Sodio (mg)	9,1	1500
Potasio (mg)	3,5	3500
Fósforo (mg)	17,2	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,0068	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,0058	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,16	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,06	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	1,5	300
Vitamina B12(µg)	0,011	2
Vitamina C (mg)	0,016	60
Vitamina A (µg)	4,6	600-700
Vitamina D (µg)	0,061	5
Vitamina E (mg)	1,3	15
Vitamina K (µg)	0,21	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

TUTTI FRUTTI

COMPOSICIÓN ENERGÉTICA-NUTRICIONAL

	POR RACIÓN (50 g)	IDR/IR/RP/ON
Energía (Kcal)	28,5	1624-3344
Proteína (g)	0,31	15%
Hidratos de carbono (g)	6,2	50-55%
Fibra dietética (g)	0,65	25-35
Grasa total (g)	0,13	30-35%
AGS (g)	0,011	7-8% VCT
AGM (g)	0,026	20% VCT
AGP (g)	0,032	5% VCT
Colesterol (mg)	0	<300 mg / día

MINERALES

	POR RACIÓN	IDR
Calcio (mg)	7,7	900-1150
Hierro (mg)	0,22	9-18
Yodo (µg)	1,3	150
Magnesio (mg)	6,9	280-350
Zinc (mg)	0,096	7-11
Selenio (µg)	2,1	55-70
Sodio (mg)	3,1	1500
Potasio (mg)	116	3500
Fósforo (mg)	7,6	700-800

VITAMINAS

	POR RACIÓN	IDR
Vitamina B1 (mg)	0,033	1-1,2
Vitamina B2 (mg)	0,012	1,3-1,6
Niacina (mg)	0,22	14-18
Vitamina B6 (mg)	0,039	1,2-1,5
Ácido Fólico (µg)	4,1	300
Vitamina B12(µg)	0	2
Vitamina C (mg)	8,2	60
Vitamina A (µg)	17,5	600-700
Vitamina D (µg)	0	5
Vitamina E (mg)	0,17	15
Vitamina K (µg)	2,1	90-120

AGS: Ácidos grasos saturados
AGM: Ácidos grasos monoinsaturados
AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

IDR: Ingesta Diaria Recomendada
IR: Intervalos de Referencia
RP: Requerimientos Promedios
ON: Objetivos Nutricionales
VCT: Valor Calórico Total

Ahora llega tu momento. Empieza a disfrutar con nuestra gastronomía y haz que tus platos se conviertan en un auténtico recuerdo lleno de experiencias, como todo lo que ocurre en el Palacio de Congresos de València.

¡Gracias y buen provecho!

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE
Unexpected
EXPERIENCES
25
PALACIO DE
CONGRESOS
VALÈNCIA
AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA
CEMAS
VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA
Facultat de Farmàcia
VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA
Facultat de Magisteri
VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA
LES CLÍNIQUES
DE LA VNIVERSITAT
FUNDACIÓ LLUÍS ALCANYÍS
ivia
Institut Valencià
d'Investigacions Agràries
DESDE 1957
GOURMET
CATERING
EVENTOS