

BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA



Jornada Técnica del proyecto
Biblioteca de la Gastronomía Andaluza

“RECUPERANDO LA MEMORIA GASTRONÓMICA DE ANDALUCÍA”

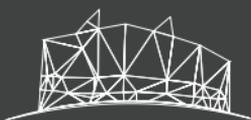
2 de diciembre de 2015



www.ieamed.es



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea

PROGRAMA

11:00 Recepción y Acreditación.

11:30 Bienvenida e Inauguración.

Sr. D. José Pliego Cubero
Director Gerente de la Agencia de Gestión Agraria y
Pesquera de Andalucía

11:45 Proyección vídeo promocional del Proyecto.

"Biblioteca de la Gastronomía Andaluza: Recuperando
la Memoria Gastronómica de Andalucía"

11:50 Presentación de la Biblioteca de la Gastronomía Andaluza.

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea
(IEAMED)

12:00 Intervención del equipo de expertos: ¿Cómo se investigan las recetas?

- Sr. D. Fernando Rueda García
- Sr. D. José Domínguez Oneto
- Sr. D. Emilio Martínez de Victoria

12:20 Clausura.

Sra. D^a. María del Carmen Ortiz Rivas
Consejera de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural.
Junta de Andalucía.

12:30 Exposición y Muestra de Cocina Tradicional en vivo.

- Asociación Cofradía Gastronómica y Vinícola
"El Harapó" (Almería)
- Grupo Gastronómico "El Almirez" (Cádiz)
- Cofradía Gastronómica del Salmorejo Cordobés
(Córdoba)
- Restaurante Carmen de San Miguel (Granada)
- Restaurante Portichuelo (Huelva)
- Cofradía Gastronómica de la Sierra Sur de Jaén
"El Dornillo" (Jaén)
- Asociación La Carta Malacitana - Restaurante Arte
Cozina (Málaga)
- Club de Oro de la Mesa Andaluza - Restaurante
Manolo Mayo (Sevilla)

"RECUPERANDO LA MEMORIA GASTRONÓMICA DE ANDALUCÍA"

Andalucía cuenta con un envidiable acervo gastronómico basado en la reconocida Alimentación Mediterránea. Nuestra cultura es fruto de la diversidad cultural que ha recorrido nuestra tierra a lo largo de los siglos, donde iberos, fenicios, romanos...así como judíos, musulmanes y cristianos han dejado su huella particular en nuestra forma de ser, de vivir y también de transformar el paisaje para generar sus alimentos.

Nuestra Alimentación Mediterránea es hoy un patrimonio cultural inmaterial de toda la humanidad, un patrimonio que estamos, obligados a cuidar y preservar, porque solo así mantendremos nuestra identidad.

Con este objetivo, el IEAMED en colaboración con asociaciones y cofradías gastronómicas, expertos en historia, gastronomía y nutrición de toda la región, tiene el honor de presentar la "Biblioteca de la Gastronomía Andaluza" una plataforma online que aúna tradición e innovación para, mediante la participación ciudadana, conservar y estudiar el recetario tradicional andaluz con objeto de divulgarlo y ponerlo a disposición de cualquiera que desee conocerlo.

Andalucía es también una de las principales regiones productoras de alimentos de Europa. A través de esta iniciativa, se promueven también los productos andaluces como el aceite de oliva virgen extra, el vino, los cereales, las frutas y hortalizas, los frutos secos, las legumbres y todos aquellos ingredientes que forman la base de la Alimentación Mediterránea.

En este recetario podrá encontrar las 8 recetas elegidas para ser elaboradas durante el acto de presentación de este proyecto, que esperamos sea de su interés y pueda disfrutarlo, tanto como nosotros hemos disfrutado durante su elaboración –a fuego lento–.

Almería

HARAPOS A LA VERATENSE CON CONEJO Y CARACOLES

Receta de Juan Moreno Teruel
Asociación Cofradía Gastronómica y Vinícola "El Harapo"

Este plato, desaparecido prácticamente de la cocina popular, se hacía en Vera y la cuenca del Almanzora, normalmente en invierno. Va bien con conejo, pollo e, incluso, con pescado.

No deja de ser significativo que dos platos tradicionales de la provincia de Almería empleen una masa de harina muy similar pero haciendo uso de sinónimos para nombrarse: andrajos con libre y harapos con conejo.

Ingredientes

- ½ conejo
- 100 gr de harina
- 100 gr de caracoles ya limpios
- 2 pimientos secos
- 40 g de almendras
- ½ cebolla mediana
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 dl de vino
- 1 hoja de laurel
- 250 gr de patatas
- c. s. de azafrán
- c. s. de sal
- c.s. de aceite de oliva virgen extra

Elaboración de los harapos

Para unos 100 g de harapos se pone la misma cantidad de harina sobre la mesa de trabajo con unas hebras de azafrán, unas gotas de aceite y el agua necesaria para amasarla, procurando que quede una masa consistente. Se estira con el rodillo hasta que quede bien fina y se corta en tiras de unos 2 a 3 cm de ancho por unos 5 a 6 cm de largo. Si se quiere conservar, se puede secar al sol en un mantel con un poco de harina y guardarla en un lugar seco.

Elaboración del plato

Se frien los pimientos secos y las almendras. Se parte el conejo en trozos pequeños y se pone a rehogar en el aceite anterior, se dora ligeramente y se le añaden la cebolla y el pimiento verde partidos en trocitos, y, un momento después, el tomate rallado.

Se maja en el mortero los pimientos, las almendras, el ajo y el azafrán, y se vierte en la cacerola. También se le incorporan los caracoles bien purgados, el laurel y el vino, y un par de minutos después se cubre con agua y se deja cocer hasta que la carne esté tierna; en ese momento se le agregan las patatas partidas en trozos pequeños y se mantiene cociendo durante 15 minutos más. Por último, se incorporan los harapos, que cocerán solo 5 minutos, se retira del fuego y se puede servir. La preparación puede variar si se consigue conejo de caza, que necesitará más minutos de cocción.

Información nutricional

Un guiso tradicional del mediterráneo con conejo, una carne blanca, de bajo contenido en grasa. Contenido calórico medio que lo hacen merecedor de ser plato único en una comida de mediodía, acompañado de una ensalada y una pieza de fruta. De alta densidad nutricional y equilibrado aportan numerosos micronutrientes en cantidades significativas como vitaminas del grupo B, vitamina E, hierro, cinc y magnesio.



El Harapo
Asociación Cofradía Gastronómica y Vinícola

Cádiz

POLEÁ CON COSCORRONES

Receta del Grupo Gastronómico
"El Almirez"

Aunque es verdad que este antiquísimo postre, llamado expoleá popularmente, guarda cierta similitud con las gachas y se hace en diferentes lugares de la provincia y de Andalucía, es especialmente tradicional en los diferentes municipios que componen la Bahía de Cádiz.

Las poleás son populares y celebradas, se podría decir que son unas gachas de alta cocina. Se han hecho siempre con leche aunque, cuando ésta era un bien escaso, se hacían con agua. También se le han incorporado otros ingredientes que han contribuido a realzar el sabor de este rico plato de la cocina de lo dulce. En Andalucía, la palabra gachas significa también halago, caricias, mimos...

Ingredientes

- 2 litros de leche
- ½ vasos de aceite de oliva suave
- 2 palos de canela
- La piel de un limón
- 3 cucharadas de matalahúva
- 6 cucharadas de harina de repostería
- Azúcar al gusto
- Picatostes de pan frito cortados en daditos (coscorrones)
- Canela molida

Elaboración

Se fríe el pan que tenemos cortado, lo reservamos y colamos el aceite.

En un cazo amplio ponemos la leche a cocer y reservamos un poco para diluir la harina.

Cuando la leche empieza a hervir, se agrega la piel de limón, los palos de canela y la matalahúva. Se deja cocer unos minutos más, sacamos la piel de limón y le añadimos la harina que tenemos diluida en la leche que reservamos. Este proceso se debe hacer sin parar de mover hasta que la masa cuaje.

Se sirve en fuente de servir, templada, y la decoramos con los coscorrones fritos y la canela molida. La decoración es a gusto de cada uno, podemos poner algún ingrediente dulce que nos guste (miel, garrapiñada, arrope de calabaza, compota de frutas, más azúcar y canela molida).

También se suele acompañar de una copita de anís.

Información nutricional

Es un postre lácteo casero de contenido calórico importante y azúcar añadido. No es especialmente denso en nutrientes no destacando ningún aporte importante de vitaminas, y de minerales el único a destacar el calcio por la leche que incluye.

Al incluir un licor de alto contenido en alcohol es un postre destinado a adultos. Se aconseja consumir de forma ocasional coincidiendo con celebraciones o fiestas.



Grupo Gastronómico "El Almirez"

Córdoba

PEROL CORDOBÉS

Receta de Matías Vega Ortíz
Restaurante "Alcazaba de las Torres"
(Cofradía Gastronómica del Salmorejo Cordobés)

Este singular plato no es una receta más del acervo cordobés, es parte de su cultura popular que remonta su tradición a la formación de los gremios en plena Edad Media y de la tradición de sus miembros de terminar sus reuniones y fiestas en torno a una comida, teniendo cada gremio su perol (guiso) singular, que recibe el nombre del recipiente donde se guisa; una especie de paellera, solo que con más fondo.

Cuando desaparecen los gremios (Constitución de 1812) la tradición de los peroles continuó en las agrupaciones, sociedades y peñas culturales que mantienen viva la costumbre de irse a las afueras de la ciudad para preparar sus peroles, abriéndose en el pasado siglo a una excusa de cualquier reunión de amigos.

Es de arraigado hábito echarse al campo a preparar los peroles por San Rafael (patrón de la ciudad, 24 de octubre) al fuego crujiente de la leña.

Ingredientes (para 1 kg de arroz)

- 1kg de arroz.
- 1kg de carne (pollo, conejo y magro de ibérico)
- 1 cebolla grande.
- 1 puerro.
- 5 dientes de ajo.
- 2 tomates maduros.
- 2 pimientos verdes.
- 1 pimiento rojo.
- 600 gr de setas.
- 600 gr de espárragos.
- 600 gr de alcachofas.
- 100 gr de habas frescas.
- 100 gr de habichuelas ya cocidas.
- 1 vaso de fino Montilla-Moriles.
- 3l de cardo de pollo.
- Azafrán, pimentón dulce, pimienta, sal y aceite de oliva virgen extra.

Elaboración

Con el aceite, hacemos un sofrito con la cebolla, el puerro, los pimientos y los dientes de ajo. Incorporamos el pimentón y el azafrán. Seguidamente los tomates triturados. Añadimos la carne y rehogamos.

Posteriormente agregamos las setas y el vino. Dejamos cocer todo durante 10 minutos. Salpimentamos. Añadimos el caldo de pollo y cuando empiece a hervir echamos el arroz. Trascorridos 10 minutos incorporamos los espárragos y las alcachofas troceadas. Rectificamos de sal por si hiciera falta. Seguidamente incorporamos las habas y las habichuelas cocidas. Dejamos transcurrir 8-10 minutos más y retiramos del fuego. Una vez retirado del fuego dejamos reposar entre 3 y 5 minutos.

Información nutricional

Plato único de mediodía, típico guisado con arroz, verduras y carne. Con aporte de proteína que se acerca a las necesidades diarias de estos nutrientes. Un plato equilibrado desde el punto de vista nutricional y con una alta densidad de nutrientes. Aporta vitaminas y minerales en cantidades significativas y además es rico en fibra dietética.

Otros datos de interés

El perol cordobés es un guiso que admite casi todo tipo de verduras a parte de las descritas como puede ser calabacín, guisantes, judías verdes, coliflor, etc. De este modo, obtenemos un caldo muy enriquecido hasta tal punto que podemos prescindir de la carne. También se puede sustituir la carne por marisco como puede ser rape, gamba, calamares, almejas, etc.



Granada

MORAGA DE SARDINAS

Receta de Juan Martínez Lao
Restaurante "Carmen de San Miguel"

La palabra moraga procede del mozárabe y del hispanoárabe mawrāq (asadura), pero en Andalucía, según especifica el DRAE es: Acto de asar con fuego de leña y al aire libre frutas secas, sardinas u otros peces. En todo el litoral mediterráneo, se elaboran infinidad de recetas que combinan pescados con frutos secos como la almendra, piñones, avellanas o nueces.

En el norte de Marruecos se prepara un plato de sardinas similar a la moraga que se elabora en la costa malagueña y granadina. Entre sus ingredientes más importantes lleva el tomate, el perejil y cilantro fresco, ajos, laurel, limón, pimentón picante, comino, pimienta, azafrán, aceite de oliva, sal y agua, siendo su elaboración muy similar a la que se describe en esta receta y también se elabora en cazuela de barro puesta al fuego dejando que su jugo quede casi reducido al mínimo.

Ingredientes (4 personas)

- 1 k de sardinas
- ¼ k de almejas
- 150 g de piñones
- ½ vaso de vino blanco
- ½ dl de aceite de oliva virgen extra
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil picada finamente
- El zumo de un limón
- c.s. de sal

Elaboración

En una cazuela de barro con un poco de aceite, se ponen las sardinas limpias (a fuego lento) y los ajos cortados en láminas. Pasados unos 2 o 3 minutos se agregan las almejas, el vino, el perejil picado y los piñones. Cuando comiencen las almejas a abrirse, se incorpora el zumo de limón. Dejar reducir un poco el jugo resultante, probar de sal y servir en la misma cazuela. En los barrios de los pescadores, esta cazuela la ponían en el rescoldo de la lumbre y cocían aquí dejando que el jugo o salsa casi se evaporara.

Otra forma de preparar este plato de forma original y antigua en la costa granadina es majando en un mortero el ajo y el perejil con un poco de sal gorda, se pasa a un cuenco y se mezcla con zumo de limón, vino blanco y aceite de oliva. Todo esto se bate enérgicamente y se reserva.

Las sardinas frescas y de buena calidad se ensartan en una caña, se asan y se van regando con este preparado por cada lado de las sardinas (o el pescado que se esté asando) según se van asando.

Información nutricional

Plato mediterráneo con pescado azul. Aporta grasa insaturada, especialmente ácidos grasos omega-3. Cubre gran parte de las cantidades diarias recomendadas de vitamina D y E, Hierro, Cinc y Yodo. También aportan en cantidades significativas vitaminas del grupo B, especialmente B6 y B12. Plato único acompañado de una fruta de temporada, por ejemplo membrillo, caqui o granada.



San Miguel
Carmen

RESTAURANTE & MIRADOR

Huelva

ALBONDIGAS DE CHOCO

Receta de Manuel Gómez Costa
Restaurante "Portichuelo"

Su nombre científico es *Sepia officinalis*. Es un cefalópodo que vive cerca de los estuarios aunque se adentra en fondos de hasta 500 m de profundidad. Se alimenta de camarones, cangrejos y pescados. Está documentado por los arqueólogos su consumo en época tartésica y ha supuesto para esta zona geográfica un recurso económico importante. Así lo afirma el arqueólogo Jesús Fernández Jurado, gran estudioso de la época tartésica.

Existen muchas recetas en las que el choco es protagonista en Huelva y esta es muy común; pero, la que se ha recogido, es muy antigua y nos la ha facilitado Manuel Gómez Costa, propietario del restaurante El Portichuelo de Huelva; posiblemente el lugar ideal para probar estas albóndigas cuyo ingrediente principal es el choco. Es el recurso estrella de Huelva ocupando un lugar de privilegio, por lo que a los habitantes de esta provincia se les denomina choqueros.

Ingredientes (4 personas)

Para la salsa

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate natural
- 1 vaso de vino blanco
- c.s. de agua
- Aceite de oliva virgen extra

Para las albóndigas

- 1 kg de choco
- 3 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 ramaita de perejil
- c.s. de pan rallado

Elaboración

Se cortan a trocitos muy pequeños o bien se pasan por una picadora los chocos junto con el perejil y los ajos. Una vez molidos, se hace una masa a la se añade un poco de sal, los huevos y el pan rallado. Se hacen las albóndigas, se fríen en su correspondiente aceite en una sartén y se colocan en una cacerola a la que se le añade la salsa.

Para elaborar la salsa, en una sartén con el aceite se ponen todas las verduras, menos el tomate, a pochar y cuando estén al punto se trituran.

Se añade a las albóndigas ya fritas y se le añade el tomate triturado, el vaso de vino y un poco de agua.

Se deja guisar todo durante treinta minutos aproximadamente a fuego medio. Se pueden acompañar de patatas panaderas y pimientos fritos.

Información nutricional

Un plato que de forma habitual se hace con carne pero en este caso se utiliza un molusco, el choco o jibia. Lleva una salsa de verduras. Un plato rico en proteína de alta calidad. Las verduras de la salsa aportan cantidades significativas de vitaminas (C, E y diversas del grupo B) y de minerales destacar hierro y magnesio. Una alternativa a las albóndigas de carne para disminuir su consumo que debe ser ocasional e incluir el marisco y pescado (el choco se puede sustituir por pescado) en nuestra dieta que debe ser de consumo semanal. Cuidado las personas con ácido úrico alto.



Jaén

PIPIRRANA

Receta de Juan Infante
Cofradía Gastronómica "El Dornillo"

Esta ensalada es el plato veraniego más popular, tradicional y de consumo más frecuente de Jaén. Su nombre es sinónimo de revoltijo. El Cronista Oficial de la provincia de Jaén, Alfredo Cazabán, en 1924 escribió un curioso poema a la Pipirrana, del que entresacamos algunos versos:

*Cuando tenga usted gana
de comer, pruebe una cosa
buena y sana;
un plato de la famosa pipirrana.*

*El agridulce tomate.
El pimiento, picadillo.
Se frota un ajo, y se bate
el aceite. Y por remate
miga, sal y vinagrillo
¡Qué olorcillo
el que sale del dornillo!*

Los puristas de la pipirrana defienden que ésta se realice en un dornillo de madera de olivo en el que se hará su correspondiente majado, teniendo como únicos ingredientes: ajos, aceite de oliva virgen extra, sal, vinagre, tomates pelados y picados y, a lo sumo, unas migas de pan y un poco de agua. A regañadientes aceptarían la yema de huevo duro en el majado y, en la decoración final, pimiento verde picado, la clara del huevo duro también picada, un poco de orégano y atún en aceite.

Ingredientes (6 personas)

- 2 k de tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 miga de pan
- 1 yema de huevo duro
- 1 clara de huevo duro
- 1 lata de atún en aceite
- c. s. de aceite de oliva virgen extra
- c. s. de vinagre
- c. s. de agua
- c. s. de sal
- c. s. de orégano

Elaboración

En un dornillo de madera se majan los ajos, la sal, la miga de pan, el vinagre, un poco de agua, la yema de huevo, unos trozos de tomate pelado y troceado y un pimiento verde muy picado. A esta pasta se le va añadiendo, poco a poco, el aceite en abundancia, batiéndolo todo muy bien. Cuando se tiene suficiente salsa, se añaden los tomates pelados y troceados, y el otro pimiento verde muy picado. Se rectifica de sal y vinagre y, finalmente, se agregan la clara de huevo picada, un poco de orégano y el atún en aceite. Se mezcla todo y se pone a enfriar.

Información nutricional

Una ensalada típica de Andalucía compuesta por verduras y el añadido de alimentos proteicos (atún y huevo). Un plato rico en vitamina C, D, E, Niacina, Fólico y fibra. Este tipo de plato con diferentes verduras debería ser de consumo diario para cubrir las 2-3 raciones diarias de verduras. Es también una fuente de fitoquímicos con acciones antioxidantes.

"El Dornillo"
Cofradía Gastronómica de la Sierra Sur de Jaén



el dornillo.com

Málaga

OLLA DE CASTAÑAS

Receta de Charo Carmona
Restaurante "Arte de Cocina". Antequera

Cuando se hace un potaje, se dice que vale la expresión Pimienta, sal y cebolla para aliñar la olla porque todo lo demás que se le quiera echar tiene cabida.

En la comarca de la Serranía, sobre todo en las orillas del Genal donde florece y se hace bosque el castaño, su fruto ha sido sustento, en muchos casos obligado, durante generaciones.

El día de Todos los Santos pone fin a la recogida de la castaña, abrir los erizos y extraer el millón largo de kilos que canalizan sus cooperativas. Unas se comerán tiernas, otras se secarán, las pilongas, y alimentarán recetas como esta, recuerdo de su pasado de subsistencia o serán pasto de ascuas llegado los fríos invernales como recuerda el cordobés Luis de Góngora (1561-1627):

*Cuando cubra las montañas
de plata y nieve el enero,
tenga yo lleno el brasero
de bellotas y castañas,...*

Ingredientes (4 personas)

- ½ kg de garbanzos
- ½ kg de castañas pilongas
- ¼ kg de callos de cerdo
- 100 gr de tocino entreverado
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 2 pimientos rojos
- Pimienta negra en grano (al gusto)
- 2 hojas de laurel
- Azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

Elaboración

Se dejan los garbanzos y las castañas en remojo desde la tarde anterior en recipientes distintos.

En un perol se hace un sofrito con el aceite, los ajos, la cebolla el pimiento, el tomate, sin pellejo y, una vez hecho, se reserva.

En una olla se echan los garbanzos con un litro de agua y el laurel; al empezar a hervir, se le vierte el callo limpio y troceado, el sofrito y el tocino también muy troceado. Cuando los garbanzos están prácticamente cocidos (30 minutos), que están casi tiernos, se les incorporan las castañas partidas por la mitad, el azafrán, la pimienta, se prueba de sal y se le deja como máximo unos 10 minutos más de cochura.

Información nutricional

Un plato de cuchara que puede, con una ensalada de hojas, cebolla y tomate y una pieza de fruta, ser una excelente comida variada y completa calórica y nutricionalmente. Aporta alrededor del 20% de las calorías y en torno al 50% de las proteínas que necesitamos para el día. Además la proteína proviene de fuentes vegetales (garbanzos) y animales (callos). Importante aporte de vitaminas del grupo B, vitamina E con acción antioxidante además de hierro, magnesio, cinc y calcio. Un plato de consumo, al menos, quincenal.

Arte de Cocina

lacartamalacitana

Sevilla

AJO FRITO DE LOS PALACIOS

Receta de Manolo Mayo
Restaurante "Manolo Mayo" (Club de Oro de la Mesa Andaluza)
Los Palacios

Plato simple sacado del recetario de la necesidad que emplea los recursos del entorno y, siempre, con dos productos fijos de la cocina popular: el ajo y el pan. La tradición contaba que entre los jornaleros, a la hora de la comida, uno de ellos con buena mano era el encargado de aviarlo para todos en los antiguos peroles y, como era habitual, se comía aplicando la ley de "cucheretazo y paso atrás".

El ajo frito es uno más de los llamados gazpachos calientes, esos que llenaban los estómagos y calentaban el cuerpo durante el invierno. Emparentado con el ajo caliente y el ajo meneao, se sigue haciendo en algunos pueblos de la Campiña y la comarca de Écija, como El Cuervo, donde es habitual prepararlo para su degustación en la fiesta del Día del Pan (a finales de marzo).

El ajo de espárrago o el ajo meneao, como el ajo molinero son parientes cercanos del ajo frito.

Ingredientes (4 personas)

- 100 gr de morcilla
- 100 gr de chorizo
- 200 gr de sofrito (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo y tomate)
- 10 dientes de ajo
- 100 gr de codorniz
- 100 gr de espárragos verdes
- 125 gr de pan del día anterior
- 50 cc aceite de oliva virgen extra
- 500 cc agua
- c.s pimentón
- c.s sal

Elaboración

Calentamos en una sartén preferiblemente de hierro el aceite y el ajo, una vez que esté muy caliente añadimos la cebolla, los pimientos e incorporaremos por último los tomates, todo partido en trocitos muy pequeños.

Cuando esté todo bien refrito añadimos el pimentón, la morcilla, el chorizo y la codorniz previamente desmenuzada y terminamos incorporando los espárragos.

Dejamos cocer hasta que esté todo bien hecho, a continuación añadimos el agua y el pan dejando hervir unos 10 minutos y procurando reposar antes de emplatar.

Información nutricional

Un plato único para una comida de mediodía con un contenido calórico que supone el 15% de las calorías totales de las necesidades diarias.

Si lo acompañamos de una fruta cítrica (naranja, mandarina) tenemos un menú completo. Tiene un aporte importante de proteína animal y vitaminas A y C.

Aporta hierro en cantidades significativas por la presencia de morcilla, siendo fácilmente utilizable por el organismo ya que es hierro orgánico, el denominado hierro "hemo".



MANOLO MAYO

CLUB DE
ORO
DE LA MESA ANDALUZA

BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA



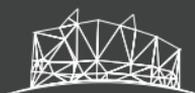
 Canal *Andalucía* Cocina



GONZÁLEZ PALACIOS
BODEGAS, LEBRIJA



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



IEAMED
Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea