

Las celebraciones no tienen que ser sinónimo de excesos alimentarios

¿Una Navidad sin sobresaltos en la báscula ni en la cartera? con *Crianza de Nuestros Mares* es posible

- Las doradas, lubinas y corvinas de origen español son la mejor elección para componer los menús más importantes de toda la familia
- Una alternativa para compensar el incremento de sales, azúcares y grasas saturadas característico de almuerzos y cenas navideños
- Fáciles de encontrar, de cocinar y con precios estables durante todas las fiestas

(Dic-2018). Con la Navidad, llega la época del año en la que se comenten más excesos con la comida y la bebida. Las reuniones familiares, las celebraciones de empresa y los encuentros con amigos se suceden, y en ellos abundan productos alimentarios caracterizados por un elevado contenido en grasas saturadas, azúcares y sodio.

El aumento del consumo de la tradicional cesta navideña trae consigo, además, un incremento de los precios de venta provocado por la presión alcista de la demanda. A pesar de las recomendaciones de las asociaciones de consumidores, que apuestan por adelantar las compras para evitar la inflación de diciembre.

Las **doradas, lubinas y corvinas** de *Crianza de Nuestros Mares* representan una alternativa deliciosa y llena de beneficios saludables para las cenas y comidas de Navidad. Tanto para los profesionales de la hostelería, la restauración y el cáterin, como para los encargados de la cocina en el hogar.

Gracias a que son criadas en nuestras aguas, en los mejores emplazamientos en mar abierto de las costas españolas, su presencia en los puntos de venta está garantizada y siempre en su momento óptimo de consumo. El sello de origen *Crianza de Nuestros Mares* permite reconocerlas frente a las procedentes de otros países. Un marchamo de calidad para garantizar que nos encontramos ante un pescado que pasa apenas 24-36 horas desde que sale del mar hasta que llega al punto de venta.

Una fresca incomparable que se nota en la **textura** y en el **sabor** de estos pescados. La base ideal para la elaboración de cualquier tipo de receta, como los **horneados** típicos de las fiestas navideñas, pero que también resulta excelente en elaboraciones más innovadoras, como un arroz, o en marinados, tartar o ceviches, que se pueden preparar con antelación y están listos cuando llega el momento de sentarse a la mesa.

Dorada Crianza de Nuestros Mares al horno con patatas

Ingredientes

- ✓ 1 dorada por ración
- ✓ 2 patatas
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Aceite
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta negra



Elaboración

En una sartén con abundante aceite freímos ligeramente las patatas cortadas en rodajas y la cebolla cortada en juliana. las escurrimos y reservamos las patatas y la cebolla frita.

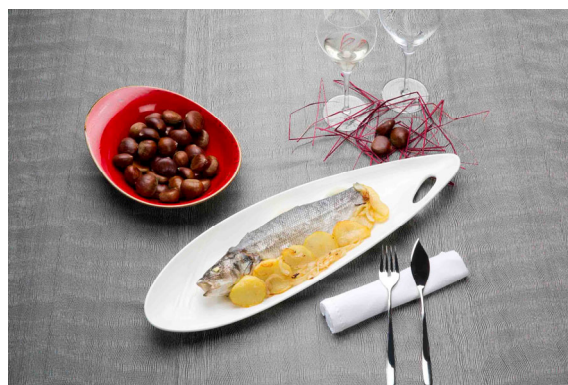
Precalentamos el horno a 180º. En una fuente hacemos una cama con las patatas y la cebolla, colocamos encima la dorada una vez salpimentada, ponemos un chorrito de aceite de oliva y horneamos durante 15-20 minutos.

<http://www.crianzadenuestrosmares.com/portfolio/dorada-al-horno-con-patatas/>

Lubina Crianza de Nuestros Mares a la sal

Ingredientes

- ✓ 1 lubina de ración sin desescamar
- ✓ Sal gorda
- ✓ Patatas
- ✓ Cebolla
- ✓ Ajos
- ✓ Aceite
- ✓ Sal



Elaboración

Poner en una placa un lecho de sal gorda humedecida, encima de ella pondremos la lubina y la cubriremos con más sal gorda humedecida.

Cocinaremos a horno fuerte hasta que la sal este seca y dura.

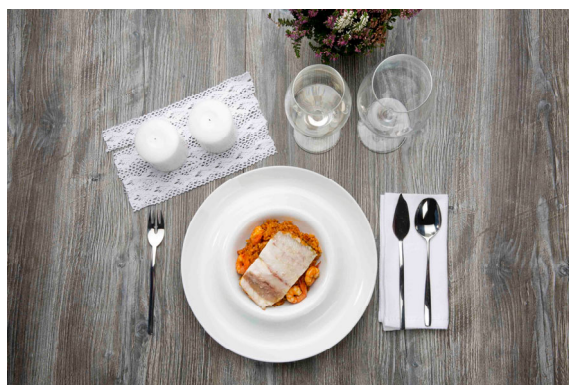
Para la guarnición cortaremos las patatas en rodajas y las cebollas en juliana y las freiremos en abundante aceite con unos ajos.

<http://www.crianzadenuestrosmares.com/portfolio/lubina-a-la-sal/>

Arroz meloso con corvina y gambas

Ingredientes:

- ✓ 1 lomo de corvina
- ✓ 8 gambas
- ✓ 400 g de arroz
- ✓ 1,5l de fumé
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 tomates
- ✓ 2 ñoras
- ✓ 1 cabeza de ajos
- ✓ 1 cucharita de pimentón dulce
- ✓ 150ml de aceite de oliva
- ✓ Azafrán



Elaboración

Pelamos las gambas dejándoles la cabeza y la cola.

Rallamos los tomates. En una cacerola, sofreímos bien la cebolla, los ajos, las ñoras, también las pieles de las gambas, y cubrimos con el fumé, y hacemos un caldo un poco más potente con las pieles de las gambas.

Por otro lado, con los 150ml de aceite de oliva freímos las gambas y las reservamos, sofreímos el tomate y el pimiento, y agregamos el arroz, le damos un par de vueltas y mojamos con el caldo anterior, que previamente habremos colado.

A los 12 minutos de cocción agregamos el pescado, salpimentados y cortados en tacos, a los 15 minutos agregamos las gambas y a los 20 minutos de cocción paramos el fuego.

<http://www.crianzadenuestrosmares.com/portfolio/arroz-meloso-con-corvina-y-gambas/>

Más información

ramon.arias@agrfoodmarketing.com

FB: [crianzadenuestrosmares](#)

IG: [crianzadenuestrosmares](#)

www.youtube.com/channel/UCYGaazvGqtLUkDFBGcz8FpA

www.crianzadenuestrosmares.com

TT: [@Nuestros_Mares](#)

Nota de Prensa

