

EUROPA IMPULSA UN FUTURO SALUDABLE

WELCOME TO THE LEMON AGE

CON LOS LIMONES DE ESPAÑA

Nota de Prensa

Tres recetas con limón para lucirte esta Navidad ante familiares y amigos

- El limón abarca un amplio abanico de posibilidades gastronómicas, que van desde formar parte de los entrantes hasta ser el ingrediente principal de un delicioso postre
- Los chefs Dani Frías, Stephane del Río y David López nos proponen un delicioso menú (entrante, principal y postre) elaborado con limón a través de estas fabulosas recetas
- Puedes conocer otras recetas elaboradas con este cítrico natural, sin grasa ni sodio y con bajo contenido de azúcares en la web de la campaña [Welcome to the Lemon Age](https://we.tl/t-tBiGNRjC7H)

Descarga aquí las imágenes: <https://we.tl/t-tBiGNRjC7H>

Madrid, 12 diciembre de 2022.- Con la proximidad de la **Navidad en España**, miles de españoles ya preparan los alimentos que protagonizarán las **comidas y cenas junto a familiares y amigos**. Y es que llega la mejor época del año para lucirse en la cocina ante los paladares más exigentes. La **versatilidad del limón** se ha convertido en el perfecto aliado para lograr este fin, pues este cítrico de color oro abarca un amplísimo abanico de posibilidades gastronómicas, que van desde formar parte de cualquier entrante hasta ser el ingrediente principal de un delicioso y apetitoso postre.



Además de esa cualidad intrínseca, cabe destacar que **el limón es uno de los alimentos estrella de la saludable dieta mediterránea debido a su alto contenido de vitamina C** (50 mg por cada 100 g de fruta comestible). Este nutriente, aparte de contribuir al funcionamiento normal del sistema inmunitario, contribuye a la **formación normal de colágeno**, regenerar la forma reducida de la **vitamina E** y optimizar la absorción del hierro.

Por todo ello, **diferentes chefs de renombre en España consideran que el limón es un ingrediente ideal para innovar durante la Navidad** mediante estas tres fabulosas recetas.

Entrante → **Aire de Limón con Quisquillas, by Dani Frías (4 pax.)**

Ingredientes:

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

EUROPA IMPULSA UN FUTURO SALUDABLE

WELCOME TO THE LEMON AGE

CON LOS LIMONES DE ESPAÑA

50 ml zumo de limón
50 ml agua
Ralladura de un limón
160 gr quisquilla de Santa Pola
300 gr sal
400 ml Brandy
200 ml agua
1 cebolla en juliana
10 g lecitina de soja
30 g picatostes
Flores comestibles
AOVE



Elaboración:

1. Pelamos las quisquillas y ponemos los cuerpos en sal 5 minutos. Lavamos y secamos.
2. Salteamos pieles y cabezas, flambeamos con Brandy. Quemamos y mojamos con poca agua, cocemos 5 minutos y escurrimos chafando bien en un chino para sacar el jugo de las cabezas.
3. Pochamos la cebolla y cuando esté blanda añadimos el caldo de las cabezas. Reducimos y dejamos enfriar.
4. Sacamos el zumo de los limones, le ponemos un poco de ralladura y rebajamos con agua. Añadimos la lecitina y montamos con una batidora.
5. Para emplatar, ponemos una base de cebolla, encima las quiquillas, unos picatostes y tapamos con el aire de limón, decorando con unas flores encima.

Principal →

Carrilleras con Gastrique de Limón, by Stephane del Río (4 pax.)

Ingredientes:

Para las carrilleras:

1 kg de carrilleras de cerdo ibérico
1 ramita de canela
1 rodaja de jengibre
1 manojo de tomillo
1 manojo de romero
3 dientes de ajo
1 cebolla



El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

EUROPA IMPULSA UN FUTURO SALUDABLE

WELCOME TO THE LEMON AGE

CON LOS LIMONES DE ESPAÑA

1 puerro
3 zanahorias
1 l caldo de pollo
2 cucharadas de AOVE
Pimienta negra
Sal

Para el puré de piel de limón:

3 limones Fino o Verna
25 g de zumo de limón Fino o Verna
55 g de nata líquida templada
15 g de azúcar en grano
15 g de agua
15 g de mantequilla en pomada

Para el gastrique de limón:

80 g de azúcar
20 cl de zumo de limón Fino o Verna
Ralladura de limón
20 cl del caldo de la cocción de las carrilleras

Elaboración:

1. Limpiar las carrilleras, salarlas y marcarlas a fuego medio-alto. Añadir la verdura, ajo, hierbas y especias, Dorar un poco y añadir el caldo de pollo.
2. Cocinar durante 2h 30' hasta que estén tiernas. Una vez cocinadas, guardar el caldo resultante bien filtrado para el gastrique.
3. Para preparar el puré de piel de limón, pelamos el limón para conseguir separar la piel con la parte blanca incluida.
4. Blanqueamos la piel desde agua hasta que hierva fría durante 3 veces, cambiando el agua cada vez. Después, trituramos con el resto de los ingredientes hasta obtener un puré fino.
5. Para hacer el gastrique, hacemos un caramelo rubio desde seco con el azúcar.
6. Añadimos el zumo de limón y cocemos hasta la disolución del caramelo.
7. Añadimos el caldo de las carrilleras y reducimos hasta que quede textura de salsa.
8. Incorporamos las carrilleras y mezclamos con el gastrique.
9. Para emplatar, ponemos de base el puré de limón y colocamos encima cuidadosamente las carrilleras glaseadas en el gastrique.

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

EUROPA IMPULSA UN FUTURO SALUDABLE

WELCOME TO THE LEMON AGE

CON LOS LIMONES DE ESPAÑA

Postre →

Paparajote Murciano, by David López (4 pax.)

Ingredientes:

Helado de vainilla

Para la crema de limón:

300 g zumo de limón

200 g azúcar

150 g yema

1 cda maicena

Para la masa de paparajote:

Ralladura de 1 limón Fino o Verna

Hojas de limonero

4 huevos

250 g harina

375 ml leche entera

2 cdas AOVE

75 g azúcar

1 cdta canela molida

25 ml brandy

6 g levadura



Elaboración:

1. Para preparar la masa del paparajote, mezclamos en un bowl los huevos, harina, leche, aceite, azúcar, canela, brandy y levadura, hasta tener una mezcla homogénea.
2. Cubrimos las hojas de limonero con ella y freímos en aceite caliente hasta que empiecen a dorar. Reservamos. Para la crema de limón, mezclamos en otro bowl el azúcar, maicena y las yemas.
3. Removemos bien hasta forma una pasta y a continuación incorporamos el zumo de limón. En fuego medio, removemos bien hasta integrar todo.
4. Por último, para emplatar, ponemos en un plato una base de crema de limón, una bola de helado de vainilla encima y el paparajote sobre todo ello.
5. Espolvoreamos azúcar y canela por encima y añadimos gotas de la crema de limón para decorar.

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

EUROPA IMPULSA UN FUTURO SALUDABLE

WELCOME TO THE LEMON AGE

CON LOS LIMONES DE ESPAÑA

Estas cualidades del limón europeo son difundidas por la **Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo (AILIMPO)** en la campaña **Welcome to the Lemon Age**, la cual cuenta con el respaldo de la Unión Europea, con el fin de fomentar su consumo entre las nuevas generaciones de consumidores de Alemania, Francia y España; y que se valoren y aprecien más propiedades diferenciadoras como, por ejemplo, su **calidad, frescura, sostenibilidad, trazabilidad y seguridad alimentaria** en comparación con los limones extracomunitarios.

También puedes conocer otras recetas elaboradas con este cítrico natural, sin grasa ni sodio y con bajo contenido de azúcares a través de la web de [Welcome to the Lemon Age](https://www.thelemonage.eu).

Sobre AILIMPO

AILIMPO es una interprofesional, con sede en Murcia, oficialmente reconocida por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y la Comisión Europea, que representa los intereses económicos de productores, cooperativas, exportadores e industriales de limón y pomelo. Un sector en el que España es líder mundial de exportación en fresco y se sitúa como segundo país procesador, generando más de 700 millones de euros anuales, 23.000 empleos directos y transfiriendo más de 250 millones de euros a las industrias auxiliares.

Más información en www.thelemonage.eu

Gabinete de prensa: Luis de la Osada (luis.osada@thetacticsgroup.com / 647 98 35 00)

El contenido de esta campaña de promoción representa únicamente las opiniones del autor y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea y la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA) no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.