



ALTO EN GRASAS SATURADAS Y ALTO EN SODIO  
Evitar su consumo excesivo.

ALTO EN GRASAS SATURADAS

ALTO EN SODIO

EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO

TABLAS

# PUNTO GOURMET



TAPAS

ALTO EN GRASAS SATURADAS

ALTO EN SODIO

EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO

---

# TABLAS

---

ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO



La tabla de fiambres, embutidos y quesos es una opción sofisticada y sencilla de preparar que sorprenderá a todos tus invitados con elegancia y creatividad.

Preparación: 15 minutos

## ACOMPAÑAMIENTOS:

- Frutas: Higos, uvas, peras, manzanas.
- Frutos secos: Almendras, pecanas, pasas, macandinas.
- Galletas, tostadas (para untar quesos cremosos).
- Aceitunas negras o verdes e incluso yerbas aromáticas.

---

# TAPAS

---

- Las tapas son pequeñas cantidades de comida que se sirven en los bares para acompañar una bebida, normalmente cerveza o vino.
- El origen de esta tradición no es muy claro, pero se cree que nació como incentivo de los dueños de las tabernas para que los clientes pidieran más bebidas.
- Otros piensan que las tapas nacieron de la costumbre que tenían en las tabernas de tapar los vasos de bebida con una rebanada de pan para evitar la entrada de polvo o insectos.

ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO





ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO

## ALGUNAS REGLAS:

Sé artístico con los contrastes de colores, formas y aromas (dulces, salados, ahumados, ácidos).

Los quesos de aromas más intensos suelen ponerse en el centro, mientras que los más suaves se disponen en el borde.

El soporte puede ser desde una simple tabla de madera hasta un plato con el tamaño acorde.

---

## PREPARACIÓN:

### • TAPA DEL MEDITERRÁNEO:

Tostar el pan con un toque de aceite de oliva, una vez listo, untar con pesto de albahaca, colocar lonjas de queso manchego, montamos el jamón serrano, por encima hojas de arugula y aceite de oliva, y opcional, agregamos pimienta recién molida.

### • TAPA CASUAL:

Tostar el pan con un toque de aceite de oliva, una vez listo, montar los tomates cortados en 4 de igual forma los higos, disponer el salchichón. Español, hojas de albahaca y rematar con reducción balsámica.



ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO



## TABLA GOURMET

- 50 gr Grano padano
- 50 gr Manchego
- 100 gr Queso massdam
- 50 gr Jamón serrano añejo
- 100 gr Salame Napoli Otto Kunz
- 50 gr Chorizo Español
- 150 gr Tostadas
- 200 gr Uvas
- 50 gr Mermelada
- 100 gr Mix de frutos secos

## TAPA DEL MEDITERRANEO

- 50 gr Jamon Serrano Otto Kunz
- 50 gr queso manchego
- 5 cortes pan baguette
- 25 gr pesto de albahaca
- 5 gr arugulas
- 15 ml aceite de oliva
- Sal
- Servir sobre pan





ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO



## TABLA REU

- 50 gr Queso azul
- 100 gr Gouda
- 100 gr Salame Napolitano Braedt
- 50 gr Lomo Ahumado Otto Kunz
- 150 gr Tostadas
- 200 gr Uvas
- 50 gr Mermelada
- 100 gr Mix de frutos secos

## TAPA CASUAL

ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO

- 50 gr Salchichon Español Otto Kunz
- 5 unid pan baguette
- 25 gr tomates cherries
- 25 gr higos o uvas
- 5 gr albahaca
- 15 ml reduccion balsámica
- 15 ml aceite de oliva
- Sal
- Servir sobre pan





ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO

PASIÓN DE EXPERTOS

**Otto  
Kunz**



*Juntos sabe mejor*



ALTO EN  
GRASAS  
SATURADAS

ALTO EN  
SODIO

EVITAR SU CONSUMO  
EXCESIVO