

## Nota de prensa

### **Celebra San Valentín con un menú con corazón: Shukran propone una cena cardiosaludable para celebrar el Día de los Enamorados.**

- **El grupo crea un exquisito menú degustación que incluye productos que aportan hierro, fibra y proteínas que contribuyen a reducir los niveles de colesterol y a tener un corazón fuerte y sano.**

Madrid, 6 de febrero de 2019.- Se acerca una de las fechas más románticas del año, San Valentín. Un día que muchas parejas suelen celebrar cenando fuera de casa y sin prestar mucha atención a los alimentos que van a consumir. Para evitar cenas copiosas que después pasan factura, la cadena de restaurantes [Shukran Group](#) ha diseñado un menú con corazón, platos cardiosaludables porque en San Valentín el mejor regalo es cuidar de la persona a la que se ama.

Este menú con corazón, es un menú degustación que incluye:

- **Hummus:** esta crema de garbanzos con tahíni, es rica en minerales esenciales como el potasio, el fósforo, el magnesio, el calcio, el hierro y el zinc. Pero, además el hummus es un producto rico en proteínas lo que ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre gracias a su bajo valor glucémico. Otro dato a tener en cuenta es que el elevado contenido de ácido graso Omega 3 ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- **Muhammara:** esta crema de pimientos rojos asados y nueces tostadas acompañada de salsa de granada es uno de los platos más cardiosaludables que existen gracias a todos los ingredientes que la componen. Por un lado, los pimientos rojos asados son ricos en fibra, en antioxidantes y su contenido en vitamina C, flavonoides y fitoquímicos disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, las nueces poseen un alto contenido en ácidos grasos Omega 3 que les confieren un efecto cardioprotector. Mientras que el consumo regular de granada produce una disminución de la presión arterial sistólica, reduce el colesterol malo (LDL) y mejora la glucemia.
- **Falafel:** estas croquetas se elaboran con garbanzos y, una de las principales propiedades de las legumbres es que son muy ricas en fibras. Además, la cantidad de ácidos grasos esenciales que aportan es la idónea para el correcto funcionamiento del organismo.
- **Brocheta de pollo moruno:** esta brocheta se elabora a la plancha lo que contribuye a reducir las calorías en el plato. El pollo es una de las carnes más saludables que hay en el mercado, tiene un bajo contenido en grasas y contiene proteínas y aminoácidos en abundancia. Además, su contenido en colesterol es bajo lo que lo contribuye a que sea un plato muy cardiosaludable si no se toma la piel.

El menú se completa con **pan de pita libanés**. La comida libanesa es deliciosa y muy saludable, ideal para mantener una dieta equilibrada ya que contiene legumbres, vegetales, poca grasa y pan de pita como remplazo del pan blanco. El pan de pita una gran fuente de proteína vegetal y además aporta menos calorías que el pan tradicional. Es un acompañamiento ideal del hummus y también se puede rellenar de diferentes vegetales.

En una cena como la de San Valentín no puede faltar el vino. Según la Fundación Española del Corazón (FEC), el consumo moderado de vino, especialmente de **vino tinto**, tiene beneficios para la salud cardiovascular, por tanto, no hay mejor forma de celebrar el Día de los Enamorados que brindando con una copa de vino.

### **¿Y de postre? Este año menos bombones y más baklawas**

En San Valentín es una tradición regalar bombones, pero los baklawas son conocidos por todo el mundo por ser uno de los postres más exquisitos y saludables que existen (siempre que se consuman con moderación como el resto de dulces). Se elaboran con masa filo, frutos secos y miel. Numerosos estudios afirman que comer frutos secos regularmente reduce el riesgo de diabetes, infecciones y enfermedades cardiovasculares y respiratorias. También pueden ayudar a prevenir la aparición de trastornos de tipo inflamatorio, como la artritis reumatoide.

Los baklawas son unos dulces milenarios de origen árabe que las familias elaboraban para agasajar a sus invitados. Hoy en día los podemos encontrar en los restaurantes de Shukran y también en los lineales de los supermercados bajo la marca Taste Shukran.

Este año, Shukran anima a celebrar el día de San Valentín teniendo más presente que nunca el corazón con un menú muy original y cardiosaludable.

### **Sobre Taste Shukran**

La compañía nace en 2010 de la mano del empresario libanés Bill Saad. Se trata de una empresa de referencia en el sector de la alimentación, especializada en cocina mediterránea con influencia libanesa. Shukran Group, posee además la línea de retail Taste Shukran, que comercializa distintos productos como hummus, cremas, salsas y baklawas. Los productos y recetas que completan la oferta de Shukran Group son elaborados de en un obrador propio de 1000 metros cuadrados, en el que se combina la última tecnología con el trabajo artesano. Actualmente, sus productos se distribuyen en más de 300 puntos de venta. <http://shukrangroup.com/>

Para más información:

Mabel Calatrava  
*Press & PR Consultant*  
[mabel@mabelcalatrava.com](mailto:mabel@mabelcalatrava.com)  
655 174 313