

10 beneficios de la sopa de pescado

La **#DietaAtlántica** ofrece algunas de las mejores recetas para invierno: platos sabrosos, proteicos, nutritivos, apetecibles y sobre todo calientes. Los Montes de Galicia -conocido como **#ElMejorGallegoDeMadrid-** lo cuenta todo de la 'sopa de pescado y marisco', uno de los mejores exponentes de la cocina de 'frío' y de la dieta atlántica. El remedio ideal con el que atemperar el cuerpo y el alma, hacer un poco de 'detox' de los excesos y mantener las buenas costumbres durante la semana

1. Fuente de Vitamina B12. Un componente esencial para que el cuerpo pueda seguir el ritmo y esté siempre activo. Se encuentra en el pescado y, por tanto, en todos los platos que lo contienen, como las sopas y caldos que lo llevan como ingrediente esencial de su base.

2. Aporte de Hierro. El Hierro es vital para combatir problemas como la anemia que debilita y sin fuerzas para aguantar el duro invierno y, además, propicia la caída del cabello, la rotura de las uñas...

3. Contiene grasa vital para el desarrollo del cerebro. El pescado es rico en minerales y grasas que son buenos para estimular la actividad del cerebro y, por tanto, la inteligencia y memoria.

4. Muy saludable cuando tenemos los niveles de colesterol altos. Para todas esas personas que tienen el colesterol alto, es un alimento que ayuda a controlarlo y que incluso ayuda a compensarlo.

5. Ayuda a luchar contra la diabetes. La diabetes no se cura, pero sí se puede controlar. Y el pescado, rico en nutrientes de todo tipo, es uno de los mejores remedios para ello.

6. Aporta pocas calorías. Es lo mejor para una dieta. Un alimento que llena mucho y sacia tremendamente, pero que tiene un aporte calórico tan bajo, que se hace imprescindible en cualquier plan de adelgazamiento que hagamos.

7. Fuente de Vitamina A, D, fósforo, magnesio, yodo y calcio. Buenas para los huesos, especialmente. Por ello, resulta muy beneficioso para toda la gente que tiene los huesos débiles o que tiene falta de calcio.

8. Aporte de ácido graso. Esto para las mujeres embarazadas es un punto clave. Sus niveles de ácido graso bajan considerablemente en el período de gestación y tomar platos que contengan pescado ayuda a subirlos y contrarrestar todas las faltas.

9. Hidrata el cuerpo. Es un buen remedio para la hidratación del cuerpo, que tanta falta nos hace en épocas duras como el invierno... E incluso el verano. ¡Nunca está de más una buena sopita!

10. Sano y nutritivo. Es sencillo y, nos guste o no, el pescado es uno de los alimentos más completos de la dieta Atlántica, como la que podemos encontrar en Montes de Galicia. Por ello, su deliciosa “Sopa de pescado y marisco” debería ser el imprescindible de todos para almorzar... o para cenar.

'Sopa de pescado y marisco'

Ingredientes:

- Cebolla

- Puerro

- Tomate

- Zanahoria

- Ajo

- Azafrán

- Caldo de pescado

- Vino blanco

- El pescado y marisco que queramos usar

Receta:

Comenzamos con los ingredientes con los que haremos la base de esta sopa. Para ello, cortamos en pequeñas piezas toda la verdura (cebolla, zanahoria, tomate, puerro y ajo). Le añadimos un poco de azafrán para darle color y, ante todo, sabor a la combinación... Y le ponemos un chorrito de vino blanco, que también nos aportará un punto muy sabroso en la receta.

Una vez mezclado todo, se pasa por un chino para conseguir una base suave y lo dejamos reducir... Para terminar añadiendo el pescado en la parte superior, así como todos los añadidos que queramos poner, tales como gambas, almejas... Para darle el punto final a este plato, esencial para superar cualquier día de invierno.

Acerca de Los Montes de Galicia

Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo nos transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta atlántica_ que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja... Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid

Teléfono: +34 91 355 27 86

Horario de 08.00 a 02.30

Web de Los Montes de Galicia: www.losmontesdegalicia.es

Facebook de Los Montes de Galicia

Twitter de Los Montes de Galicia

Datos de contacto:
Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Galicia](#) [Restauración](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>