

8 propiedades y beneficios de las anchoas

En la estación veraniega el paladar se decanta más que nunca por los alimentos refrescantes. En el marco de la #DietaAtlántica, característica de la carta de los Montes de Galicia, los pescados azules son los más destacados y la anchoa uno de los más aplaudidos por los clientes. Por ello, #ElMejorGallegoDeMadrid, describe los 8 principales beneficios de las anchoas

En la estación veraniega el paladar se decanta más que nunca por los alimentos ligeros y refrescantes. En el marco de la #DietaAtlántica, característica de la carta de los Montes de Galicia, los pescados azules son los más destacados y la anchoa uno de los más aplaudidos por los clientes. Por ello, #ElMejorGallegoDeMadrid, describe los 8 principales beneficios y propiedades de las anchoas, una auténtica fuente de nutrientes y fibra. <http://losmontesdeg Galicia.es/>

Dentro de su amplia carta basada en la Dieta Atlántica, los Montes de Galicia, presentan su plato Anchoas marinadas y tomates cherry confitados, aliñados con aceite virgen de arbequina. Una elección fresca y exquisita para disfrutar este verano, además de sana. PVP: 13,90 €

La anchoa es un pescado azul perteneciente a la familia Engraulidae, conocida también con el nombre de boquerón, anchoveta o bocarte.

Es el producto obtenido tras el tratamiento en salazón del boquerón, aunque en el norte y centro de la península se utilizan los dos términos indistintamente para llamar a este pescado, sea fresco o en conserva.

La carne de la anchoa tiene un sabor fuerte y aromático, siendo muy rica en proteínas. A su vez, contiene un 12% de grasa con todos los beneficios de los pescados azules.

Las anchoas cuentan con proteínas de gran valor biológico y alimenticio, que desde el punto de vista de la calidad, juegan un papel muy importante, ya que poseen la particularidad de disminuir las grasas de la sangre, principalmente el colesterol.

Su carne apenas contiene hidratos de carbono y almacena hierro, sodio, potasio, fósforo, calcio y vitamina A y B.

Tienen un papel destacado en la prevención de enfermedades cardiovasculares, ya que evitan la agregación de plaquetas a las paredes de los vasos.

Mejoran la calidad visual gracias al alto contenido en vitamina A que poseen.

La anchoa se suele preparar en salazón y se conserva en aceite; formando parte de numerosos platos como las ensaladas, las salsas o las pizzas.

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

/MontesdeGalicia
/LosMontesDeGalicia
<http://losmontesdeg Galicia.com/>
/losmontesdeg Galicia

Datos de contacto:

Los Montes de Galicia
Calle de Azcona 46
913 55 27 86

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

Categorías: [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>