

La Bendita Gastroteca explica los beneficios de la cecina

La cecina (conocida como 'jamón de vaca') es una carne deshidratada o curada que suele proceder del ganado vacuno. Se elabora a partir del despiece de los cuartos traseros de la vaca (tapa, babilla, contra y cadera). Está muy de moda porque aporta numerosas proteínas al organismo, y la dieta proteica es una de las más populares en la actualidad, especialmente entre las celebrities. La Bendita Gastroteca presenta uno de sus platos elaborado con este manjar

Tiene bajo contenido en grasa. El aporte graso de la cecina no es elevado, teniendo en cuenta que la mayor parte se ve y se puede eliminar. Además, gran cantidad de su grasa es 'saludable', compuesta por ácidos grasos monoinsaturados. Por ejemplo, cien gramos de cecina aportan menos de 250 calorías, por lo que es una buena opción como aperitivo entre las diferentes comidas.

Mantiene el tejido muscular. La cecina es preparada a base de perder agua, siendo el resultado final una altísima concentración de proteínas. Por eso, la cecina es un buen aliado en el proceso de recuperación muscular de deportistas o, simplemente, en sus dietas.

Posee alto contenido en hierro, calcio, fósforo y vitaminas de grupo B, completamente necesarias para el buen funcionamiento del organismo, evitar el cansancio, ayudar a prevenir el envejecimiento, mantener sanos los glóbulos sanguíneos, etc.

Su alto contenido en zinc, que es el mineral que facilita la asimilación y almacenamiento de la insulina, la cecina se recomienda a personas que sufren enfermedades como la anemia o la diabetes.

Además, la cecina es muy versátil, ya que se puede emplear en cualquier tipo de comida, como en ensaladas, sopas, purés, combinada con verduras, etc.

Tiene un sabor inigualable. El sabor de la cecina es completamente único. Este sabor se consigue por su particular proceso de curación y al ahumado logrado con madera de encina y roble.

Acerca de La Bendita

Próximo al Retiro, La Bendita es un coqueto restaurante que atrae por su singular decoración y exquisito ambiente de 8am a 3 de la madrugada. Los asiduos se enganchan por una cocina de mercado muy exigente que ofrece platos de temporada. En clave fresh-industrial, con ambiente chic y desenfadado, esta dirección gastro dispone de zona de restaurante y terrazas de verano e invierno climatizadas donde disfrutar desde un desayuno o brunch, comer, cenar y terminar la velada con una copa de bebida premium.

Avenida de Menéndez Pelayo, 2, Madrid labenditagastroteca.es

Datos de contacto:

La Bendita Gastroteca
918763496

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>