Las 10 cualidades del potaje

Se acaba la Navidad, una ola de frío arrasa el país y has comenzado una dieta para perder esos kilitos que te sobran… Comenzar una vida más saludable puede ser una cuestión difícil si no sabes por dónde comenzar o qué camino llevar. Por suerte, Montes de Galicia -conocido como #ElMejorGallegoDeMadrid- nos recuerda las cualidades que tiene todo buen potaje, como su delicioso "Caldo Gallego", perfecto para entrar en calor, hacer un poco de "detox" y coger fuerzas en este comienzo del 2017. (9,90 €)

1. Bueno para entrar en calor. Andamos todo el día de un lado para otro, sin parar… Pero pasando mucho frío con las bajas temperaturas que tenemos. Por ello, un buen plato de potaje es buenísimo y muy saludable para mantener nuestro cuerpo a la temperatura adecuada y nutrirlo con lo básico para seguir funcionando.

2. Valor nutricional. Hay muchas variantes en cuanto a tipos de potaje… Pero la mayoría llevan una serie de ingredientes, como legumbres, acelgas, zanahorias, patatas... y un largo etc, con muchos nutrientes básicos para el cuerpo, la mente y mantener a raya nuestra salud.

3. Alto contenido en Hierro y vitamina B. Ambos son componentes preventivos y paliativos de diferentes tipos de anemias, por lo que siempre debemos tenerlos en cuenta en cualquier dieta.

4. Hidratos de carbono de “asimilación lenta”. Estos son muy buenos especialmente para las personas que padecen diabetes, puesto que lo pueden consumir sin preocuparse por los niveles de azúcar y otros componentes.

5. Fibra “solube” e “insoluble”. Nos ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre, así como los triglicéridos y, además, regulan el tránsito intestinal, combatiendo el estreñimiento.

6. Aporte de potasio. El potasio es antiedematoso y moderador de la tensión arterial, por lo que es bueno para regular el organismo.

7. Fósforo. Uno de los componentes primordiales, puesto que es bueno para la memoria y el sistema nervioso en general.

8. Bajo aporte calórico. Es un plato que podríamos denominar como “contundente”, pero el aporte de calorías no es alto para la cantidad de beneficios que tiene. Por ello, es muy recomendable en dietas para perder peso.

9. Recarga energías. Con la cantidad de proteínas, nutrientes y minerales que nos aporta, es el plato más solicitado de la temporada, precisamente porque nos ayuda a recargar energías para soportar el

frío, las inclemencias del tiempo y las largas jornadas de trabajo y tareas.

10. Efecto saciante. Las alubias y legumbres en general tienen un gran efecto saciante que nos ayuda a no consumir en exceso y evitar así la acumulación de grasas innecesarias.

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 verdores 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://losmontesdegalicia.com/
/losmontesdegalicia

Datos de contacto:

Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: España

Categorías: Gastronomía Madrid Galicia Restauración

NotasdePrensa

https://www.notasdeprensa.es