

Las 8 maravillas de las alcachofas

Cualquiera que siga un estilo de vida saludable debería saber que las alcachofas son uno de los alimentos clave de todas las dietas. Sus propiedades hacen que sea, no solo una manera eficaz de controlar el peso, sino que también tiene increíbles beneficios para la salud. Montes de Galicia, #ElMejorGallegoDeMadrid, recuerda los beneficios de comer alcachofas e incluye este increíble alimento en su deliciosa carta. (Alcachofas en tempura con salsa teriyaki, 12,90 €) www.losmontesdegalicia.com.

1. Ayudan a combatir el colesterol: las alcachofas contienen fitoesteroles, que ayudan en la digestión de las grasas, reduciendo los triglicéridos en sangre y ayudando a combatir el colesterol.

2. Regulan el tránsito intestinal: gracias a su alto contenido en fibra, las alcachofas mejoran la digestión y regulan el tránsito intestinal. Previenen así, tanto diarreas como estreñimientos.

3. Mejoran la tensión alta y previenen la arterioesclerosis: al reducir los triglicéridos y controlar el colesterol, previenen y ayudan a mejorar los posibles problemas cardiovasculares.

4. Previenen y ayudan con algunos tipos de cáncer: las alcachofas contienen elementos como el cafecio o los flavonoides, que son señalados como beneficiosos para evitar la aparición del cáncer de colon o de mama.

5. Ayudan con el control de apetito y tienen un bajo índice calórico: las alcachofas ayudan a controlar el apetito debido a la inulina, que es un tipo de hidrato carbono de liberación lenta. Esto hace que la energía que nos aportan las alcachofas sea administrada de forma pausada y regular por nuestro organismo. Además, tiene un muy bajo índice calórico: menos de 25 calorías por cada 100 gramos. Es un alimento perfecto para controlar el peso.

6. Contienen vitaminas y minerales esenciales para el organismo: hierro, sodio, potasio, vitaminas A y B6, magnesio...

7. Funcionan como diurético natural: las alcachofas eliminan toxinas y ayudan a evitar y disminuir la retención de líquidos. Al eliminar toxinas y excesos de grasa, pueden ser beneficiosas para mitigar algunas enfermedades de la piel, como el acné, la dermatitis o los eccemas.

8. Previenen los problemas de hígado y ayudan en las recuperaciones de enfermedades hepáticas: al ayudar a liberar toxinas y funcionar como diurético, las alcachofas limpian y depuran el hígado, evitando así posibles problemas y ayudando en su funcionamiento.

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/>
Web
Facebook
Twitter
Instagram

Datos de contacto:
Globe Comunicación

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>