

Los Montes de Galicia presenta la mejor receta de Sopa de pescado para Navidad

Ya queda muy poco para la ´dulce´ navidad y la Dieta Atlántica ofrece algunas de las mejores recetas para estos días tan señalados. Es por eso que Los Montes de Galicia cuenta todo sobre la ´Sopa de pescado y marisco´, uno de los mejores exponentes de la cocina de ´frío´ y de la Dieta Atlántica. La receta ideal para las comidas y las cenas de estas fiestas y, también, el remedio perfecto para que el cuerpo entre en calor y para mantener las buenas rutinas culinarias. (14,90 €)

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

Aporta muy pocas calorías. La sopa de pescado es un alimento que sacia mucho, pero que tiene un aporte calórico bajo, por ello es perfecta para cualquier dieta.

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

Fuente de Vitamina A, D, fósforo, magnesio, yodo y calcio. Estas vitaminas son buenas, sobre todo, para los huesos. Por ello, la sopa de pescado es beneficiosa para las personas que tienen los huesos débiles o falta de calcio.

Buena para los niveles de colesterol altos. Para todas las personas que tienen el colesterol alto, la sopa de pescado ayuda a controlarlo e, incluso, a compensarlo.

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

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.

Sano y nutritivo. El pescado es uno de los alimentos más completos de la Dieta Atlántica, como la que se puede encontrar en Montes de Galicia. Por ello, su deliciosa "Sopa de pescado y marisco" debería ser el imprescindible de todos durante estas fiestas.

?Sopa de pescado y marisco

Ingredientes: Cebolla, puerro, tomate, zanahoria, ajo, azafrán, caldo de pescado, vino blanco y el pescado y marisco que se quiera usar.

Receta: Se comienza con los ingredientes con los que se hará la base de esta sopa. Para ello, se corta en pequeñas piezas toda la verdura (cebolla, zanahoria, tomate, puerro y ajo). Se le añade un poco de azafrán para darle color y, ante todo, sabor a la combinación... Y se le pone un chorrito de vino blanco, que también aportará un punto muy sabroso en la receta.

Una vez mezclado todo, se pasa por un chino para conseguir una base suave y se deja reducir... Para terminar agregando el pescado en la parte superior, así como todos los añadidos que se quieran poner, tales como gambas, almejas... Para darle el punto final a este plato, perfecto para cualquier menú que se precie durante estas fiestas.

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 que 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.

Los Montes de Galicia ha sido galardonado recientemente con el premio Travellers` Choice 2018 que ha elegido los 10 mejores restaurantes de España en la categoría de "Casual", la más complicada porque comprende todos los restaurantes que no son Estrella Michelin o Fast Food.

La celebrada carta de Los Montes de Galicia 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

www.losmontesdegalicia.es

Twitter /MontesdeGalicia

Facebook /LosMontesDeGalicia

Instagram /losmontesdegalicia

Datos de contacto:

Los Montes de Galicia

918 763 496

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>