

Mentidero de la Villa aporta 5 claves para comer fuera si se está a régimen

Conciliar la vida social con la operación bikini resulta un reto; es cierto que salir a comer fuera se asocia a excesos... ahora bien, ¿Y si hubiese una forma de armonizar esta "deliciosa" lucha entre ir a probar los templos culinarios y no volver con unos kilos extra y que, además, se tratase de una opción saludable y compatible con la pérdida de peso? Mentidero de la Villa aporta a continuación 5 claves para comer fuera si se está a régimen

1. Antes de salir. Es recomendable tomar un snack antes de llegar al restaurante para ayudar al cuerpo a controlar el hambre y poder pedir con mesura (una pieza de fruta o un yogur griego sería suficiente, aunque también se puede llenar el estómago con un caldo de vegetales), así se evitará caer en las tentaciones más apetecibles y menos healthy que se acumulan en forma de kilos extra. Además, uno debe recordar que los expertos recomiendan hacer 5 comidas al día.

2. ¡Benditos aperitivos! Sí rotundo al jamón, a la cecina, los encurtidos, frutos secos, los boquerones en vinagre, las gambas, el salpicón de marisco, los mejillones o los berberechos. Hay que huir de las patatas fritas, kikos, croquetas, hojaldres y rebozados. Se puede acompañar este momento "delicatesen" con una copa de vino tinto y tratar de evitar la cerveza ¿una opción mejor? Nada de alcohol, apostar por un zumo de tomate o agua con gas y una rodaja de limón.

3. Primer plato. Es importante que esté formado por verduras, a la plancha o cocidas es una buena elección; las ensaladas son una opción muy saludable, el hecho de tener que masticar un rato hortalizas crudas lleva un trabajo gástrico importante que hace que se coma menos después; eso sí, ¡cuidado con el aliño!, es mejor dosificarlo uno mismo, se puede utilizar aceite de oliva virgen extra, pero mejor una vinagreta ligerita o, simplemente, sal y limón.

4. Pescados o carnes magras para el segundo. Elaborados de forma sencilla, siempre a la plancha o al horno sin salsas demasiado pesadas (tanto a la hora de la comida como de la cena). Una buena idea es preguntar al camarero por la guarnición y optar por verduras, ensalada o una patata asada, controlando siempre las porciones.

5. ¿Renunciar al postre? Es aconsejable elegir fruta de temporada o un sorbete de limón sin alcohol. Si se es un amante del dulce, una infusión endulzada con miel y limón o compartir con los demás comensales el postre son las mejores opciones.

EN EL MENTIDERO DE LA VILLA

Mentidero de la Villa ofrece la mejor cocina que se reinventa a diario entre las tradicionales recetas y lo más vanguardista. Una buena elección de entrante o principal podría ser su Burrata trufada, tomate rosa, aguacate y salmorejo PVP (16€); Ceviche de pez mantequilla con mango y aguacate PVP (15€) o, por qué no, apostar por lo seguro con su laminado de atún con salsa de soja y wasabi o los

espárragos blancos al carbón de encina con papada ibérica.

De segundo, una buena recomendación es el pescado del día, que lo hacen a la plancha con verduras salteadas (según disponibilidad). La lubina, el rodaballo o el lenguado son sólo algunos ejemplos, al igual que el atún a la plancha con reducción de sésamo. Si se prefiere la carne, el steak tartar clásico no defraudará a nadie. PVP (23,50€).

Lo ideal sería acabar el festín con una infusión o una pieza de fruta de temporada.

Acerca de El Mentidero de la Villa

Situado en el corazón de la capital, Mentidero de la Villa ofrece la mejor cocina mediterránea de temporada y una selecta bodega. Un restaurante donde el producto, cuidado hasta el extremo transporta a los sabores más sabrosos. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el ambiente es acogedor y señorial con una decoración actual.

Para sus dueños Lara Alonso del Cid y Borja Anabitarte, propietarios del restaurante desde 2002, contar con un restaurante reconocido por ser uno de los preferidos por la cúpula política española y madrileños simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que los hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta mediterránea... En Mentidero de la Villa la salud y el placer no están reñidos, si no que bailan juntos.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del mediterráneo y con los mejores y más frescos ingredientes, Lara y Borja han creado una selección de platos para Mentidero de la Villa en los que fusionan la cocina más tradicional 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... Mentidero de la Villa ha creado un snack bar inigualable, Mentidero and Gin, abierto hasta las 23:30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Almagro 20, Madrid

Teléfono: 913 08 12 85

Horario de 13:30-16:00, 20:30-23:00

@mentidero.delavilla

@elementiderodelavilla

Datos de contacto:

Mentidero de la Villa
913 08 12 85

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Ocio](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>