

Montes de Galicia expone los alimentos imprescindibles del otoño

Estrenar temporada es, en todos los sentidos, un cambio de clima, de armario, de costumbres y de alimentación. Llega el otoño y con él nuevos sabores que añadir a los platos para hacerlos más apetitosos y, sobre todo, más sanos. Ingredientes como las legumbres, las hortalizas, los frutos secos o las setas y champiñones son los más demandados en esta época del año, por ello, Montes de Galicia explica los 10 imprescindibles en la dieta otoñal y cómo no, invita a degustar su brillante propuesta

Los alimentos imprescindibles y de temporada:

Pescados azules (salmón, sardinas, anchoas etc.) Dependiendo del pescado que sea, su contenido en minerales puede llegar a ser 25 veces superior a cualquier otro alimento de procedencia animal. Al ser ricos en Omega 3, son muy recomendables para mantener los huesos fuertes y, además, contienen multitud de antioxidantes y vitamina B y C, buenas para el sistema nervioso.

Setas y champiñones. Destacan especialmente por su alto contenido en proteínas de valor biológico, aunque también son ricos en hierro, fósforo y potasio, minerales vitales para que el organismo trabaje adecuadamente.

Espinacas. Son perfectas para combinar en dietas que combatan la obesidad por su escaso aporte calórico y su alto poder saciante. Por su composición y propiedades, alivian el estreñimiento, aportan hierro y facilitan el tránsito de los alimentos.

Calabacín y calabaza. Su alto contenido en agua y su bajo aporte, tanto de calorías, como de hidratos de carbono, las hace perfectas para que sean el acompañante ideal en cualquier plato. Cocinadas, al vapor, a la plancha o en cremas son el toque de sabor que gana en cualquier mezcla.

Coles de bruselas. Uno de los alimentos que más ayudan al organismo. Ricas en vitaminas, fibra y minerales, son especialmente recomendables para bajar el colesterol, tratar la diabetes y controlar la tensión.

Espárragos trigueros. Seguramente, el alimento más diurético de la dieta mediterránea. Recomendables para aquellas personas que sufren la retención de líquidos o enfermedades del riñón. Y con ellos se pueden hacer multitud de combinaciones, desde revueltos, hasta servirlos como acompañamiento de carnes y pescados.

Endivias, escarolas, lechugas. ¿A quién no le gusta una rica ensalada? Es siempre el plato más recurrido cuando se está falto de imaginación o ganas, pero lo cierto es que la lechuga es rica en

antioxidantes y el mejor alimento al que recurrir cuando se quiera perder peso, puesto que apenas aporta calorías, tanto en sencillos platos, como en guarniciones de otros más elaborados. El punto "healthy" de toda comida.

Frutos secos (avellanas, almendras, piñones, nueces, castañas etc.) No conviene abusar de ellos porque, al contrario que el resto de alimentos, los frutos secos sí tienen un gran aporte calórico sobre el organismo. Pero sin duda son algo que no debe faltar en cualquier dieta, por la cantidad de hierro, fósforo, vitaminas y nutrientes que añaden a una dieta. Un puñado al día es suficiente para notar el efecto que pueden hacer si los consumimos habitualmente.

Pasas y dátiles. De la familia de los frutos secos, pero con muchas menos grasas. Son ideales para depurar el organismo y contienen una gran cantidad de antioxidantes buenos para la piel y el cabello. Tomarlas como aperitivo es una opción, aunque también son el aderezo perfecto para darle un toque de sabor y textura a las recetas más sencillas.

Legumbres (lentejas, alubias, garbanzos etc.) Temidas bajo el mito de ser el alimento que más engorda, son la base de la cocina mediterránea y contienen una vitaminas, magnesio y soja más que saludables para mantener a raya el cuerpo. Se suelen tomar en potajes y platos calientes, pero mezclarlas en ensaladas con más ingredientes también es una buena opción para variar de vez en cuando.

Además de esta lista en la que Los Montes de Galicia destaca los básicos del otoño que no deben faltar en cualquier plato, presenta algunas de sus creaciones más sabrosas y otoñales:

Salmón en crema de arroz, falso caviar de soja, alga nori frita y huevas de pez volador
Salteado de verduras y salsa romesco
Bacalao sobre cama de espinacas, pasas y piñones
Empanada casera de sardinas y pasas
Anchoas de Santoña
Ventresca de bonito a la bilbaína
Tataki de atún rojo con salmorejo
Caldo Gallego

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 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 etc. Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2:30 de la madrugada.

C/ Azcona 46, 28028 Madrid
Teléfono: +34 91 355 27 86
Horario de 08.00 a 02.30
www.losmontesdegalicia.es

Seguir a Montes de Galicia en:
Facebook: Los Montes de Galicia
Instagram: @losmontesdegalicia
Twitter: @montesdegalicia

Datos de contacto:

Montes de Galicia
910 66 51 78

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>