

## Montes de Galicia presenta su Sopa de Pescado

**Sólo quedan unas semanas para la Navidad y la Dieta Atlántica ofrece algunas de las mejores recetas para estos días tan señalados. Es por eso que Los Montes de Galicia, conocido como El Mejor Gallego de Madrid, lo cuenta todo sobre la Sopa de pescado y marisco. Una receta que viene muy bien para las comidas y cenas de estas fiestas y, también, como remedio con el que atemperar el cuerpo y mantener las buenas rutinas culinarias**

La sopa de pescado tiene un alto 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. Además, es fuente de Vitamina B12, un componente esencial para que el cuerpo pueda estar siempre activo. Se encuentra en el pescado y, por tanto, en todos los platos que lo contienen, como los caldos y sopas que lo llevan como ingrediente esencial de su base.

Por otro lado, la sopa de pescado se trata de un alimento que sacia mucho pero que tiene un aporte calórico muy bajo, por ello es una buena opción para cualquier dieta. También es 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. Además, contiene grasa vital para el desarrollo del cerebro; el pescado es rico en minerales y grasas que son buenos para estimular la actividad del cerebro y, por tanto, la inteligencia y la memoria.

Otro dato interesante es que la sopa de pescado es saludable para los niveles de colesterol altos, es decir, para todas las personas que tienen el colesterol alto, la sopa de pescado se tratará de un alimento que ayudará a controlarlo y que, incluso, ayudará a compensarlo, a la vez que es un buen remedio para la hidratación del cuerpo.

Por último, cabe destacar que la Sopa de pescado ayuda a luchar contra la diabetes, ésta no se puede controlar, pero el pescado, rico en nutrientes de todo tipo, es uno de los mejores remedios para ello.

### 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.

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.

C/ Azcona 46, 28028 Madrid  
Teléfono: +34 91 355 27 86  
Horario de 08:00 a 02:30

<http://losmontesdegalicia.es>  
[/LosMontesDeGalicia](#)  
[/MontesdeGalicia](#)  
[/losmontesdegalicia](#)

**Datos de contacto:**

Los Montes de Galicia  
913 55 27 86

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>