[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Madrid el 21/08/2017

# [El paté: propiedades y receta casera](http://www.notasdeprensa.es)

## Aunque existen versiones vegetarianas, el paté es una pasta untable elaborada con carne picada o hígado, siendo frecuente la adición de verduras, hierbas, especias y vino. Existen patés de todo tipo de carnes de vacuno y caza, así como de pescado y de hortalizas. Consumido con moderación, se trata de un alimento sano, equilibrado y rico en nutrientes. Desde los Montes de Galicia hablan de sus propiedades y dan la receta para elaborar el mejor paté en casa

Aunque existen versiones vegetarianas, el paté es una pasta untable elaborada con carne picada o hígado, siendo frecuente la adición de verduras, hierbas, especias y vino. Hay quienes lo confunden con el foie gras, un hígado graso de ganso cebado, cocido y cortado, que, por supuesto, no es un paté. Existen patés de todo tipo de carnes de vacuno, aves, conejo y caza, así como de pescado y de hortalizas ¡todos deliciosos!. Consumido con moderación, se trata de un alimento sano y equilibrado, rico en nutrientes y vitaminas A, D, E, ácido fólico, B12, hierro, zinc y fósforo; desde los Montes de Galicia, #ElMejorGallegoDeMadrid, hablan de sus propiedades y dan la receta para poder elaborar el mejor paté en casa. http://losmontesdegalicia.es/. Paté Casero al Brandy de Los Montes de Galicia 10,90 € Alto contenido en hierro y cobre: El paté tiene un elevado contenido en cobre. El cobre contiene una serie de enzimas que son clave para tener una buena salud. Algunas de ellas ayudan a fabricar las proteínas necesarias para tener un tejido fuerte y otras intervienen en que las neuronas se comuniquen mejor entre sí. El hierro, por su parte, aporta energía al cuerpo, activa dos enzimas que ayudan a almacenar y transportar el oxígeno y mejora la concentración, por lo que el paté es un alimento muy adecuado para los niños en fase de crecimiento. Alto contenido en Vitamina A: El paté, al prepararse con hígado de animal, posee una gran cantidad de vitamina A. Esta vitamina ayuda a la función inmune, además de mejorar la calidad visual y de hidratar la piel, a la vez que puede reducir el riesgo de sufrir algunas alergias alimentarias, entre sus numerosos beneficios. Vitamina B12 y ácido fólico: Por lo general, los derivados del hígado son una fuente perfecta de Vitamina B12 y de ácido fólico. Estos nutrientes previenen la pérdida de las facultades mentales, a la vez que reducen el riesgo de sufrir un ataque al corazón. Por estos motivos el paté es un alimento ideal para las personas de edad avanzada. Receta para la elaboración de paté casero. Desde Los Montes de Galicia dan la receta para la elaboración del paté casero, con el fin de poder disfrutar de su sabor y beneficios sin salir de casa. IngredientesHigaditos de polloHuevosNataPimienta blancaAzúcarTocino IbéricoCebolla Pasos a seguir para la elaboración del paté casero1. Se coloca un fondo de cebolla y se pocha.2. Una vez pochada se añaden los higaditos y se funden con la cebolla.3. Una vez estén fundidos todos los ingredientes se añade la pimienta blanca y el azúcar.4. Se cuecen todos los ingredientes a fuego lento y, una vez cocidos, se trituran.5. A continuación, se añade la nata y los huevos y se vuelve a triturar hasta lograr la masa.6. Una vez esté la masa hecha, se coloca en los moldes con tocino alrededor.7. Por último, se mete al horno durante 2 horas y 20 minutos, aproximadamente, a una temperatura de 140 grados. Acerca de Los Montes de GaliciaSituado 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 verdores 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 MadridTeléfono: +34 91 355 27 86Horario de 08.00 a 02.30  /MontesdeGalicia/LosMontesDeGaliciahttp://losmontesdegalicia.com//losmontesdegalicia

**Datos de contacto:**

Montes de Galicia

913 55 27 86

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/el-pate-propiedades-y-receta-casera\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía Sociedad Madrid Restauración

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)