

Superalimentos a la carta: las almendras y sus 5 beneficios

En pleno siglo XXI... Nos rendimos ante el poder de ingredientes que, más allá de ser un mero aderezo en cualquier receta, mejoran la calidad de vida. Suena increíble, pero los famosos “superalimentos” se han convertido en la base de cualquier plato por la cantidad de beneficios que aportan a nuestro organismo. Desde hierro, hasta vitaminas buenas para el cabello, la piel e incluso para controlar el peso; frutos secos como las almendras pueden ser el truco perfecto para equilibrar cuerpo y mente de una forma “healthy”. Los Montes de Galicia, el restaurante madrileño que revisita los sabores de la tierra gallega, entre la tradición y la nouvelle cuisine, nos habla de sus propiedades y nos presentan su “*sopa fría de almendras*”, una deliciosa fuente de energía con la que cuidarnos esta temporada. www.losmontesdegalicia.com. Precio: 10,90 €



Los “Superalimentos” se han convertido en una tendencia gastronómica en auge que no deja de crecer y reinventarse con nuevos formatos, sabores, formas y colores. Açái, espirulina, quinoa o chía, son los nombres más famosos porque se han puesto “de moda” pero sobre todo porque son muy recomendables para la salud.

Sin embargo, más allá de las tendencias foodies, los superalimentos han estado presentes siempre en la dieta mediterránea: los ajos, la miel, los huevos, aceite de oliva virgen extra, las legumbres, las sardinas... entre otros

muchos alimentos como estos que, por sus cualidades y beneficios, también son inmejorables para el cuerpo y la mente.

Montes e Galicia apuesta por uno de los más deliciosos superalimentos: las almendras y una de sus opciones estrella: la "sopa fría de almendras", que encontrarás en su carta esta temporada. Precio: 10,90 €

1. Combaten enfermedades como el Alzheimer. Proveen de nutrientes al sistema nervioso, evitando el desgaste que sufrimos con el paso de los años.
2. Controlan el peso. Son una fuente de vitaminas que sacia el apetito y ayuda a reducir otras grasas malas para el organismo.
3. Mejoran la piel y el cabello. Es un alimento rico en vitamina E, lo cual hace que sea la base principal de cualquier dieta destinada a enriquecer el cutis y la melena.
4. Buenas para los huesos. También aporta calcio y fósforo al cuerpo para evitar el desgaste causado por la edad o el ejercicio.
5. Mantienen la mente activa. Al igual que otros muchos frutos secos, son una fuente inagotable de proteínas para mantener nuestro estado mental intacto.



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 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 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... 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
<http://losmontesdegalicia.com/>



/LosMontesDeGalicia



/MontesdeGalicia



/losmontesdegalicia