

8 PROPIEDADES DE LOS MEJILLONES

El verano nos ofrece infinidad de tesoros alimenticios que además de alegrarnos el paladar con su fresco sabor nos brindan numerosos beneficios nutricionales. El mejillón ha sido considerado, en ocasiones, como un hermano pobre de otros mariscos más apreciados. Sin embargo, los beneficios del mejillón, así como sus propiedades curativas son muy superiores a los de otros moluscos, por no hablar de su delicioso sabor siendo un alimento fácil de preparar, nutritivo e hipocalórico. Sagasta 28 te propone un delicioso plato a base del mejor y más delicioso amigo de nuestra salud ¿quieres saber por qué?



Foto: Mejillones gallegos, kimchi y alga glacial. Precio: 11€.

1. Los mejillones, como todos los productos procedentes del mar, están compuestos en su mayoría de agua, por lo que tienen un **bajo contenido en grasas y calorías**.
2. El mejillón proporciona **proteína de calidad** y de muy fácil digestión. Su aporte en hierro es muy bien asimilado en el intestino, al contrario de lo que sucede con algunas verduras.
3. El contenido en **vitaminas del grupo B** y en minerales como el yodo y el magnesio le permiten combatir estados de fatiga, siendo además un alimento interesante para niños y deportistas.

4. Otro de los beneficios del mejillón es el de ser un alimento **cardiosaludable**. Su elevado contenido en potasio ayuda a controlar la hipertensión, mientras que la mayoría de sus escasas grasas son del tipo omega 3, que ayudan a controlar los niveles de colesterol pese a ser un marisco.
5. Destaca por su elevado contenido en **glucosaminas**, el más potente antiinflamatorio natural, de especial utilidad en los procesos articulares como el reuma, la artritis y la artrosis.
6. Su alto contenido en **vitamina E** le proporciona propiedades antioxidantes, por lo que el mejillón se pueden englobar dentro del grupo de alimentos que nos van a ayudar a prevenir la aparición de diferentes tipos de cáncer.
7. Es aconsejable consumir el producto que lleva la denominación **Producto Galego de Calidade**, por tratarse de la normativa reguladora, que es la mejor garantía de estar adquiriendo y consumiendo un magnifico producto.
8. **La forma más habitual de consumirlo es abriéndolos al vapor** en una cazuela, después de limpiarlos, con un fondo de agua de mar a poder ser, y unas hojas de laurel, retirándolos en cuanto abran. Su carne blanda y jugosa admite otras preparaciones menos sencillas, como en Sagasta 28, cuyos deliciosos Mejillones gallegos, kimchi y alga glacial, os presentamos.

Acerca de Sagasta 28 Bistró

Situado en pleno barrio de Chamberí, de ambiente desenfadado y cultural, Sagasta 28 Bistró ofrece la mejor cocina autonómica y de producto de la capital, donde el cliente puede disfrutar de la elaboración de los platos paso a paso. Un restaurante donde la Denominación de Origen y la apuesta por el km 0 son la base de todas las recetas de su cocina. Práctico y sofisticado a la vez, Sagasta 28 Bistró se aleja de los tópicos contemporáneos de la capital con una oferta culinaria sencillamente brillante.

Los cocineros Km0 juegan un papel fundamental al poner en valor todo un territorio (en este caso varias comunidades) a través de su creatividad. La colaboración entre Sagasta 28 y los productores propicia la lucha contra el abandono de la cultura tradicional y la devaluación de la comida. Y de ahí nace la idea de *“viajar a lo largo de la geografía española, sin moverse de Sagasta 28 Bistró”*, tal y como Óscar Schouten, propietario del restaurante junto a Fabian y Rodrigo, define el concepto en el que se enmarcan.

C/ Sagasta 28, 28004- Madrid

Teléfono: 91- 082 45 07