

Los 8 alimentos esenciales del otoño

El otoño ya está ahí, abriendo sus fauces, inevitablemente y ello implica un cambio de horarios, un cambio de estilo e incluso una nueva alimentación, ya que los platos más frescos darán paso a platos más calientes, como las exquisitas cremas o potajes. Los frutos secos, las hortalizas o las setas son algunos de los platos más solicitados durante esta época del año. Por ello, el restaurante Sagasta 28 Bistró nos cita 8 alimentos que no pueden faltar en tu mesa este otoño, a la vez que nos presenta una nueva y succulenta apuesta. ¿Te atreves a probarla?

www.sagasta28bistro.com



1. **Calabacín y calabaza.** Este tipo de verduras se caracterizan por su alto contenido en agua y su bajo aporte, tanto en calorías, como en hidratos de carbono. Estas características las hace perfectas para que sean el acompañante diez en cualquier plato.

2. **Espinacas.** La espinaca es la planta perfecta para incluir en dietas que combaten la obesidad, ya que posee muy pocas calorías y, además, un elevado poder saciante. Asimismo, por sus propiedades y composición ayudan a aliviar el estreñimiento a la vez que aportan hierro.
3. **Setas.** Las setas destacan gracias a su elevado contenido en proteínas de valor biológico, aunque también son ricas en hierro, fósforo y potasio, todos ellos minerales esenciales para el buen funcionamiento del organismo.
4. **Espárragos trigueros.** Los espárragos trigueros son el alimento más diurético de la dieta mediterránea. Recomendables, sin duda, para aquellas personas que sufren de retención de líquidos o de enfermedades de riñón. Los espárragos permiten una gran cantidad de combinaciones, revueltos, como acompañamiento de pescados y carnes, etc.
5. **Lechugas, escarolas y endivias.** Las ensaladas... un plato perfecto cuando no se tienen ganas de cocinar o cuando lo que uno quiere es cuidarse. La lechuga, las endivias... suelen ser la base de la mayoría de las ensaladas, además, la lechuga es rica en antioxidantes y el mejor alimento del que echar mano cuando se quiere perder peso. Asimismo, como es un alimento que no aporta casi calorías, podemos emplearla tanto en platos sencillos como en las guarniciones de otros más elaborados.
6. **Pescados azules.** Los pescados azules (trucha, sardina, atún...) son muy ricos en Omega 3, por lo que resultan buenos para el corazón y también para la concentración de la mente. Son recomendables para mantener unos huesos fuertes y, además, contienen multitud de antioxidantes, mientras que las vitaminas B y C son muy buenas para el sistema nervioso.
7. **Frutos secos.** Los frutos secos son un alimento del que no conviene abusar, ya que contienen una gran cantidad de calorías. Pero, a su vez, aportan fósforo, hierro, nutrientes y vitaminas que, consumidos con moderación, vienen muy bien al organismo.
8. **Legumbres.** Las legumbres (guisantes, lentejas, habas...) son la base de la cocina mediterránea y son ricas en hierro, magnesio, calcio y fósforo. Las solemos tomar en platos calientes y potajes, pero mezclarlas en ensaladas también pueden resultar una muy buena opción.

Además de estos 8 alimentos que no podemos dejar de consumir en otoño, Sagasta 28 nos propone una de sus nuevas creaciones: **Calabacín enano con ajetes, curry y huevas de pez volador**. Un plato con un aporte de hierro y vitaminas excelente, gracias a todos y cada uno de los ingredientes que lo componen. ¿Cuándo vienes a probarlo? **Precio: 12 €**

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