7 cosas que no sabías sobre el Atún Rojo

El Atún Rojo es, sin duda, una auténtica ambrosía de nuestra época. Se trata de un pescado muy exquisito del que en la actualidad únicamente se puede apreciar su "levantá" en las almadrabas de Barbate, Conil, Zahara de los Atunes, Tarifa y Ceuta. Este pescado azul está cogiendo cada vez más fuerza en la carta de cualquier buen restaurante y Montes de Galicia, #ElMejorGallegoDeMadrid, no podía ser menos. Por ello, te cuenta 7 curiosidades de este preciado pescado azul, a la vez que presenta su plato "Tartar de Atún Rojo con mayonesa de Si Racha y Kimchi, merengues deshidratados de tomate Otelo", una delicatesen que tienes que venir a degustar. Te esperamos www.losmontesdegalicia.es

Tartar de Atún Rojo con mayonesa de Si Racha y Kimchi, merengues deshidratados de tomate Otelo. PVP: 27,90€

1. **El atún rojo está considerado por algunos expertos como el "ibérico del mar".** Esto es debido a que se trata de uno de los productos *gourmet* más demandados de los mares españoles.

2. **El atún rojo no se debe confundir con el atún blanco** o bonito del norte. La diferencia más sustancial entre ellos es el peso: el bonito del norte puede pesar hasta 20 kg y un atún rojo llega a superar los 250 kg. Otra de las desemejanzas es que la carne del bonito en crudo es sonrosada y al cocinarla se vuelve blanca, mientras que la del atún rojo es tan roja como la de vaca y cuando se cocina mantiene siempre su color original.
3. **El atún rojo es rico en ácido Omega 3 y en grasas DHA y EPA**. Este tipo de nutrientes previenen y **protegen de las enfermedades cardiovasculares** (infarto, trombosis, infarto cerebral,…) A su vez, el atún rojo **reduce el colesterol**, ya que ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos y de colesterol en sangre. Por último, **el ácido EPA aumenta la liberación de serotonina**, la hormona de la felicidad, por lo que si degustas un Tartar de Atún Rojo, además disfrutar de su sabor único, serás más feliz.
4. **Contiene altos niveles de vitaminas B2, B3, B6, B9, B12 y E.** Una de las funciones principales de este complejo vitamínico es la de la **metabolización de la energía**, ya que la vitamina B1 es la encargada de transformar los hidratos de carbono ingeridos en glucosa, y esta glucosa es transformada en energía por las vitaminas B2, B3, y B6. Además, la vitamina E **es un magnífico antioxidante.**
5. **Es bajo en calorías:** el atún rojo es un alimento ideal en cualquier dieta, pues contiene muy pocas calorías. Asimismo, posee un alto contenido en proteínas, magnesio y selenio.
6. **Mejora las funciones cerebrales**: son muchos los que aseguran que el consumo de atún rojo en personas mayores les ayuda a prevenir demencias y que a los jóvenes y adultos les ejercita la memoria. Esto es gracias a su elevado contenido en Omega 3.
7. **Bronceado sano:** según una reciente investigación de la Universidad de Manchester, los alimentos que contienen altos niveles de Omega 3, como le ocurre al atún rojo, protegen la piel frente a los efectos adversos del sol, reduciendo así los riesgos de padecer cáncer de piel.

En la sabrosa y amplia carta de los Montes de Galicia podrás encontrar el **"Tartar de Atún Rojo con mayonesa de Si Racha y Kimchi, merengues deshidratados de tomate Otelo",** un exquisito manjar que, además de hacer las delicias de cualquier paladar amante de la buena cocina, aportará a quien lo deguste todos y cada uno de los beneficios que sólo el atún rojo posee. Ven a probarlo. PVP: 27,90 €

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 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 Madrid
Teléfono: +34 91 355 27 86
Horario de 08.00 a 02.30
http://losmontesdegalicia.com/

/LosMontesDeGalicia /MontesdeGalicia /losmontesdegalicia