

9 consejos para no desperdiciar alimentos

Estudios recientes aseguran que en la Unión Europea se desperdician cada año cerca de unas 88 millones de toneladas de alimentos. Este dato resulta escandaloso, ya que confirmaría que en la actualidad el derroche de comida es un problema común y en el que todos podríamos contribuir cocinando y comprando solo lo que realmente se vaya a consumir. Al hilo de este tema, el restaurante los Montes de Galicia, #ElMejorGallegoDeMadrid, aporta 9 consejos para poner fin al deshecho de alimentos y acabar con la popular frase “comer con los ojos”. www.losmontesdegalicia.es



1. **Elaborar una lista con las comidas de toda la semana** para, posteriormente, revisar cuáles son los ingredientes que uno tiene en su cocina y cuáles no, e ir luego al supermercado a comprar únicamente aquellos que hagan falta.
2. **Con la fruta que esté un poquito pasada** se pueden hacer exquisitos zumos y batidos, compotas y mermeladas; con las **verduras, sopas y caldos**.
3. Dado el caso de que **sobre mucha comida preparada**, se puede congelar o hacer escabeches para que no se ponga mala.

4. Otro truco para no desperdiciar comida es **servir la cantidad justa en los platos, sin que sean a rebosar**, teniendo en cuenta que si para un comensal resultase poco, éste podría repetir.
5. Existen **alimentos como el pollo que se pueden reutilizar para hacer guisos** o sopas.
6. Si sobra alguna pechuga o algo de carne se puede aprovechar para hacer **croquetas**.
7. **Cuando se cocine arroz**, lo mejor es refrigerarlo justo después de cocinarlo, ya que si se dejan las sobras demasiado tiempo a temperatura “ambiente”, las bacterias se multiplicarán y, por miedo a que sienta mal, se acabará tirando a la basura.
8. **La carne en la nevera una vez abierta suele aguantar unos 2- 3 días**, hay que procurar comprar sólo la que se vaya a consumir ese mismo o día o, como mucho, a lo largo del día siguiente.
9. **El chocolate y los yogures pueden durar mucho tiempo**. No hay que tirarlos si la fecha de caducidad está pasada unos días.

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