

Consume estos 10 alimentos en primavera

Florece los árboles, se altera la sangre... Y hasta nuestro estómago se pone feliz. La primavera es una de las estaciones que más nos gustan, por su clima, su color, su pasión, ¡y hasta su sabor! Es un buen momento para dar un giro a nuestros hábitos alimentarios y aprovechar todo lo que nos ofrece la estación y Los Montes de Galicia, el #mejorgallegodeMadrid, quiere compartir con nosotros lo mejor de la #dietaatlántica en primavera. Además, nos presenta su *“Ceviche-sashimi de vieiras con pimirana de mango y ají amarillo”*, una explosión de sabores con la que cuidarnos y disfrutar e insignia de los peregrinos que comienzan a desfilan por Santiago en primavera. www.losmontesdegalicia.com. Precio: 13,90 €



1. **Hierbas aromáticas.** Como la albahaca, el perejil, el cilantro o la hierbabuena, que en esta época del año se ponen más frondosas y, por tanto, tienen más sabor y sustancia, aportando a los platos un toque muy distintivo.
2. **Vieiras, almejas y ostras.** Los moluscos de concha están de temporada. Así, opciones como las vieiras, frescas y con un sabor muy suave, son el toque perfecto para cualquier plato. Un alimento delicioso, rico en nutrientes y propiedades. Consúmelo absolutamente libre de culpa.

3. **Alcachofas.** Uno de los vegetales que más triunfa esta temporada porque, además de saciante, es un alimento con un gran efecto diurético, perfecto si lo que intentamos es mantener un poco la forma o estamos con alguna dieta.
4. **Guisantes.** Pequeñitos, pero muy resultones, los guisantes son un ingrediente esencial en muchos platos tradicionales, pero si quieres ir un paso más y apostar por algo más atrevido, añádelos en todo tipo de ensaladas, arroces y mezclas porque, recuerda, ¡todo lo verde es bueno!
5. **Pimientos.** Frescos, de la tierra y muy buenos para hacer un “detox” y resetear el organismo de vez en cuando. Rojos, verdes o amarillos, su textura y su sabor aportan un toque especial a cada plato, ¡úsalos todos!
6. **Frutos secos.** Estamos acostumbrados a tomarlos como aperitivo, con una buena cervecita al lado. Pero en la cocina también nos aportan un toque muy bueno, especialmente en los platos más frescos que comenzamos a elaborar.
7. **Fresas y frutas del bosque.** Las frutas son siempre la opción más recurrida, el punto dulce a favor del organismo, pero cada estación tiene alguna que sobresale entre las demás. En el caso de la primavera, son las fresas las más adoradas, tanto si las tomas con azúcar, con nata... ¡O disfrutas de su sabor “a solas”!
8. **Cítricos.** Especialmente la lima... Básicos que pueden ser un aliño estupendo para una buena ensalada fresquita de entretiempo o para marinar los mejores ceviches. Además, son buenos por la cantidad de Vitamina C que contienen.
9. **Mango.** Anímate con el mango y su carismático sabor, sólo o mezclado con guisos, ensaladas...
10. **Aceite.** Lo usamos todo el año, pero el oro líquido –como es comúnmente conocido- brilla en esta época más que nunca. Ahora además de utilizarlo para cocinar, nos sirve de aliño y aderezo a todo tipo de ensaladas, combinaciones y mix de alimentos fresquitos.

“Ceviche-Sashimi de vieiras con pipirrana de mango y ají amarillo”, un plato que se encuentra entre los destacados de la carta de Los Montes de Galicia esta temporada, por su estupendo sabor y sus ingredientes, ¡sanos, sanísimos!

Ingredientes:

- Vieiras
- Lima
- Coulis de Mango
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Tierra de aceituna negra

Precio- 13,90 €

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 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