

## Los 8 alimentos imprescindibles de otoño

Inaugurar temporada significa un cambio de clima, de costumbres y también de alimentación. Llegar el otoño y con él nuevos sabores que añadir a los platos para hacerlos más apetitosos y, especialmente, más sanos. Las legumbres, los frutos secos o las setas son algunos de los alimentos más demandados durante esta época del año. El restaurante Bodega de los Secretos explica ahora qué 8 alimentos no deben faltar en tu despensa este otoño, a la vez que te invita a degustar su brillante propuesta. ¡No te lo pierdas! [www.bodegadelossecretos.com](http://www.bodegadelossecretos.com)



1. **Setas y champiñones.** Destacan, sobre todo, por su alto contenido en proteínas de valor biológico, aunque también son ricos en hierro, fósforo y potasio, minerales vitales para que el organismo trabaje adecuadamente.
2. **Espárragos trigueros.** Es el alimento más diurético de la dieta mediterránea. Recomendables para personas que sufren de retención de líquidos o enfermedades del riñón. Con ellos se pueden hacer

multitud de combinaciones, desde revueltos o arroces, hasta servirlos como acompañamiento de carnes y pescados.

3. **Pescados azules** (salmón, sardinas, bonito, atún...) Dependiendo del pescado que sea, su contenido en minerales puede llegar a ser 25 veces mayor que el de cualquier otro alimento de origen animal. Al ser ricos en Omega 3, son recomendables para mantener los huesos fuertes y, además, contienen multitud de antioxidantes y vitamina B y C, buenas para el sistema nervioso.
4. **Calabacín y calabaza.** Su alto contenido en agua y su bajo aporte, tanto de calorías, como de hidratos de carbono, los hace perfectos como acompañante en cualquier plato.
5. **Legumbres** (lentejas, garbanzos, guisantes, habitas...). Temidas bajo el mito de ser el alimento que más engorda, son la base de la cocina mediterránea y contienen vitaminas, magnesio y soja.
6. **Coles de Bruselas.** Ricas en vitaminas, minerales y fibra, son muy recomendables para bajar el colesterol, tratar la diabetes y controlar la tensión.
7. **Lechuga, escarola...** La ensalada es el plato más recurrido cuando estamos faltos de ganas, pero lo cierto es que la lechuga es rica en antioxidantes y el mejor alimento al que recurrir cuando se quiere perder peso, puesto que apenas tiene calorías.
8. **Frutos secos** (castañas, almendras, anacardos...). No conviene abusar de ellos, ya que los frutos secos tienen un gran aporte calórico. Pero, sin duda, son algo que no debe faltar en cualquier dieta, por la cantidad de hierro, fósforo, vitaminas y nutrientes que aportan al organismo.

**Además de esta lista en la que Bodega de los Secretos nos destaca los básicos del otoño que no deben faltar en cualquier plato, nos presenta algunas de sus creaciones más sabrosas y otoñales:**

- Risotto cremoso de boletus y espárragos trigueros
- Habitas baby con chipirones de anzuelo y cebolla confitada
- Tataki de bonito del norte sobre verduras al Wok y anacardos
- Solomillo de ternera con salsa de setas moixernons y verduritas
- Rulo de rabo de toro con salsa de garnacha y muselina de patata



*Solomillo de ternera en salsa de setas moixernons y verduritas 24€*



*Risotto cremoso de boletus y espárragos trigueros 16€*



### **Acerca de Bodega de los Secretos**

Bodega de los secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid

914 29 03 96

**Síguenos en:**

[/bodegadelossecretos](https://www.bodegadelossecretos.com)

[@bodegadelossecretos](https://www.instagram.com/bodegadelossecretos)