

Aitatxu

— RESTAURANTE GASTRONÓMIKO —

8 propiedades y beneficios de las anchoas

En la estación veraniega nuestro paladar se decanta más que nunca por los alimentos ligeros y refrescantes. En el marco de la cocina vasca, característica de la carta de Aitatxu, los pescados azules son los más destacados y la anchoa uno de los más aplaudidos por los clientes. Por ello, el restaurante vasco con cocina de mercado y toques creativos, describe los 8 principales beneficios y propiedades de las anchoas, una auténtica fuente de nutrientes y fibra. ¿Quieres saber más? aitatxu.com



ANTXOÍTAS FRESCAS A LA BILBAÍNA 16 € ración entera

Dentro de su amplia carta, Aitatxu, presentan su plato, Antxoítas frescas a la bilbaína. Una elección fresca y exquisita para disfrutar este verano, además de sana. ¿Cuándo vienes a probarlas? PVP: 16 €

1. La anchoa es un **pescado azul perteneciente a la familia *Engraulidae***, conocida también con el nombre de **boquerón, anchoveta o bocarte**.
2. Es el **producto obtenido tras el tratamiento en salazón del boquerón**, aunque en el norte y centro de la península se utilizan los dos términos indistintamente para llamar a este pescado, sea fresco o en conserva.
3. La carne de la anchoa **tiene un sabor fuerte y aromático**, siendo muy rica en **proteínas**. A su vez, contiene un 12% de grasa con todos los beneficios de los pescados azules.
4. Las anchoas **cuentan con proteínas de gran valor biológico y alimenticio**, que desde el punto de vista de la calidad, juegan un papel muy importante, ya que **poseen la particularidad de disminuir** las grasas de la sangre, principalmente **el colesterol**.
5. Su carne apenas contiene hidratos de carbono y **almacena hierro, sodio, potasio, fósforo, calcio y vitamina A y B**.
6. Tienen un **papel destacado en la prevención de enfermedades cardiovasculares**, ya que evitan la agregación de plaquetas a las paredes de los vasos.
7. **Mejoran la calidad visual** gracias al alto contenido en vitamina A que poseen.
8. La anchoa **se suele preparar en salazón y se conserva en aceite**; formando parte de numerosos platos como las ensaladas, las salsas o las pizzas.



Acerca de Aitatxu, Restaurante Gastronómico

Álvaro González de Audicana es el chef al mando de los fogones de **Aitatxu**, un **restaurante vasco** de altura, en el que ofrecen una atractiva cocina de mercado con toques creativos. Está situado en pleno barrio de Salamanca, en un local amplio, sofisticado y moderno.

La base principal en su cocina es la alta calidad de los productos y proveedores, lo que garantiza unas excelentes materias primas mejoradas con técnica y algunos recursos viajeros. Fiel a la tradición vasca y amante de la vanguardia gastronómica, el chef bilbaíno cuenta con una despensa en la que destacan verduras Km 0, propias y procedentes de huertos en la sierra de Madrid, auténtica carne de Kobe que importa de Japón o atún de Gadir.

Una cocina muy personal, de sabores nítidos, juegos de texturas y multitud de matices, texturas y temperaturas, en la que la técnica creativa está al servicio de una materia prima de lujo y que ha convertido a Aitatxu en uno de los selectos templos gastro que todo el mundo quiere probar en Madrid.

¿Dónde?

Calle Claudio Coello, 122, Madrid