

TIPS PARA COMER FUERA DE CASA Y NO ENGORDAR

Conciliar vida social con una alimentación saludable puede resultar un reto; es cierto que salir a comer fuera se asocia a excesos... No obstante, Bodega de los Secretos, el restaurante ideal para refugiarse del calor ardiente de la capital, nos da las pautas oportunas para armonizar comer fuera de casa y mantener una alimentación equilibrada y sana. Además, sugiere alguno de sus apetitosos platos para formar un menú suculento y bajo en calorías. www.bodegadelossecretos.com



TATAKI DE BONITO DEL NORTE SOBRE VERDURAS AL WOK Y ANACARDOS

_Toma un snack antes de llegar al restaurante para ayudar al cuerpo a controlar el hambre y “no pedir con los ojos”. Puede ser una pieza de fruta o un vaso de agua con hierbabuena y limón, con un fantástico poder antioxidante y saciante; así evitarás caer en las tentaciones más apetecibles y menos *healthy*.

_No hay nada más español que el **aperitivo** y, aunque te cuides, no tienes por qué renunciar a esta culinaria tradición. Apuesta por el **jamón ibérico, los encurtidos, frutos secos naturales, las gambas, el salpicón de marisco, los mejillones o los berberechos**. Por supuesto, huye de las patatas fritas y las croquetas.

_Es importante que el primer plato esté formado por verduras a la plancha o cocidas; las **ensaladas** son una opción muy saludable, pero controla el aliño. Lo más recomendable es aove, vinagre, sal y especias al gusto.

_Elige **pescados o carnes magras para el segundo**, siempre a la plancha, vapor o al horno. Para la guarnición, opta por verduras o ensalada.

_Acompaña la comida de una copa de vino tinto o blanco (eso sí, con mucha medida) y evita la cerveza que tiende a la hinchazón. ¿Algo mejor? **¡Nada de alcohol! Puedes pedir un refrescante y sabroso zumo de tomate o agua con limón o pepino.**

_Para el **postre** elige fruta de temporada o un sorbete de limón sin alcohol.

_Come **despacio**, disfrutarás más de cada plato, controlarás las porciones que consumes y hará que tu cuerpo tenga sensación de saciedad con menos cantidad de alimentos y haga una digestión más ligera.



EN BODEGA DE LOS SECRETOS

Bodega de los Secretos ofrece la mejor cocina mediterránea de vanguardia. Una buena elección de entrante o principal podría ser su **Flor de alcachofa; Ceviche de pescado blanco y guacamole; Ensalada de ventresca con cuatro variedades de tomate o pulpo braseado sobre patata trufada.**

De segundo, una buena recomendación es que optes por su exquisito **Lomo de pez mantequilla horneado con pack-choi y emulsión de lima; Lomo de merluza sobre couscous de tinta de calamar y salsa suave de naranja o su Steak tartar de buey.**

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](#)

[@bodegadelossecretos](#)

