vinetur

Tres recetas gallegas ligeras para perder peso tras las fiestas

El chef Daniel Espasandín propone crema de calabaza, tiradito de corvina y sashimi de vieiras para cuidarse en enero

viernes 16 de enero de 2026



El inicio de año suele estar marcado por la vuelta a la rutina y la intención de recuperar hábitos saludables después de los excesos navideños. Muchas personas buscan opciones para perder peso sin renunciar al placer de comer bien. Desde la cocina gallega, el chef Daniel Espasandín, director de Montes de Galicia, ha presentado tres recetas pensadas para quienes quieren cuidarse sin caer en la monotonía de las dietas restrictivas.

Montes de Galicia, considerado el mejor restaurante de Madrid según el ranking de TripAdvisor, apuesta por una cocina que fusiona la tradición gallega con técnicas contemporáneas. Espasandín y su equipo han diseñado tres platos ligeros, saciantes y llenos de sabor, utilizando productos frescos y de calidad. El objetivo es depurar el organismo tras las fiestas, pero sin perder el atractivo gastronómico que caracteriza a la cocina atlántica.

La primera propuesta es una crema de calabaza elaborada con cucúrbita moschata, una variedad especialmente aromática. Para prepararla, se cuecen calabaza y patata en agua con una pizca de sal hasta que estén tiernas. Después se trituran hasta obtener una textura fina y se añade pimienta recién molida y un toque sutil de canela. Esta crema es baja en calorías, rica en fibra y resulta adecuada para cenas ligeras durante el invierno.

El segundo plato es un tiradito de corvina, que destaca por su aporte de proteínas saludables y su sabor intenso. La corvina, un pescado blanco magro, se corta en láminas muy finas y se dispone en el plato sin dejar huecos. Se adereza con una salsa a base de zumo de lima, zumo de limón y sus cortezas ralladas, lo que potencia la frescura del pescado y lo cocina ligeramente gracias a la acidez. El plato se completa con huevas de lumpo negro y de pez volador, que aportan un contraste crujiente y marino, y un toque de cebollino fresco.

La tercera receta es un sashimi de vieiras acompañado de una pipirrana de mango y ají amarillo. Las vieiras se laminan en crudo y se reservan en frío. Para la pipirrana, se mezcla puré de mango con ají amarillo, pimiento rojo y verde picados muy finos, sal y pimienta. Esta combinación aporta frescor, un punto picante y un contraste dulce, eliminando la necesidad de salsas pesadas. El resultado es un plato ligero y rico en minerales.

Las tres recetas comparten un mismo mensaje: es posible perder peso sin dejar de disfrutar de la comida. Espasandín insiste en que la clave está en elegir bien los ingredientes y en apostar por platos equilibrados y sabrosos. Montes de Galicia, fundado en 1997 y dirigido por la familia Espasandín, se ha consolidado como un referente en Madrid gracias a su fusión de tradición gallega y vanguardia internacional, así como a la calidad de su carta y su atención al cliente.