vinetur

# Tres recetas gallegas para adelgazar sin renunciar al sabor según el chef Daniel Espasandín

El restaurante Montes de Galicia propone platos ligeros y sabrosos para empezar el año cuidando la alimentación

jueves 22 de enero de 2026



El inicio de año suele estar marcado por los propósitos de mejorar la alimentación y recuperar hábitos saludables tras los excesos de las fiestas navideñas. En este periodo, muchas personas buscan opciones que permitan perder peso sin sacrificar el placer de comer bien. Desde la cocina gallega, el chef Daniel Espasandín, director de Montes de Galicia, ofrece tres recetas que combinan ligereza, sabor y productos frescos, pensadas para quienes desean depurar el organismo sin caer en la monotonía de las dietas restrictivas.

Montes de Galicia, considerado el mejor restaurante de Madrid según el ranking de TripAdvisor, es conocido por fusionar la tradición gallega con la cocina de vanguardia. Espasandín y su equipo apuestan por platos saciantes y llenos de matices, donde la calidad del producto es la base de cada elaboración. El chef defiende que "la clave no es comer menos, sino comer mejor", y por ello recomienda verduras de temporada, pescados magros y recetas que respetan el sabor original de los ingredientes.

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 escurren y se trituran hasta obtener una crema fina. Se añade pimienta recién molida y un toque sutil de canela, que aporta calidez y un punto dulce sin necesidad de añadir azúcares ni grasas. El resultado es un plato bajo en calorías, rico en fibra y adecuado 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 y de carne firme, se corta en láminas muy finas y se dispone en el plato sin dejar huecos. El aderezo consiste en una mezcla de zumo de lima, zumo de limón y sus cortezas finamente ralladas, que potencia la frescura del pescado y lo cocina levemente gracias a la acidez. Para completar el plato, se añaden huevas de lumpo negro y de tobiko (pez volador), que aportan un contraste crujiente y marino, y un toque de cebollino fresco que refuerza el carácter atlántico de la receta.

La tercera receta es un sashimi de vieiras con pipirrana de mango y ají amarillo. Las vieiras, símbolo de la cocina gallega, se presentan en crudo, laminadas y reservadas en frío. La pipirrana se prepara mezclando 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, elegante y rico en minerales.

Las tres recetas comparten un mismo mensaje: es posible adelgazar sin dejar de disfrutar de la gastronomía. Espasandín demuestra que la cocina gallega, reinterpretada con técnicas actuales y productos frescos, puede ser una aliada para quienes buscan cuidarse sin renunciar al sabor. Montes de Galicia, inaugurado en 1997 y dirigido por la familia Espasandín, se ha consolidado como un referente en Madrid gracias a su fusión de tradición y vanguardia, así como a la calidad de su carta y su atención al cliente.