

Los beneficios del atún en verano y dónde comerlo en Madrid

El atún es el alimento más completo en nuestra dieta y el que más ayuda a nuestro sistema inmunológico.



Madrid, 7 de agosto de 2023.- DeAtún, el restaurante de cabecera en Madrid que nos trae el mejor atún de Almadraba, nos explica los beneficios de este maravilloso producto.

El atún es uno de los mejores productos que nos regala el mar y cuenta con un elevado contenido en proteínas de alto valor biológico, es decir, contiene 10 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para un buen desarrollo celular, mantener el sistema inmune saludable y reponer o ganar tejido, además de masa muscular. “El atún es un gran aliado en nuestras dietas diarias, y uno de los pescados con mayor variedad de vitaminas y propiedades, rico en Omega 3”, nos explica Damián Ríos, el chef ejecutivo y propietario de DeAtún.

Por otro lado, el consumo de atún, especialmente en verano, ayuda a la regeneración celular y protección de la piel ante las altas exposiciones del sol. “Ayuda a reducir las probabilidades de sufrir cáncer de piel y sobre todo la protege de los rayos UVA. Además, aporta vitaminas, protege el sistema cardiovascular, mejora el rendimiento deportivo y ayuda a perder peso”, añade Damián Ríos.



Por otro lado, también se podría denominar al atún el pescado de la felicidad, por su alto componente en omega-3, selenio, vitamina B6 y B12, que tienen el poder de influir favorablemente en el estado de ánimo.

Es un alimento que puede prepararse de múltiples formas, por eso en DeAtún están especializados en cocinarlo de forma totalmente diferente y única. “Traemos el mejor atún de España, de Cádiz a la mesa. El atún de Almadraba es el que servimos, sobre innovadoras creaciones, en platos que están por encima del nivel esperado de nuestros comensales”, explica su Chef Ejecutivo.

Toda la carta de DeAtún está llena de platos que destacan y succulentas combinaciones, con la que sumergir a nuestro paladar en un mundo de fusiones totalmente maravilloso. Platos clásicos como los tartares están, por supuesto, en la carta, pero otros como Sashimi de tarantelo con leche de tigre de mango, ensalada de salmorejo con berenjenas al horno y atún confitado o burritos de atún marinados en pico de gallo, son algunos ejemplos que nos dejan la boca con sabor a agua.

De hecho, Damián Ríos nos ofrece una receta muy sencilla para poder cocinar atún en casa: “Un salmorejo muy frío con un tartar de descargamento aliñado solo con un poco sal y aceite de oliva”. ¡Qué ganas de hacerlo en casa!

[DESCARGA AQUÍ TODO EL MATERIAL GRÁFICO Y NOTAS DE PRENSA](#)



SOBRE DEATÚN

DeAtún, abrió sus puertas en 2015, pero no fue hasta marzo del 2022 cuando Damián Ríos, jefe de cocina del antiguo restaurante, y Esther Llano, su mano derecha, se pusieron al frente de este nuevo proyecto vanguardista que engloba un ambiente y una carta completamente renovada y que ya se ha convertido en una parada imprescindible para los grandes amantes del atún y de la costa gaditana.

COCINA: ESPECIALIZADA EN ATÚN ROJO DE ALMADRABA
HORARIO: DE LUNES A JUEVES DE 12 A 23:30 PM Y VIERNES Y SÁBADOS DE 12 PM A 1:00 AM
DIRECCIÓN: CALLE DE PONZANO 59, MADRID ESPAÑA
CORREO: INFO@DEATUN.COM
TELÉFONO: 910338863