

El 15 de mayo, Madrid se viste de fiesta para celebrar a **San Isidro**, su patrón. Entre chotis, verbenas y tradiciones, no puede faltar un buen plato de **cocido madrileño**, el guiso más castizo y reconfortante. Con garbanzos, verduras y carnes sabrosas, el cocido es la esencia de la gastronomía madrileña, perfecto para compartir en familia y con amigos. En San Isidro, disfrutar de un buen cocido es más que una costumbre, es un homenaje al sabor y la tradición de Madrid.

Ausolan.



¡Por supuesto! Aunque el cocido madrileño es un plato contundente, también tiene varios aspectos saludables:

✓ **Rico en proteínas** 🐔: La carne de ternera, pollo y embutidos aporta proteínas esenciales para el crecimiento y la reparación muscular.

✓ **Fuente de fibra** 🌱: Los garbanzos ayudan a la digestión, mejoran el tránsito intestinal y aportan energía de larga duración.

✓ **Vitaminas y minerales** 🥕 🥬: Las verduras como la zanahoria, el repollo y el nabo aportan vitaminas A, C y K, además de hierro y calcio.

✓ **Hidratación y calidez** 🍲: El caldo es reconfortante y ayuda a mantenerse hidratado, además de ser fácil de digerir.



“Cocido madrileño: sabroso, saludable y perfecto para compartir”

Comparte tus dudas con nuestros dietistas: <a href="mailto:madrid@ausolan.com">madrid@ausolan.com</a>	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA <b>SI COMES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasta, arroz, patata o legumbre</li> <li>2. Verduras</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdura</li> <li>2. Patata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carne</li> <li>2. Pescado</li> <li>3. Huevo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lácteo</li> <li>2. Fruta</li> </ol>
SUGERENCIAS PARA LA CENA <b>PUEDES CENAR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas</li> <li>2. Arroz, pasta, patata</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdura o patata.</li> <li>2. Verdura</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pescado o huevo</li> <li>2. Carne o huevo</li> <li>3. Carne o pescado</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fruta</li> <li>2. Lácteo o fruta</li> </ol>