05/03/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Los restaurantes más sanos de Madrid para disfrutar sin remordimientos

Sabemos que salir a comer o cenar fuera de casa **puede implicar descuidar nuestra alimentación**, algo que está muy bien hacer de vez cuando, nosotros somos fiel creyentes del 80/20, comer bien el 80% de nuestro tiempo y permitir un 20% de descuidar nuestra alimentación. Sin embargo, hay muchos días que nos toca comer o cenar fuera, ya sea por reuniones, celebraciones o porque ese día se nos ha olvidado prepararnos el táper.

Además, existe la errónea creencia de que la comida sana es insípida y que no se disfruta, algo totalmente alejado de la realidad, ya que **comer sano y rico es posible y muy sencillo**. Por eso, cada vez existen más restaurantes dedicados a una cocina sana, creativa y deliciosa. Si quieres disfrutar de una buena comida sin excesos, para cuidarte, te proponemos los mejores restaurantes de la capital, donde podrás degustar recetas de lo más saludable, original y ricas, de las que saldrás lleno y **con**

ganas de volver.

(Imagen: Honest Greens)

1. **Honest greens**

Es uno **de los rest** ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |