

La Destilería una opción para empezar a comer sano este año

Una opción para cuidarse este inicio de año, comer ensaladas. Un menú siempre variado y sano para sus comensales

El comienzo de año siempre es difícil para todos, ya que con los manjares de las fiestas navideñas es probable que se tengan unos kilitos de más en el cuerpo.

Es importante tener una dieta variada y equilibrada para mantener buena salud y como consecuencia una mejor calidad de vida, por eso es recomendable empezar el año cuidando lo que se come y limpiando o desintoxicando poco a poco el cuerpo.

La Destilería sabe que mucha gente ya regresó a su rutina diaria, a sus trabajos, etc., así que a manera de recomendación traen sus 3 ensaladas estrellas, para la hora de la comida:

Ensalada de espinaca y pera

Una deliciosa y vasta mezcla de lechuga con espinaca, acompañada de tocino frito, queso de cabra y nuez, con una succulenta vinagreta de miel con chipotle.

Ensalada de pollo

Mezcla de varias lechugas frescas acompañadas de pollo asado, aderezado con soya de ajonjolí tostado para darle un toque oriental.

Ensalada con arrachera

Mezcla de lechugas acompañadas de arrachera con rebanadas de aguacate, cebolla morada con aderezo de soya y decorada con ajonjolí.

Las ensaladas son una excelente opción si lo que se quiere es cuidar la dieta, pues son versátiles, fáciles de preparar, de conseguir y lo mejor, comer ensaladas tiene un alto contenido en nutrientes y un elevado porcentaje de agua.

La Destilería tiene opciones para todos los paladares, para los que gustan de las ensaladas, sopas, carnes, pescados, etc., así que si de comer bien se trata, solo hay que ir.

Acerca de CMR

CMR es una compañía de capital mexicano que opera 141 restaurantes distribuidos por la República Mexicana. Ofrece un sólido portafolio de poderosas marcas, con diferentes propuestas gastronómicas y de ambiente: Wings, Fly by Wings, Nescafé, La Destilería, El Lago, Bistró Chapultepec, Chili's, Olive

Garden, Red Lobster y The Capital Grille. CMR cotiza en la Bolsa Mexicana de Valores desde 1997 bajo la clave de pizarra CMRB.

Datos de contacto:

ANDREA PEÑA QUIROZ

5534887118

Nota de prensa publicada en: [CDMX](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Gastronomía](#) [Ocio](#)

MexicoPress

<http://www.mexicopress.com.mx>