

# 55 Recetas Con Menos De 200 Calorías: Fáciles, Sanas y muy Ligeras



Fecha de publicación: 16 agosto, 2015

Editor: Xeles Fraga

Longitud de impresión: 74

Idioma: Español

PDF

¡Hola, amig@!

He creado este e-book con las mejores Recetas Con Menos de 200 Calorías, para que toda persona que desee perder peso o conservar su figura, pueda hacerlo disfrutando de la mejor cocina.

Espero que te ayude a cambiar tus hábitos alimenticios de un modo permanente y nunca más tengas que pasar por el suplicio de una Dieta de Adelgazamiento estricta.

Soy Xeles Fraga, la autora de VIVIR O SOBREVIVIR, página web dedicada a la Alimentación y Salud Natural, Yoga, Autoayuda, Terapias Alternativas, Remedios Caseros... Aquí te presento mi selección de las Recetas Bajas en Calorías más sabrosas, fáciles y rápidas (algunas más que otras, como supondrás).

El libro está diseñado de modo que puedas ver en el Índice, de un solo vistazo, las calorías de cada receta por ración. Pronto te acostumbrarás a comer saludablemente y con pocas grasas. En pocos días te sentirás más ligero, menos hinchado y más delgado ¡No lo dudes! Y sentirás una gran mejora en la belleza y tersura de la piel.

Aquí te presento el Índice con parte del Recetario. Espero que te guste:

### Índice

#### Sopas, Cremas y Purés

- Sopa de Tomate A La Hierbabuena (45 Calorías)
- Sopa de Lechuga con Salmón Ahumado (130 Calorías)
- Sopa de Puerros, Patatas y Bacon (172 Calorías)
- Sopa de Brécol con Picatostes (180 Calorías)
- Sopa de Pescado (85 Calorías)
- Gazpacho Light (170 Calorías)
- Crema de Espinacas Ligera (96 Calorías)
- Puré de Zanahorias y Tomate (90 Calorías)

#### Ensaladas

- Ensalada Light de Pollo (192 Calorías)
- De Espinacas y Queso con Aliño de Bacon (160 Calorías)
- De Endivias y Ventresca de Bonito (200 Calorías)
- De Pollo con Piña (130 Calorías)
- De Espinacas Frescas (126 Calorías)
- De Brotes con Tomate A La Plancha (70 Calorías)
- De Rúcula y Melocotón (193 Calorías)
- De Lechuga, Parmesano y Nueces (190 Calorías)
- De Espárragos y Huevo Duro (190 Calorías)

#### Huevos y Tortillas

- Huevos Rellenos de Atún y Pimientos Rojos (200 Calorías)
- Tortilla de Setas (180 Calorías)
- Huevos con Champiñones Al Horno (180 Calorías)
- Huevos En Salsa (177 Calorías)
- Huevos Escalfados con Espárragos Verdes (125 Calorías)

#### Primeros Platos

- Lentejas con Verduras (130 Calorías)
- Almejas con Jamón y Guindilla (170 Calorías)
- Brochetas de Verduras (150 Calorías)
- Bolitas de Melón Con Jamón (86 Calorías)
- Entrante de Berenjena (65 Calorías)
- Alcachofas con Ajo y Limón (75 Calorías)
- Endibias Rellenas Al Horno (83 Calorías)
- Berenjenas Al Horno o Al Microondas (120 Calorías)
- Verduras En Papillote (125 Calorías)
- Palitos de Pescado Al horno (196 Calorías)

#### Segundos Platos

Rollitos de Jamón y Ternera (200 Calorías)  
Trucha en Papillote (125 Calorías)  
Alcachofas con Almejas (200 Calorías)  
Estofado de Pavo Al Horno (158 Calorías)  
Merluza Al Perejil (180 Calorías)  
Gambas Al Yogur con Menta (150 Calorías)  
Carpaccio de Buey (160 Calorías)  
Filetes de Pavo con Cebolla y Especias (200 Calorías)  
Chipirones A La Gallega (178 Calorías)  
Pepinos Rellenos de Gambas y Queso (186 Calorías)  
Trucha Marinada con Pasas (200 Calorías)  
Pinchos de Verduras con Salchichas (188 Calorías)  
Calabacines Rellenos de Atún (160 Calorías)  
Pollo Al Enebro (140 Calorías)  
Brócoli con Ajo y Guindilla (137 Calorías)  
Chuletas Marinadas (197 Calorías)  
Pechuga de Pollo con Setas (145 Calorías)

#### Postres

Futas con Queso Mascarpone (200 Calorías)  
Mousse de Chocolate (88 Calorías)  
Sorbete de Limón con Miel (122 Calorías)  
Compota de Frutas (147 Calorías)  
Manzanas Gratinadas (184 Calorías)  
Cóctel de Frutas con Miel (165 Calorías)

<https://tezfiles.com/file/ab2eed57af17/VPwygvUAY.pdf.rar>