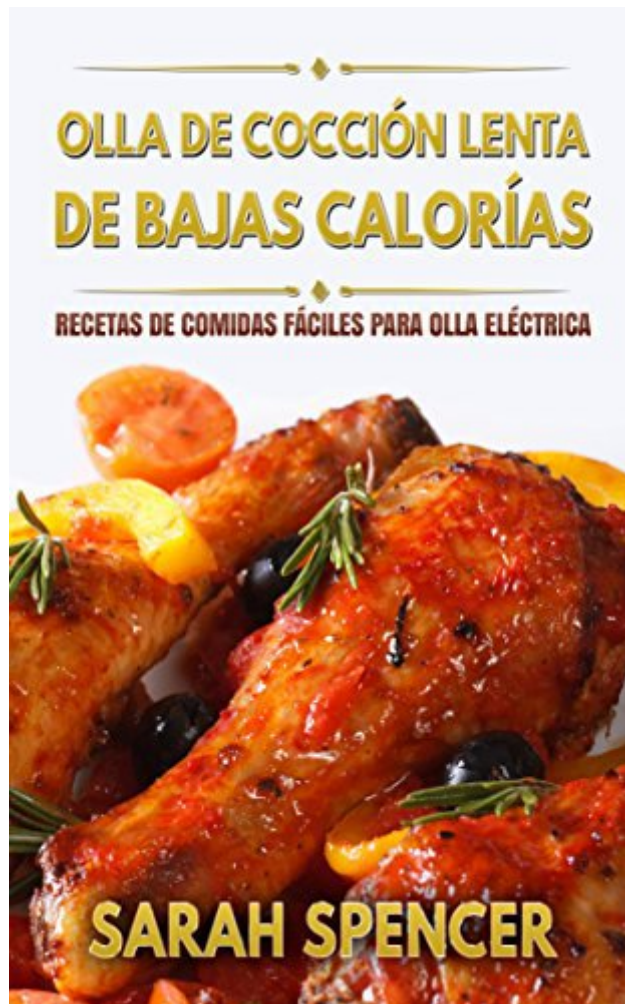


Olla de cocción lenta de Bajas Calorías: Recetas de Comidas fáciles
para Olla Eléctrica



Fecha de publicación: 31 agosto, 2016

Editor: The Cookbook Publisher

Autor: Sarah Spencer

Longitud de impresión: 146

Idioma: Español

PDF

Recetas rápidas y fáciles de bajos carbohidratos con solo 15 gramos de carbohidratos o menos por porción y preparadas en 15 minutos o menos. Prepáralo, olvídalos y deja que se cocine! Eso es saludable, simple y delicioso!

Descarga GRATIS con Kindle Ilimitado!

¿Te has comprometido a una vida saludable baja en carbohidratos? ¿El tipo de vida de bajos

carbohidratos que no involucra una sobreabundancia de carnes pesadas y grasas, pero en su lugar un enfoque en las porciones apropiadas de proteínas, combinados con vegetales nutricionalmente densos que eliminan los carbohidratos malos y procesados? El balance de una relación saludable de proteínas a carbohidratos es importante para el éxito a largo plazo y salud con este tipo de estilo de vida dietario. Quizá eres Nuevo en la vida de bajos carbohidratos, o quizá has disfrutado los sabores por años, pero de cualquier manera, hay una Buena oportunidad que estés viendo un poco de variedad, no sólo en sabores y texturas, pero también en la forma en que preparas las comidas.

Aquí es donde el cocimiento lento bajo en carbohidratos puede hacer una diferencia. No te retraerás más por tu falta de tiempo y energía hacia el final del día. Una comida caliente en cacerola, hecha en casa esperará y estará lista para comer cuando tú lo estés.

Todo lo que necesitas para la mayoría de estas comidas es diez a quince minutos para preparar los ingredientes y uno de los utensilios más atesorados de la cocina — la olla de cocimiento lento también se llama Olla de Cocimiento Lento. El cocimiento lento fomenta las comidas saludables hechas en casa que se sumergen y cocinan todo el día para desarrollar sabores deliciosos sin la necesidad de grasas en exceso o ingredientes que pueden potencialmente sabotear tu estilo de vida de alimentación. Este libro de cocina te muestra como traer nuevos sabores a la vida, y cómo tenerlos listos para tú, tus amigos, y familia con poco esfuerzo.

*****Todas las recetas en este libro de cocina tienen
Entre 4 gramos y 15 gramos de carbohidratos por porción.*****

Adentro, encuentra:

- Recetas de sopas calientes y estofados como la Sopa de Pollo y Calabaza Picante o el Estofado de Elote Monterey.
- Nuevos favoritos de Pollo como el Pollo Jerk con Vegetales o el Pollo Marinado Thai.
- Recetas deliciosas cocidas a fuego lento de res como el Molinetes de Arrachera de Res y Chayote el Steak Súper Simple Suizo
- Puerco Perfecto, platos de Ternera y Cordero como Lomo de Cerdo relleno de Hierbas de Jardín, las piernas de cordero al ajo o la Cacerola de Día Lluvioso.
- Mucha variedad de recetas de vegetales como el Repollo Cremoso au Gratin o los Macarrones con Queso Mexicanos Mock.

Lee en tu dispositivo favorite como Kindle, IPad, iPhone, Android table o teléfono celular, laptop o computadora con la app de Kindle gratuita de Amazon.

Arrastra hacia arriba y haz clic en **COMPRAR AHORA** en la

derecha de esta página para una descarga inmediata!

<http://yep.pm/qid7KNai5/iUzYy8zBL.pdf.rar>