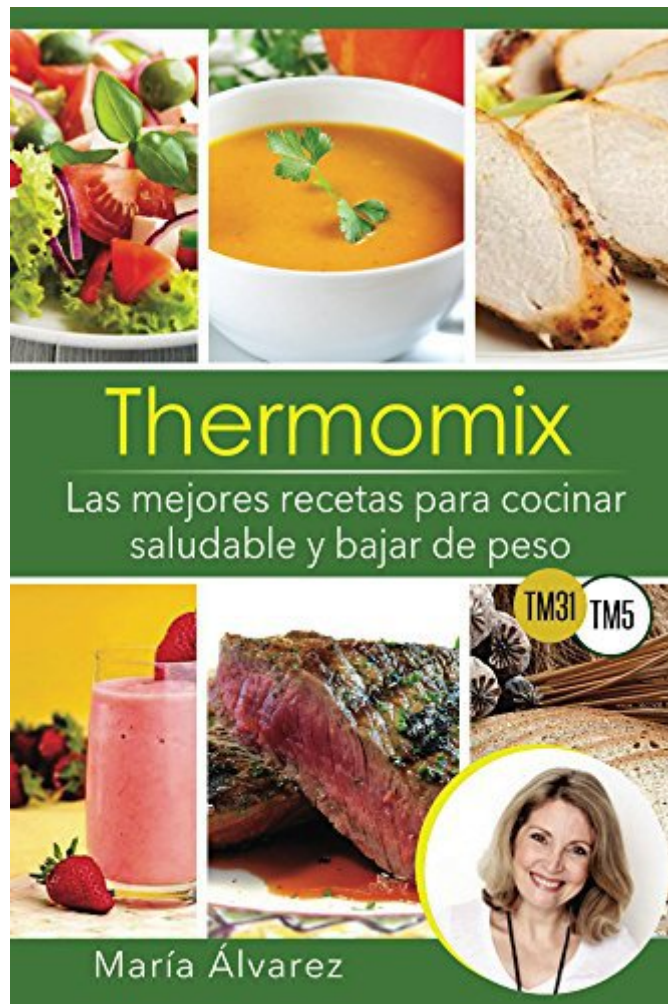


Thermomix – Las 101 mejores recetas para cocinar saludable y bajar de peso



Fecha de publicación: 11 marzo, 2016

Autor: María Álvarez

Longitud de impresión: 154

Idioma: Español

PDF

Como madre y chef líder en el mercado, la nutrición saludable de mi familia es lo que más me interesa. Lo más importante para mí es que las recetas deben ser deliciosas, rápidas y sencillas de preparar.

Desde hace años cocino con Thermomix y aquí he compilado algunas de mis recetas favoritas. Esto lo hago de acuerdo a lo siguientes criterios:

¡Deliciosas!

Estas recetas son prácticamente “ a prueba de todo ” : Mi familia, y especialmente mis hijos, disfrutan mucho estos platos. Esto, a pesar de la relativamente alta cantidad de “ verdes ” que figuran en los ingredientes.

¡Saludables!

He puesto mucha atención en mi selección de recetas, las cuales tienen un contenido bajo de grasas saturadas y azúcares simples. Concretamente, son platos con poca mantequilla, crema o azúcar.

En lugar de azúcar y grasa, la energía es suplida por las siguientes sustancias:

- Proteína, a través de productos con alto contenido de esta como pescado, res o pollo
- Carbohidratos complejos como papa, arroz o granos (pan de granos)
- Frutas y verduras (ensaladas, sopas y batidos)

Por esta razón, estas recetas son útiles para adelgazar y se adaptan a cualquier plan alimenticio.

¡Fáciles y rápidas!

Durante el día, a menudo no encontramos tiempo para preparar alimentos. El Thermomix normalmente facilita las labores de la cocina, pero no necesariamente si uno se basa en una receta complicada.

En mi libro usted encontrará recetas que podrá preparar fácil y sencillamente. Además, me he cerciorado de cuidar la sencillez y simpleza de las descripciones de estas.

¡Para Todo!

Le ofrezco recetas para todo tipo de ocasión:

Recetas para el desayuno, el almuerzo o la cena, platillos para una fiesta, para acompañar el té durante un resfrío o simplemente para preparar un batido de merienda. Incluso podemos diseñar un menú de 5 platos al combinar estas recetas.

<http://k2s.cc/file/9a65822d5603e/frLmkueek.pdf.rar>