

## 60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente



Fecha de publicación: 10 agosto, 2015

Editor: Xeles Fraga

Longitud de impresión: 96

Idioma: Español

PDF

Todos sabemos lo difícil que es mantenerse sano y de buen humor mientras dura una dieta de adelgazamiento. Este libro de recetas vegetarianas bajas en calorías (sencillas, equilibradas y deliciosas), está especialmente diseñado para que la pérdida de peso y volumen, -y el mantenimiento del peso ideal de un modo definitivo-, se produzcan de un modo saludable, sin sufrimientos inútiles y totalmente innecesarios.

La dieta vegetariana cambió mi vida y mi cuerpo hasta límites que nunca imaginé. Desde hace años, escribo artículos de alimentación natural, remedios caseros, Yoga y recetas de cocina saludables. Aquí te presento mi selección de las Recetas vegetarianas Bajas en Calorías más sabrosas, fáciles y rápidas (algunas más que otras, claro está).

## Índice

### Sopas, Cremas y Purés

- Crema de Zanahoria y Cilantro (118 Calorías)
- Gazpacho Light (170 Calorías)
- Sopa de Brécol con Picatostes (180 Calorías)
- Sopa Verde de Yogur (190 Calorías)
- Sopa de Calabaza con Queso (290 Calorías)
- Crema de Tomate Ligera (96 Calorías)
- Crema de Lechuga (152 Calorías)
- Puré de Patata A La Mostaza (315 Calorías)
- Puré de Zanahorias y Tomate (90 Calorías)

### Ensaladas

- Ensalada de Col, Zanahoria, Manzana y Apio (150 Calorías)
- Ensalada Campera (265 Calorías)
- Ensalada de Piña con Rabanitos (100 Calorías)
- Ensalada de Tomate y Mozzarella (298 Calorías)
- Ensalada de Espinacas y Yogur (240 Calorías)
- Ensalada de Espárragos en Conserva (228 Calorías)
- Ensalada de Lechuga, Tomate y Aceitunas (265 Calorías)
- Ensalada de Brotes con Tomate A La Plancha (70 Calorías)
- Ensalada de Brécol, Tomate y Salsa de Aguacate (145 Calorías)

### Huevos y Tortillas

- Tortilla de Setas (180 Calorías)
- Huevos Con Champiñones Al Horno (180 Calorías)
- Tortilla A Las Finas Hierbas (320 Calorías)
- Huevos Con Cebolla (270 Calorías)
- Tortilla Con Tomate y Queso (292 Calorías)
- Huevos En Salsa (177 Calorías)
- Tortilla de Lentejas (130 Calorías)

### Primeros Platos

- Berenjenas Al Horno o Al Microondas (120 Calorías)
- Lentejas Con Verduras (130 Calorías)
- Alcachofas Estofadas Con Menta (83 Calorías)
- Endivias Rellenas de Verduras (90 Calorías)
- Brochetas de Verduras (150 Calorías)
- Calabaza Guisada (236 Calorías)
- Asado Multicolor de Pimientos Con Orégano (148 Calorías)
- Brócoli Con Ajo y Guindilla (137 Calorías)
- Calabacines y Tomates Rehogados (95 Calorías)
- Endivias A La Sartén Con Naranja y Nata (97 Calorías)
- Alcachofas Con Ajo y Limón (75 Calorías)
- Puerros Asados Al Horno (130 Calorías)

### Segundos Platos

- Revuelto de Espárragos (148 Calorías)

Crudités con Salsa De Queso (335 Calorías)  
Espirales Con Berenjenas y Tomates (382 Calorías)  
Hamburguesas de Verduras (210 Calorías)  
Alcachofas Con Salsa de Hierbas (286 Calorías)  
Risotto de Verduras (160 Calorías)  
Setas A La Guindilla (342 Calorías)  
Espaguetis Con Espinacas (367 Calorías)  
Verduras Al Vapor Con Yogur (158 Calorías)  
Tomates Gratinados Con Queso (271 Calorías)  
Nabos Asados Con Queso Parmesano (154 Calorías)  
Pastel de Calabacín Vegetariano (210 Calorías)  
Salteado de Espinacas (153 Calorías)  
Patatas A La Sal (322 Calorías)  
Tallarines Con Salsa (352 Calorías)  
Tomates Al Horno Con Queso Feta (320 Calorías)  
Verduras Gratinadas Con Bechamel (241 Calorías)

#### Postres

Flan de Huevo Light Microondas (338 Calorías)  
Yogur Frío Con Arándanos (72 Calorías)  
Manzanas Gratinadas (184 Calorías)  
Copa de Fresones Con Avellanas (180 Calorías)  
Frutas Con Queso Mascarpone (200 Calorías)  
Mousse de Chocolate Light (88 Calorías)

#### Artículos de Ayuda

Tabla del Peso Ideal  
Los 15 Mejores Alimentos Para Adelgazar  
Aliños Light para Ensaladas

<https://tezfiles.com/file/9e5b225e7d792/3fw7yYE1i.pdf.rar>