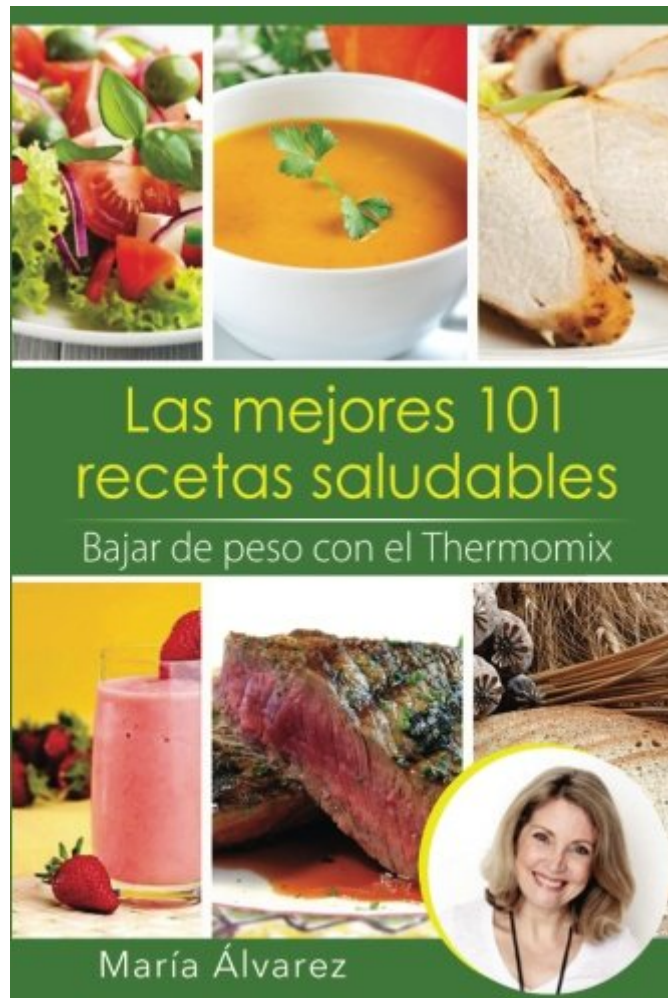


Las mejores 101 recetas saludables. Bajar de peso con el Thermomix

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 los 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.

Las mejores 101 recetas saludables. Bajar de peso con el Thermomix por María Álvarez fue vendido por EUR 10,39 cada copia. El libro publicado por Createspace Independent Publishing Platform. Contiene 168 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Las mejores 101 recetas saludables. Bajar de peso con el Thermomix
- ISBN: 1541159888
- Fecha de lanzamiento: December 17, 2016
- Número de páginas: 168 páginas
- Autor: María Álvarez
- Editor: Createspace Independent Publishing Platform

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Las mejores 101 recetas saludables. Bajar de peso con el Thermomix en línea. Puedes leer Las mejores 101 recetas saludables. Bajar de peso con el Thermomix en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Mis mejores recetas con Thermomix 21, nuevo ebook de ...

Este nuevo libro mío electrónico, “Mis mejores recetas con Thermomix 21”, es ya el 5º, ¡cómo pasa el tiempo! No os vayáis a equivocar porque es ...

Mis mejores recetas con Thermomix 31, 7º ebook de Cristina

...

Publicaciones relacionadas: Agradecimientos por la acogida de mi ebook y aclaraciones, ePub y Kindle ; Mis mejores recetas con Thermomix 21, nuevo ebook de ...

Alimentos para el estreñimiento infantil, ¿los conoces ...

En este artículo hablaremos de un tema que nos preocupa a todos, el estreñimiento infantil, y os contaremos cuáles son los mejores alimentos y pautas ...