

The book was found

60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil Y Definitivamente (Spanish Edition)



Synopsis

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 Brócoli 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 Brócoli, 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

CalorÃ- as)Tomates Gratinados Con Queso (271 CalorÃ- as)Nabos Asados Con Queso Parmesano (154 CalorÃ- as)Pastel de CalabacÃ- n Vegetariano (210 CalorÃ- as)Salteado de Espinacas (153 CalorÃ- as)Patatas A La Sal (322 CalorÃ- as)Tallarines Con Salsa (352 CalorÃ- as)Tomates Al Horno Con Queso Feta (320 CalorÃ- as)Verduras Gratinadas Con Bechamel (241 CalorÃ- as)PostresFlan de Huevo Light Microondas (338 CalorÃ- as)Yogur FrÃ- o Con ArÃ¿ndanos (72 CalorÃ- as)Manzanas Gratinadas (184 CalorÃ- as)Copa de Fresones Con Avellanas (180 CalorÃ- as)Frutas Con Queso Mascarpone (200 CalorÃ- as)Mousse de Chocolate Light (88 CalorÃ- as) ArtÃ- culos de AyudaTabla del Peso IdealLos 15 Mejores Alimentos Para AdelgazarAliÃ- os Light para Ensaladas

Book Information

File Size: 1337 KB

Print Length: 96 pages

Publisher: Xeles Fraga (August 10, 2015)

Publication Date: August 10, 2015

Sold by:Â Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B013RCAGYM

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #1,343,456 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #177

inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Cocina > Dieta Especial #599 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃfÂ n #685 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso

[Download to continue reading...](#)

60 Recetas Vegetarianas Bajas En CalorÃfÂ- as: Adelgaza FÃfÂ¿cil y Definitivamente (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas FÃfÂ¿ciles y EconÃfÂ micas: MÃfÂs de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglÃfÂ©s) (Volume 5) (Spanish Edition) Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida EspaÃfÂ ola Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) MamÃfÂ¿ Casi CruditÃfÂ©: Recetas VEGANAS, VEGETARIANAS Y OVO-VEGETARIANAS, Salud y NutriciÃfÂ n (Spanish Edition) 30 Recetas para DiabÃfÂ©ticos: Recetas Bajas en AzÃfÂ°car,

Grasas y Carbohidratos. (Spanish Edition) 84 RECETAS REDUCTORAS y bajas calorías (Colección MÃ¡s Bienestar) (Spanish Edition) SELECCIÓN DE 84 RECETAS VEGETARIANAS: Platos saludables, livianos y nutritivos (Colección Cocina Práctica) (Spanish Edition) Electronica Basica Facil: Electronica Facil de Aprender (Spanish Edition) Tabla de calorías (Spanish Edition) CORRE Y ADELGAZA: El método que usas para perder 20 kg y correr la maratón (Spanish Edition) Adelgaza Para Siempre: Cómo Estar Delgado, Fuerte y Saludable De Por Vida. (Spanish Edition) Come grasa y adelgaza: Por qué la grasa que comemos es la clave para acelerar el metabolismo / Eat Fat, Get Thin (Spanish Edition) 50 Mejores Recetas de Ensaladas Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Faciles y Saludables (Spanish Edition) 27 Recetas Fáciles de Aperitivos (Recetas Fáciles: Aperitivos & Ensaladas nº 1) (Spanish Edition) 27 Recetas Fáciles de Brownies (Recetas de Cocina Faciles: Cupcakes & Brownies) (Spanish Edition) Recetas veganas: Nuestras 100 mejores recetas en un solo libro (Spanish Edition) Días de Cocina Recetas para Postres: ¿Cómo cocinar prácticas recetas de postre deliciosas y fáciles? (Spanish Edition) 27 Recetas Faciles de Pizza (Recetas de Cocina Faciles: Pastas & Pizza) (Spanish Edition) Recetas de Postres, Bocaditos Dulces, Tips de Repostería... y algo más: Mis mejores recetas y mis experiencias de vida: una historia de pasión, dedicación y perseverancia (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nº 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)