

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

From Xeles Fraga

60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) From Xeles Fraga

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 Ligeras (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)
Cruautés 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

Descargar y leer en línea 60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) From Xeles Fraga

Format: Kindle eBook

Download and Read Online 60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) From Xeles Fraga #G8H72P6O1FD

Leer 60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) by From Xeles Fraga para ebook en línea60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) by From Xeles Fraga Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros 60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) by From Xeles Fraga para leer en línea.Online 60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) by From Xeles Fraga ebook PDF descargar60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) by From Xeles Fraga Doc60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) by From Xeles Fraga Mobipocket60 Recetas Vegetarianas Bajas En Calorías: Adelgaza Fácil y Definitivamente (Spanish Edition) by From Xeles Fraga EPub

G8H72P6O1FDG8H72P6O1FDG8H72P6O1FD