

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 Brócol 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 Brócol, 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 espaÃ¿ol > Cocina > Dieta Especial #599 inÂ Books > Libros en espaÃ¿ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃ¿n #685 inÂ Books > Libros en espaÃ¿ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso

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

Control Systems Engineering, 7th Edition Quieting Your Heart: 30-Day Prayer Journal - Love Edition
Adults Who Color Christmas Edition: An Adult Coloring Book Featuring Holiday Inspired Art, Including Whimsical Christmas Tress, Snowflakes, and Gifts Drug Idol (Japanese Edition)
Programming ArcGIS with Python Cookbook - Second Edition PostGIS in Action, 2nd Edition
MYSQL Programming Professional Made Easy 2nd Edition: Expert MYSQL Programming
Language Success in a Day for any Computer User! (MYSQL, Android programming, ... JavaScript, Programming, Computer Software) Lohri: The Bonfire Festival (English and Punjabi Edition) My

Google Chromebook (3rd Edition) A to Z Mysteries Super Edition #8: Secret Admirer (A Stepping Stone Book(TM)) Garfield: Hambre de Diversion (Spanish Edition) Dangerous Calling (Paperback Edition): Confronting the Unique Challenges of Pastoral Ministry Tales of Zestiria Collector's Edition Strategy Guide Sams Teach Yourself Mod Development for Minecraft in 24 Hours (2nd Edition) Essential Mathematics for Games and Interactive Applications, Third Edition Fundamentals of Computer Graphics, Fourth Edition Minecraft Pocket Edition Guide Fallout 4 Vault Dweller's Survival Guide Collector's Edition: Prima Official Game Guide Bloodborne The Old Hunters Collector's Edition Guide My iPad for Seniors (Covers iOS 9 for iPad Pro, all models of iPad Air and iPad mini, iPad 3rd/4th generation, and iPad 2) (3rd Edition)

[Dmca](#)