

Recetas De Salsa Para Guardar En Conserva

Más de 120 recetas de cocina que puedes preparar en muy poco tiempo, para adelgazar aprovechando tu reloj biológico con el método de éxito en Europa

Recetas de cocina suave para personas con problemas digestivos, sin renunciar al placer de comer

Recetas de cocina para personas con diabetes de tipo 2, sin renunciar al placer de comer

La dieta paleolítica es muy versátil. Sigue ciertas pautas de lo que está o no está permitido comer, pero también le da la libertad para modificar el plan de alimentación para adaptarlo a sus propias restricciones nutricionales. Por ejemplo: si tiene alergia a las nueces, puede eliminarlas de su dieta; puede eliminar los mariscos y pescados por restricciones religiosas o culturales; también puede convertir esta dieta en vegetariana o, incluso, vegana. Si es usted principiante en esta dieta, puede seguir una simple pauta: si el hombre de las cavernas no tuvo acceso a cierto alimento, este no debería estar incluido en sus comidas. Pruebe las más 100 recetas paleolíticas ahora.

Una vez que eliminas el daño ocasionado por los alimentos cultivados y procesados que hemos añadido a nuestra dieta, tu cuerpo empieza a recuperar su resistencia natural a los padecimientos y enfermedades. El hombre del Paleolítico tenía una reducida calidad de vida ya que no tenían los cuidados médicos adecuados, no debido a las enfermedades en sí. No sufría de enfermedades del corazón o diabetes como nosotros. Este libro contiene pasos comprobados y estrategias de como alimentarse con la paleo dieta. La paleo dieta consiste en resetear el cuerpo para que pueda funcionar a sus máximos niveles de salud. Alimentarse con una dieta similar a la de nuestros ancestros cavernícolas, cientos de siglos atrás, hace esto. Incluye alimentos que pueden encontrarse en la naturaleza, como frutas, vegetales, nueces y carnes.

Libro de cocina de dieta paleo, Recetas de Cocina con Freidora de Aire, Libro de cocina vegana de cocción lenta, Libro Dieta Antiinflamatoria Libro de cocina de dieta paleo: Es hora de entrar en esa máquina del tiempo y volver al tiempo de los cavernícolas! Fuimos creados para comer artículos que solíamos cazar y recolectar, pero el mundo ha cambiado y ciertamente no para mejor en lo que respecta a la forma en que llenamos nuestros cuerpos de combustible. La Dieta Paleo te permitirá recuperar tu estado físico mientras exploras los principales consumibles que nuestros amigos y amigas de las cavernas solían devorar. Es hora de dejar de llenar su cuerpo con carbohidratos y azúcares sin sentido y llenos de calorías y volver a lo básico. Recetas de Cocina con Freidora de Aire: Al comprar Che Complete Aire Fallar Recibe sor Quiso anda Hualmay Melas, pronto se sorprenderá de lo simple que es servir comidas a su familia que no solo tienen un sabor excelente, sino que mejorarán su salud en general. Deje todo el trabajo a la Freidora de Aire. Puedes llevarte el mérito de los sabrosos platos y nadie tiene que saber cómo lo hiciste a menos que quieras compartirlo. Libro de cocina vegana de cocción lenta: Se sorprenderá con los deliciosos placeres que le esperan en el Libro de Cocina Vegana de cocción lenta: las 31 mejores recetas veganas de cocción lenta que favorecerán su salud en general. No solo tendrá una guía paso a paso, sino que también será fácil de entender. Libro Dieta Antiinflamatoria: En este libro de cocina, usted encontrará un plan de comidas fácil de 7 días con 3 recetas fáciles de seguir, deliciosas recetas al día! Además, hay 4 recetas fantásticas como bono! La inflamación crónica es un problema de salud común y no reconocido. Un subproducto de una dieta llena de alimentos procesados, grasas hidrogenadas y azúcares refinados, la inflamación causa estragos en la capacidad del cuerpo para mantener el equilibrio. Su sistema inmunológico se mantiene en alta velocidad tratando de sanar ese desequilibrio.

A los chicos y chicas les encanta jugar, hacer algo de lío, probar cosas nuevas, divertirse y experimentar. Y como cocinar se trata un poquito de cada una de esas cosas, también suele gustarles poner manos a la obra con platos y fuentes. Claro, una vez que se animan y los dejan hacerlo. Pero... ¿cómo empezar?, ¿por dónde?, ¿de qué manera?, ¿con qué recetas? Tal vez es lo que vos te estabas (o te estás) preguntando y es por eso mismo que compraste este libro que pensamos especialmente para eso: para que empieces a cocinar y des tus primeros pasos en el maravilloso mundo de la gastronomía.

Éste es otro libro digital mío que apenas ha sufrido variaciones, y es prácticamente el mismo que el que escribí en papel en 2004 con el mismo título y del que se vendieron 9 o 10 ediciones. Muchos de vosotros ya lo tenéis. Tiene tan solo algunas pequeñas actualizaciones. Quiero aclararos que no tiene nada que ver con los libros oficiales, es decir los escritos por el fabricante del aparato, entre otras muchas cosas porque yo guiso de una manera diferente, calentando primero el aceite, como se debe hacer, y sofriendo los ingredientes de las recetas en trocitos y no en puré, es decir a medida que se van triturando, ya que el sabor es completamente distinto. Aprovecho, además, las ventajas dietéticas que ofrece el aparato si se usa correctamente, como un utensilio moderno de alta tecnología. Muchas gracias a todos y... ¡Hasta el próximo!, que será de Recetas fáciles para todos los días empleando a la vez varias técnicas culinarias modernas para que todas las uséis a tope.

¿Qué tal acercarte más a Dios y mejorar tu salud en tan sólo 21 días? Susan Gregory, blogger de “El Ayuno de Daniel,” presenta un plan que te ayudará a hacer exactamente eso. Inspirada por el libro de Daniel, Susan es ampliamente reconocida como la experta en este Ayuno de 21 días y ha ayudado a miles de personas a descubrir una manera sana y segura de ayunar. Los principios que usted aprenderá de El Ayuno de Daniel cambiarán la manera en que usted ve los alimentos, su cuerpo y su relación con el creador. ¡Incluye un plan de 21 días y un libro de recetas de cocina, ¡actualizado con nuevas recetas! What if you could grow closer to God and improve your health in just 21 days? Susan Gregory, “The Daniel Fast Blogger,” has a plan to help you do just that. Widely recognized as the expert on this 21-day fast inspired by the book of Daniel, Susan has helped thousands of people discover a safe and healthy way to fast. The principles you learn from The Daniel Fast will change the way you view food, your body, and your relationship with the one who created you. Includes 21-day plan and cookbook, updated with new bonus recipes!

Pelar, derretir, untar, cocer, precalentar, escurrir, servir... y todo en clave ‘pop’. Mikel López Iturriaga, El Comidista, nos ofrece las mejores recetas de cocina para estas navidades.

Las mejores recetas para aprovechar tu olla eléctrica de cocción lenta. ¡Son todas fáciles de hacer, y deliciosas!

141 recetas de cocina tradicional vasca explicadas paso a paso.

La cocina vegetariana, convertida en los últimos tiempos en una de las opciones culinarias más adoptadas por sus cualidades nutricionales, puede ser mucho más divertida, variada y sabrosa que otras cocinas más tradicionales. Irene Gelpí, especialista en salud y nutrición, nos propone en estas páginas una succulenta selección de los mejores platos vegetarianos: un recetario de lo más creativo, sabroso y práctico de cocina crudívora, vegana y ovo-lacto-vegetariana. Así, en este libro encontraremos recetas para preparar succulentos platos: ensaladas, cremas, sopas, risottos, lasañas, patés, infinidad de salsas postres, batidos y bebidas. Como por los ojos también se come, la autora nos hablará de la importancia de una buena presentación: un plato adecuadamente decorado resulta más atractivo para los sentidos y, por lo tanto, es mucho más sabroso. ¡Y no debemos olvidarnos de la higiene! Porque higiene es igual a salud, y si somos cuidadosos a la hora de cocinar podremos prevenir infecciones, problemas de salud y enfermedades. En definitiva, una selección de las recetas vegetarianas más apetitosas, imaginativas y fáciles para hacer en casa y sorprender a toda la familia.

Los creadores de los últimos TOP 100 de Amazon, Habitación 308 y Calle 13, han escrito este libro de Relatos Breves y recetas de cocina que sus autores utilizan en sus familias desde generaciones.

Querido cocinillas, aquí tienes Las 202 mejores recetas de El Comidista. ¿A qué esperas? Cuando cojas este libro, te preguntarán: "¿Tengo en las manos una nueva obra maestra de El Comidista?". Pues sí, la tienes, o al menos eso dice su autor, que es de Bilbao. También dice, quizá con más razón, que este libro solucionará algunos de esos dramas que se desatan cuando llegas a casa y no tienes ni la menor idea de qué cocinar. Porque otra cosa no, pero recetas fáciles, rápidas y apetecibles tiene unas cuantas, explicadas de tal forma que hasta el más megatorpe con las cazuelas pueda ponerlas en práctica. Pero claro, no podía ser un libro SOLO de recetas: El Comidista revela todos sus trucos para preparar el caldo definitivo, para usar las hierbas aromáticas o para sobrellevar el peor de los resacaes. Propone listas de ingredientes que debes almacenar en la despensa si quieres cocinar platos indios, chinos o japoneses, además de recordarte qué frutas y verduras hay que comprar en cada estación. Y, por supuesto, ofrece un alto en los momentos álgidos del consultorio psicogastronómico más perturbado de internet: «Aló, Comidista». Este libro te enseñará tres o cuatro fundamentos para manejarte en la cocina, conseguirá que te lleves al huerto a algún ligue tras conquistarle por el estómago, hará que tus padres dejen de verte como un bicho raro y, en definitiva, convertirá tu vida en un espectáculo de luz y sonido. Pero atención, El Comidista advierte: «Eso si te salen bien las recetas, claro. Si no, ya sabes que la culpa es siempre tuya por no saber qué es rehogar, por conservar las sartenes roñosas de la abuela o por haberte puesto como La Moñoño a vino mientras cocinabas». Amén.

Si tu idea de preparar la comida es la posición descongelar del microondas. Si el único nombre de utensilio de cocina acude a tu mente es abrelatas, no lo dudes: este es tu libro. Para esa multitud de chefs en potencia que se estrellan a la hora de descifrar los manuales de cocina al uso, llega Recetas para novatos: más de 150 recetas bien explicaditas y por sus pasos, con buen rollo y en un lenguaje directo e inteligible. Como si te enseñara un amigo o un familiar. De la mano de Laura Donada, comprobarás por propia experiencia que no hay cocineros negados, sino cocineros desorientados, y que cocinar es mucho más fácil y placentero de lo que parece.

Las 25 recetas que más veces nos han demandado nuestros clientes, con fotos, consejos, trucos,...

Las recetas que leerá en este libro de cocina son versátiles, desde sus platos cotidianos hasta las innovaciones modernas. No pierda ni un minuto más y obtenga el suyo hoy para comenzar su viaje hacia un estilo de vida más saludable con la ayuda de todas las deliciosas recetas que está a punto de aprender. Esto es muy efectivo. De hecho, ahora hay estudios médicos que demuestran que la dieta cetogénica es un tratamiento eficaz para el cáncer, la enfermedad de Alzheimer, la pérdida de peso súper rápida y muchas otras afecciones de salud. Este libro lo guiará en cada paso y lo ayudará a evitar los errores más comunes que cometen las personas al hacer postres debido a la falta de conocimiento.

Guaran? and Paraguayan culinary culture from a historical and cultural perspective. More than 250 recipes that include preparation of traditional dishes like: Mbaipy, Tortilla de mandioca, Lambreado, Sopa Paraguaya de chipa, Puchero, Alojja de apepu and others.

Éste es el único libro digital mío que no ha sufrido ninguna variación, y es exactamente igual que el de papel que escribí en e1 2004 con el mismo título y del que se vendieron muchas ediciones. Pero aunque es un modelo de aparato que ya no se comercializa, se han vendido en muchos países cientos de miles, y muchos siguen usándolo porque no han adquirido el último modelo. Así que el que se entera de que ha existido, me lo piden, cuando en papel ya no existe. Pero cuidado no os vayáis a equivocar. Es exclusivamente para el modelo Thermomix 21, el que aparece en la foto de la portada, y no os sirve para el modelo actual, el que se vende en este momento, el Thermomix 31. Aunque los dos aparatos hacen las mismas cosas, las hacen de diferente manera, y por ello tuve que escribir otro libro Mis mejores recetas con Thermomix 31, y volver a elaborar las recetas corrigiendo tiempos, velocidades, y maneras de trabajar. También añadí alguna nueva. Las tripas de estos 2 modelos de aparatos son completamente distintas, y si no las conocéis a fondo, no podréis trabajar nunca correctamente y realizaréis las recetas como simples autómatas. Así que, si no queréis meter la pata, no lo adquiráis. Posiblemente para el año que viene pueda transformar el libro del modelo de Thermomix actual, el 31 y que aparezca también en versión digital. Para el año en curso os prometí un ebook sobre los microondas... que aparecerá dentro de muy poco. Quiero aclararos, porque creo que es importante, que los ingredientes aparecen en cada receta en el orden en el que se tienen que introducir en el vaso del aparato, que os indico cuándo hay que colocar la mariposa o el recipiente Varoma, y cuando hay que retirarlos, algo que muchos me copiaron inmediatamente. Este ebook os gustará como los anteriores, ya lo veréis. Muchas gracias a todos y... ¡Hasta el próximo!

La idea de este libro es presentar recetas de deliciosas pizzas que sean aptas para celíacos, para los que no pueden ingerir sal y para todos aquellos que desean bajar de peso. La versatilidad de este plato a partir de los distintos tipos de masa y de la infinita variedad de ingredientes para su cubierta, hacen posible que todos puedan disfrutar de este clásico de la

gastronomía.

Recetas de cocina sencillas, ingeniosas y diferentes para que los más pequeños disfruten de la comida a la vez que se alimenten de una manera sana y equilibrada

Un libro de deliciosas recetas vegetarianas

En este octavo ebook, como su título indica, vais a encontrar recetas fáciles, rápidas y sanas que también se pueden hacer en su totalidad en vuestra olla superrápida. Pero muchos también tienen en su casa un microondas, y quizás un Thermomix, y van a poder usarlos en ciertos casos para rentabilizarlos a tope. También incluye postres fáciles y saludables ya que no están cargados de azúcar, ni de grasa, ni de huevos evitando así que sean bombas de calorías. ¡Y sin embargo son riquísimos! Lo más importante en todos mis libros en papel, en todos mis ebooks, en los videos y YouTubes que ya están colgados es que os enseñe, en cada momento, a trabajar en la cocina con las herramientas adecuadas y eliminando pasos que siempre se han hecho pero que nadie ha explicado la necesidad de hacerlos. Por ello los ingredientes están colocados en el orden en el que se van a utilizar, y os explico la manera de trabajar desde el principio. Entre trabajar de una manera ordenada, y de otra que no lo sea puede suponer tardar el doble en elaborarla. Por ello los que se leen las recetas al bies, nunca aprenderán a trabajar menos pero mejor y a aprovechar el tiempo al máximo. Puede que muchas recetas os suenen porque en cocina, como en otras muchas cosas, todo está ya inventado, pero lo que sí os puedo asegurar es que las vais a realizar siempre de manera diferente a como se han hecho hasta ahora. Por eso además de especialista en técnicas modernas de manipulación de alimentos y de cocinado, soy especialista en nutrición. Estoy segura de que este ebook alcanzará el mismo éxito que los anteriores. Un cariñoso saludo y ¡¡hasta el próximo!! Muchas gracias a todos. Si queréis sacar el máximo rendimiento a vuestra olla, y no solo un 10% como hace la mayoría, podéis conseguir aquí el lote especial con los 4 ebooks sobre la olla, que son los 4 imprescindibles. Y al increíble precio de 6'99, ¡prácticamente lo mismo que 2 ebooks separados! Os quedaréis gratamente sorprendidos porque vais a encontrar preparaciones o recetas que nunca soñasteis ni remotamente poder hacer en la olla, ganando no solo en rapidez, limpieza, economía de tiempo y energía sino en calidad gastronómica y nutricional.

Recetas de salsa para guardar en conservaGrandes recetas para cocinas pequeñasPLAZA & JANES

Las más emblemáticas recetas de la legendaria cocinera cubana Nitza Villapol, explicadas paso a paso. Nitza Villapol conquistó los hogares cubanos con recetas fáciles y rápidas de preparar, gracias a su programa de televisión, Cocina al minuto, que estuvo al aire por más de 40 años. Ahora, en estas páginas, tú también podrás disfrutar de las más emblemáticas recetas de la cocina criolla cubana, compiladas por Sisi Colomina, la heredera de Nitza Villapol. Cocina al minuto contiene decenas de recetas, de arroces, sopas, carnes, ensaladas, viandas y verduras. Incluye, además, una gran variedad de recetas de aliños, salsas y deliciosos postres.

Recetas de cocina para personas con intolerancia a la lactosa, sin renunciar al placer de comer

Prepara comidas saludables, deliciosas y fáciles de preparar, que te permitirán hacer la transición a una vida sin gluten sea sencilla y sin estrés. Bestseller de The New York Times. Más de 150 recetas libres de gluten que transformarán tu salud y cambiarán tu vida. El complemento ideal de Cerebro de pan, que te ayudará a eliminar los antojos de azúcar y establecer un nuevo repertorio de comidas para una vida sana y plena. Cerebro de pan, bestseller instantáneo, nos demostró que si comemos los alimentos adecuados podemos determinar cómo funcionará nuestro cerebro el próximo año, en cinco años y por el resto de nuestra vida. En esta ocasión, el doctor Perlmutter nos ofrece más de 150 exquisitos platillos que mantendrán la vitalidad de nuestro cerebro, nos ayudarán a estar en forma, disminuirán el riesgo -y la necesidad de tratamiento- de trastornos como el Alzheimer, la depresión y la epilepsia, y aliviarán algunos padecimientos cotidianos como el dolor de cabeza crónico, el insomnio, la ansiedad y los "momentos de ancianidad". Las comidas contenidas en este libro son saludables, deliciosas y fáciles de preparar, por lo que permitirán que la transición a una vida sin gluten sea sencilla y sin estrés.

Encuentra la clave para preparar: -Huevos benedictinos con panqueques de calabacín -Omelette de cebolla rostizada con chutney de cebolla y jitomate seco -Sopa de coco con pollo -Hummus de coliflor -Hamburguesas de salmón con salsa tártara -Pierna de cordero horneada con salsa de jengibre -Pastel de chocolate y almendra

Con el gran libro de las conservas, incluso las personas más atareadas pueden crear una buena despensa con reservas de grutas, verduras, hierbas, carnes, vinagres aromáticos y sazónadores. Instrucciones ilustradas paso a paso, gráficos informativos y una gran cantidad de deliciosas recetas, hacen de este libro una referencia indispensable en la cocina. El gran libro de las conservas abarca el tratamiento y la producción de alimentos frescos del supermercado o de la huerta, incluyendo: • Envasado > contenedores y utensilios, técnicas y seguridad y qué envasar • Secado > utensilios, alimentos apropiados, horas de secado y métodos de almacenamiento. • Congelado > contenedores y envoltorios, métodos de envoltorio seco y húmedo, y precauciones de seguridad • Escabechado (preservación en vinagre) > envase, congelación y refrigeración, además de contenedores y utensilios • Conservación > mermeladas envasadas y congeladas, gelatinas y conservantes, adición de pectina e ideas para regalar. La escritora sobre temas alimenticios, Carol W. Costenbader, ha cocinado y conservado frutas, hierbas y verduras cultivadas en casa durante más de 35 años. Entre sus libros destaca la serie Well Stocked - Pantry de la editorial Storey Publishing: Mustards, Ketchups & Vinaegars y Preserving fruits & Vegetables. Costenbader pasa su tiempo entre Florida y las montañas de Carolina del Norte.

Un auténtico viaje por los sabores y aromas de los países que la autora ha recorrido, compilados en decenas de deliciosas recetas e información útil, desde cómo equipar la cocina, hasta los secretos de un buen vino, tequila y pisco. La cocina no muere nace para recuperar las tradiciones de nuestras abuelas y los valores gastronómicos de cada país, con la promesa de traer de vuelta a nuestros hogares el valor de ir a la mesa juntos y disfrutar de una cena hecha con amor. A través de estas páginas, con bellas fotografías a todo color, la conocida celebrity chef Doreen Colondres comparte sus secretos de cocina. Con La cocina no muere descubre junto a la chef Doreen Colondres cómo equipar la cocina, cómo hacer las compras y llevar a casa más ingredientes de temporada, cómo incorporar a los niños en el proceso y cómo perfeccionar técnicas. El

libro también dedica algunos capítulos al jamón, el aceite de oliva, vino, tequila, pisco y maridaje. En palabras de Doreen Colondres: "Conocer de su cocina es entender a su gente, su tierra y su historia, una historia que no podemos dejar de escribir y mucho menos saborear. Así vivirás momentos inolvidables en ese rincón tan sagrado del hogar que nos hace más humanos y marca nuestras vidas con momentos y sabores que nos acompañan siempre".

Deliciosas y originales recetas para cocinas pequeñas. Platos que se preparan con pocos ingredientes de forma fácil y sin ensuciar mucho. Preparaciones básicas y cocina de recursos para los que tienen poco tiempo. Recetas para uno, dos y cuatro comensales. Tener una cocina pequeña no significa que tengamos que cocinar poco ni comer mal. Es innegable que hay recetas más adecuadas que otras: es conveniente preparar platos con pocos ingredientes, de forma fácil y sin ensuciar muchos utensilios. En este libro encontraréis muchas recetas de este tipo. También algún plato un poco más laborioso, porque tener una cocina pequeña no debe estar reñido con hacer un «extra» de vez en cuando, si el plato lo merece y contamos con tiempo y ganas. Cuando no disponemos de mucho espacio, es fundamental organizarse. Por esa razón Marta Carnicero propone un amplio apartado dedicado a recursos para surtir la cocina y ofrece recetas de preparados básicos y versátiles, muchas de las cuales se pueden elaborar con antelación y conservar en el frigorífico o en el congelador. Algunas de las recetas que presenta están pensadas para una persona; otras, para dos, y otras (las más festivas, o más adecuadas para compartir o invitar) para cuatro comensales. Deliciosas recetas para comer bien, de forma variada y sin complicaciones.

Este segundo ebook, como su título indica, es una recopilación de mis recetas más ricas, algunas de las que yo hacía en los cursos de mi escuela, y en su gran mayoría tienen la ventaja de que se pueden tener preparadas con antelación, terminadas del todo o a falta de un toque final, y por ello tenían tanto éxito. Pero la peculiaridad que tienen es que están explicadas a la vez con varias técnicas culinarias modernas, y también por el método tradicional. Así que los que tengan una olla superrápida la van a seguir utilizando a tope, lo mismo que un microondas sencillito, sin nada, y también los que tengan un Thermomix. Y suponiendo que alguien no tenga ninguna de estas ayudas en la cocina, también las podrá realizar con artilugios más sencillos, como una batidora o una minipímer y su cacerola de siempre. Es como si tuvierais en vuestras manos ? 4 libros en lugar de 1. Estoy segura de que os encantará. Un cariñoso saludo para todos, ¡¡sois magníficos!! Si queréis sacar el máximo rendimiento a vuestra olla, y no solo un 10% como hace la mayoría, podéis conseguir aquí el lote especial con los 4 ebooks sobre la olla, que son los 4 imprescindibles. Y al increíble precio de 6'99, ¡prácticamente lo mismo que 2 ebooks separados! Os quedaréis gratamente sorprendidos porque vais a encontrar preparaciones o recetas que nunca soñasteis ni remotamente poder hacer en la olla, ganando no solo en rapidez, limpieza, economía de tiempo y energía sino en calidad gastronómica y nutricional.

Este libro presenta una colección de recetas para preparar en la olla de cocción lenta. El autor dividió el contenido en cuatro secciones: Recetas vegetarianas y veganas, aperitivos, cenas y postres. Cada receta utiliza los más saludables ingredientes y son de muy fácil preparación. Adicionalmente incluye recomendaciones para el cuidado de su olla de cocción lenta

"1080 recetas de cocina" es un clásico por excelencia, y hoy podemos decir que, gracias a él, más de cinco millones de personas han aprendido, al margen de modas más o menos pasajeras, los secretos de la cocina y el bien comer. Reconocido por los grandes chefs de la cocina española, cuya relevancia ha trascendido con mucho el ámbito de nuestras fronteras, como su libro de cabecera y el referente imprescindible para toda persona que quiera acercarse a los fogones, "1080 recetas de cocina" no ha perdido un ápice de su vigencia, gracias también a la labor de revisión llevada a cabo por Inés Ortega, la hija de la insigne gastronoma. Cuenta también con las versiones más ligeras de un buen número de preparaciones. Sus 1080 recetas, que nunca fallan, reúnen el gusto por los platos sabrosos y la respuesta a toda persona interesada por las pautas actuales de una alimentación saludable y sostenible.

Comer bien, con una dieta sana y equilibrada es más que asequible gracias a Alfonso López Alonso, responsable del blog recetasderechupete.com y todo un cocinero que igual se atreve con los platos más tradicionales, como los potajes, las lentejas o los canelones, que nos enseña cómo disfrutar de otros más exóticos, como el hummus o la muhammara. Las recetas se explican paso a paso, con un estilo sencillo y muy asequible, y el autor aprovecha para introducir algunas técnicas que se pueden extrapolar a otras preparaciones; intercala curiosidades y anécdotas; explica los orígenes de algunos platos... siempre desde una perspectiva del producto de temporada y de proximidad. PRÓLOGO Podría contarles que este libro es maravilloso. Podría decirles que tiene un montón de recetas fantásticas, ilustradas con fotos que te hacen salivar y soñar con que algún día esos platos llegaran a tu boca. Podría explicarles lo bien que están explicados los trucos y las técnicas necesarias para llevar a buen puerto esas delicias. Podría hacer todo eso y no mentiría. Sin embargo, prefiero hablarles del señor que ha escrito este libro. Un tipo que me cayó bien desde el minuto uno, que transpira buen rollo y que siempre me ha ayudado en lo que ha podido, a mí y a otros gastroblogueros. Alfonso es una de esas raras personas que simpatiza con cualquiera, que escapa al tópico del gallego cauto porque dice las cosas claras, y que además no tiene un pelo de tonto. Además le admiro porque ha levantado uno de los blogs que más me gustan en España, rRecetas de Rechupete. Pensarán ustedes que todo esto les importa un higo, y que las bondades personales del autor no vienen a cuento a la hora de valorar un recetario. Bien, esto podría ser cierto en un libro de cocina convencional, pero nunca en el de un bloguero. Lo realmente valioso de cualquier bitácora es que sea personal. Que no la haya podido escribir ninguna otra persona. Y en el caso de los blogs culinarios, que refleje los orígenes, las experiencias, los gustos y las manías ante los fogones de quien lo pilota. En este sentido, tanto Recetas de Rechupete como este libro son 100% Alfonso, y rezuman la franqueza, sencillez, cercanía y, sobre todo, el entusiasmo por la buena comida de su artífice. A mí me encantaría tener un Alfonso que me preparara todas estas recetas mientras me da palique. Pero como eso es imposible hasta que se invente el autor

electrónico, me conformaré con tener el libro en mi ordenador, y acudir a él cuando me apetezca un buen plato de comida de diario. Mikel López Iturriaga El Comidista Días de Cocina Recetas de Postres, es otro libro práctico de mucha utilidad a la hora de realizar ricos postres en el hogar como un chef profesional, aprenda el arte de la preparación de postres de una manera fácil creativa y rápida. Durante estos años me he dedicado a escribir variedad de libros enfocados en el arte de la cocina, y este es uno de mis libros favoritos, debido a que me gusta disfrutar de un buen postre, estoy seguro que con estas prácticas recetas usted sorprenderá a sus invitados, familiares, amigos en el hogar y en especial a sus hijos. Quizás usted se pregunte ¿no se cocinar postres? bueno esta es la herramienta de que debe tener todo persona en el hogar para preparar prácticas recetas de postres. El mundo de la repostería es amplio y se pueden crear diversidad de platos con mucha creatividad y sencillez que con tan solo verlo provoque comérselo. Si ya ha realizados todas las recetas de Días de Cocina 1 y 2, mi deseo con este libros Días de cocina Recetas de Postres, es seguir enseñándole nuevas recetas prácticas y fáciles de hacer en el hogar como todo un chef profesional.

Fan de los mercados, del producto local y de temporada, Maria Albero, creadora del blog Saboreanda, nos invita a descubrir sus mejores recetas, las más personales y con las que más disfruta. Este libro reúne más de 80 propuestas para cocinar una gran variedad de ingredientes al alcance de todos: verduras, encurtidos, patés vegetales, quesos, patatas... Con todo el cariño del mundo, Saboreanda nos muestra su manera de entender la cocina... y la vida. Inspírate con sus recetas, hazlas tuyas, compártelas y, sobre todo, disfruta tanto en el momento de prepararlas como en el de sentarte a la mesa.

[Copyright: da4ae2041ddaaaf625c916c5a0d4ca09](#)