



Isa Gil

DELICIAS KITCHEN

Más de 100 recetas vegetarianas fáciles para cuidarte comiendo sano

Pvp: € 19,90 (19,13 sin IVA)

Fecha: Abril 2020

Páginas: 256 a colores

Tapa Dura 17 x 24

ISBN 9788417080419

Thema: WBJ

ISBN: 978-8417080419



9 788417 080419



TACITOS RELLENOS DE COCHAYUYO Y VEGETALES

Preparar para sorprender a los niños con unos taquitos rellenos de... ¡alga! Pero no se lo cuentes a nadie... porque te aseguro que ninguno de tus amigos o familiares te dará cuenta de lo que está comiendo, hasta que tú lo quieras compartir. El alga cochiyo es una buena fuente de nutrientes. Tiene una textura carnosa y un aspecto muy diferente al resto de algas que puedas conocer. Además, una vez cocida no tiene un sabor fuerte, lo que hace más sencilla su inclusión en muchos platos, sobre todo si llevas especias como en este caso. Debajo de la receta te cuento más sobre este interesante ingrediente, y también encontrarás cómo preparar los sencillos y deliciosos taquitos de maíz cocidos.

TORTILLAS DE MAÍZ

UNIDADES:
17 de harina de maíz precocida (250 g)
1/2 cucharadita de bicarbonato sódico
1/2 cucharadita de sal
1 litro de agua
1 litro de aceite
1 litro de leche
1 litro de leche condensada
1 litro de leche evaporada
1 litro de leche en polvo
1 litro de leche en polvo desnatada
1 litro de leche en polvo con azúcar
1 litro de leche en polvo sin azúcar

Para hacer las tortillas, mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una masa con consistencia de plastilina suave. Si se resque al formar la tortilla, añádele un poco más de agua.
Divide la masa en partes iguales (puedes hacer 6 medianas, 8 pequeñas o 4 grandes), y estira cada parte con un rodillo entre 2 laminas de film transparente para que no se pegue. Rota con cuidado y ponla directamente en una sartén de hierro caliente hasta que empiece a dorarse. Dale la vuelta y repite lo mismo con cada tortilla.

la receta continúa en la página siguiente

- La Autora es una *blogger* famosa de cocina vegetariana con mucho éxito en la web
- Fotografías hermosas y recetas modernas



La Autora

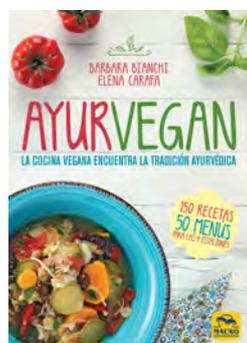
Isa Gil es autora del blog "Delicias Kitchen", donde comparte sus recetas vegetarianas preferidas y trata de inspirar con sus platos a todo aquel que quiera empezar a alimentarse mejor. Ha estudiado "Dietética Naturista y Oriental" en el IFP Sanitaria Roger de Llúria, y ha realizado diferentes cursos de cocina vegana y crudivegana.

DE LA MISMA COLECCIÓN

AYURVEGAN

ISBN 9788417080358

18,90 €



En este primer libro de Isa, creadora del blog "Delicias Kitchen", podrás encontrar una amplia variedad de sabrosas recetas en las que los productos vegetales son los protagonistas. Sus recetas y fotos transmiten frescura, pero también calidez y confort, ese confort que solo transmite la comida casera hecha con cariño. Además, en cada una de ellas encontrarás también consejos e información sobre los ingredientes que utiliza.

www.macroediciones.com
comunicación@macroediciones.com