



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

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



### La Autora

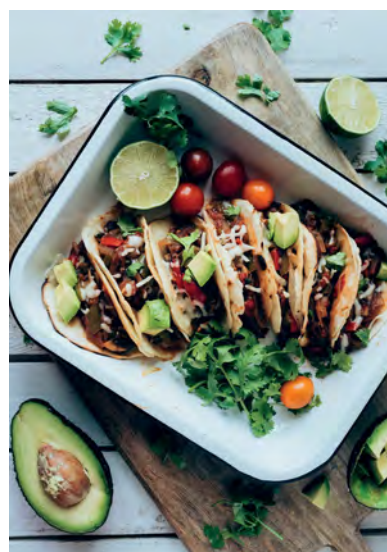
Isa Gil es autora del blog "*Delicias Kitchen*", donde comparte sus recetas vegetarianas preferidas y trata de inspirar con sus platos a todo aquel que quiera empezar a alimentarse mejor. Ha estudiado "Dietética Naturista y Oriental" en el IFP Sanitaria Roger de Llúria, y ha realizado diferentes cursos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

DE LA MISMA  
COLECCIÓN

AYURVEGAN

ISBN 9788417080358

18,90 €



### TAQUITOS RELLENOS DE COCHAYUYO Y VEGETALES

Prepárate para sorprender a los tuyos con unos taquitos rellenos de... ¡algo! Pero no se lo cuentes a nadie... porque te aseguro que ninguno de tus amigos o familiares se dará cuenta de lo que está comiendo, hasta que tú lo quieras compartir. El algo cochayuyo 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 sencillo camuflarla en muchos platos, sobre todo si llevan 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 tortillas de maíz caseros.

#### TORTILLAS DE MAÍZ

8 UNIDADES.  
1 T de harina  
de maíz precocida  
(250 g)  
(La encontramos  
fácilmente en tiendas  
de productos básicos  
o en cualquier gran  
superficie)  
1 1/2 de 7 de agua  
(350 ml) y algo  
más si se necesita  
lo o de sal.

Para hacer las tortillas, mezcla todos los ingredientes hasta conseguir una masa con consistencia de plastilina suave. Si se necesita al formar la tortilla, añádele un poco más de agua.  
Divide la masa en partes iguales (puedes hacer 6 medusas, 8 pequeñas o 4 grandes), y estira cada parte con un rodillo entre 2 láminas de film transparente para que no se pegue. Rótula 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 >

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](http://www.macroediciones.com)  
[comunicación@macroediciones.com](mailto:comunicación@macroediciones.com)