

Dr. Will Cole Mi plan keto·tariano

Lo mejor de las dietas
CETOGENICA Y VEGETARIANA



Con m1s
de 75 recetas
sin carne
ni l1cteos



Will Cole

MI PLAN KETOTARIANO

Lo mejor de las dietas cetog6nica y
vegetariana con recetas sin carne ni lacteos

Pvp: € 22,90 (22,02 sin IVA)

Fecha: Mayo 2021

P1ginas: 312 a colores

Tapa blanda con solapas 17 x 24

ISBN 9788417080792

ISBN: 978-8417080792



Thema: VFMD

WEB



Bistec de coliflor a la parrilla con salsa
romesco y almendras tostadas

VEGANO, VEGETARIANO
PREPARACI3N: 15 minutos
COCCI3N: 10'

PARA 2 PERSONAS

- 1 cabeza de coliflor de 1 kg (que sea tipo "bates")
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de semillas de jara
- 2 cucharaditas de sal marina
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 de taza de almendras crudas sin piel, para tostar ligeramente y triturar
- 1/2 de taza de ajo fresco picado y escurrido
- 1 cucharadita de ajo fresco picado
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de jugo de lim3n fresco

Ingredientes: 4 g - Carbohidratos netos: 7 g - Grasas: 30 g

1. Precalienta el horno en funci3n grill, a temperatura media-alta (200-210°C). Limpia la coliflor con una esponja para quitar y con el agua la coliflor con un cepillo de cerdas de cerdas de 4 a 5 cm de largo y 1 cm de ancho y 1 cm de ancho. Limpia y quita las partes verdes y la parte final del tallo (conserva los donde floran para salsa romesco). Lava y seque la coliflor.
2. Machaca la coliflor con 1 de vinagre, el condimento de sal y 2 pizcas de sal, machacando bien.
3. Con un pin3l, usa los dedos de coliflor con el machado de la coliflor de la coliflor de coliflor.
4. Asa la "bates" en una bandeja para hornos bien untada de aceite, durante 8 minutos, hasta que est3 ligeramente tostada. Dado la coliflor y usa con la coliflor de coliflor. Sigue asando durante 8-10 minutos m1s. Retira del horno, tapa con una hoja de papel de aluminio y reserva moment1n el plato.
5. Mientras tanto, vierte lo que queda de aceite y 1/2 pizca en la procesadora, algo menos de la mitad de las almendras, el pin3n, el ajo y la pimienta negra y usa hasta obtener un pur3 homog3neo y cremoso. 1 minuto aproximadamente. Tritura finalmente la otra mitad de las almendras y reserva para decorar.
6. Divide la salsa y vierte por encima de los dos "bates". Espere por encima las almendras picadas crudas y el pin3n antes de servir.

Plato principal "vegano" • 175

- El Dr. Will Cole es uno de los principales expertos en medicina funcional de EE.UU.
- Best-seller en EE.UU., Italia y Francia
- Descubrir1s c3mo reprogramar tu metabolismo para pasar de un estado quema-az3car a uno quema-grasas con muchos beneficios comprobados para la salud

El Autor

El Dr. WILL COLE es reconocido como uno de los cincuenta mejores expertos en medicina funcional e integrada de los Estados Unidos. Su objetivo es promover la salud y el bienestar integrales a trav3s de m3todos naturales y no invasivos como la terapia nutricional, hierbas, suplementos, t3cnicas de manejo del estr3s y cambios en el estilo de vida.

El enfoque ketotariano combina lo mejor de las dietas pobres en carbohidratos y aquellas de base fundamentalmente vegetal. Esta nueva forma de comer combina las grasas saludables de origen vegetal con las prote3nas saludables y los colores vibrantes de vegetales ricos en nutrientes. En el Libro encontrar1s:

- las bases cient3ficas de la alimentaci3n ketotariana y sus beneficios
- m1s de 75 recetas vegetarianas, veganas y pescetarianas
- los mejores superalimentos y suplementos para integrar en tu dieta
- un plan de comidas de cuatro semanas
- consejos pr1cticos para la salud.

www.macroedici3nes.com

comunicaci3n@macroedici3nes.com

