

Las Mejores Recetas
Vegetarianas



Quinoa y Avena



Fernando Vegano

Quinoa y Avena

Fernando Vegano

Download now

Read Online →

Quinoa y Avena

Fernando Vegano

Quinoa y Avena Fernando Vegano

La Quinoa y la Avena son cereales considerados superalimentos por sus grandes beneficios para nuestra salud. En ocasiones somos concientes de lo bueno que son algunos alimentos, pero nos faltan las recetas para incorporarlos a nuestra dieta y disfrutar de ellos.

En este libro encontrarás riquísimas recetas, fáciles y super-rápidas que beneficiarán tu salud y te ayudarán a mantenerte en forma.

Éstas son:

QUINOA

- 1 Albóndigas de Quinoa
- 2 Brécol con Flan de Quinoa
- 3 Consomé de Quinoa
- 4 Pastel de Quinoa y Almendra
- 5 Quinoa al Curry con Judías Verdes
- 6 Quinoa con Alubias
- 7 Quinoa con Pasas
- 8 Quinoa con Tofu
- 9 Quinoa con Verduras
- 10 Sopa de Quinoa y Espinacas
- 11 Sopa de Quinoa y Hortalizas
- 12 Soufflé de Quinoa y Espinacas
- 13 Tempeh con Quinoa y Champiñones
- 14 Tomates Rellenos con Quinoa
- 15 Pastelitos de Copos de Quinoa
- 16 Pudding de Quinoa

AVENA

- 17 Potaje de Avena
- 18 Albóndigas de Avena
- 19 Avena con Macedonia
- 20 Barritas de Dátiles y Avena
- 21 Copa de Almendras y Avena
- 22 Crema de Avena con Guisantes
- 23 Croquetas de Avena con Salsa
- 24 Galletas de Avena
- 25 Galletas de Avena y Sésamo
- 26 Hamburguesas de Avena y Verduras
- 27 Natillas de Soja y Avena
- 28 Pastelitos de Avena
- 29 Potaje de Avena y Alcachofas
- 30 Potaje de Avena y Espinacas
- 31 Sopa de Avena
- 32 Sopa de Avena al Ajo
- 33 Sopa de Zanahoria y Avena
- 34 Tomates Rellenos de Avena
- 35 Tortitas de Avena con Tomate

36 Turrón de Avena

Quinoa y Avena Details

Date : Published January 23rd 2015

ISBN :

Author : Fernando Vegano

Format : Kindle Edition 40 pages

Genre :

 [Download Quinoa y Avena ...pdf](#)

 [Read Online Quinoa y Avena ...pdf](#)

Download and Read Free Online Quinoa y Avena Fernando Vegano

From Reader Review Quinoa y Avena for online ebook

Quinoa y Avena Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Quinoa y Avena Fernando Vegano books to read online.