

The book was found

Latin D'Lite (Spanish Edition): Deliciosas Recetas Latinas Con Un Toque Saludable



Synopsis

Este libro de cocina totalmente ilustrado y fácil de seguir de la famosa figura de la televisión y la comida internacional, restaurateur y anfitriona de los programas Simply Delicioso del Cooking Channel y Delicioso de Univision, Ingrid Hoffmann, ofrece un giro saludable en la cocina latina moderna. *Latin Dish™ Lite* incluye más de 150 recetas latinas clásicas, todas con el singular toque de Ingrid:
• Agrega sabores vibrantes e intensos a cada plato con hierbas, especias y ajíes.
• Presenta a los lectores ingredientes tales como las semillas de calabaza, los plátanos verdes y maduros, el ají amarillo peruano y la malanga (un popular tubérculo sudamericano), y explica cómo y cuándo usarlos.
• Ofrece saludables sustituciones de ingredientes y consejos de cocina, tales como el uso de jugo de limón como aderezo en la ensalada de repollo en lugar de mayonesa. O hacer bolas de bacalao usando bacalao fresco, en vez de seco, y luego hornearlas en lugar de freírlos. O usar mango congelado, un toque de agua de rosas y vino blanco para un sorbete liviano.
• Comparte secretos de preparación para ahorrar tiempo e ideas de presentación. Al final de cada capítulo hay una receta tentadora para permitirse un antojo ocasional, pero manteniendo un balance saludable.
¡Deliciosos platos como el pollo frito al estilo latinoamericano o la versión de Ingrid de un exquisito sándwich de langosta se deben disfrutar de vez en cuando! Ya que es una seria amante de la comida, que también entiende la importancia de equilibrar un estilo de vida saludable, Ingrid ofrece una versión fresca y energética de las comidas latinas, desde el desayuno hasta los aperitivos y meriendas, las sopas y ensaladas, los platos principales, los dulces y los postres.

Book Information

Paperback: 320 pages

Publisher: Celebra (April 2, 2013)

Language: Spanish

ISBN-10: 0451416287

ISBN-13: 978-0451416285

Product Dimensions: 7.4 x 0.8 x 9.1 inches

Shipping Weight: 1.6 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.5 out of 5 stars [See all reviews](#) (6 customer reviews)

Best Sellers Rank: #128,477 in Books (See Top 100 in Books) [#4 in Books > Libros en español > Cocina > Regional e Internacional](#) [#5 in Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial](#) [#23 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y](#)

Customer Reviews

Staying in shape while eating all the great Latin dishes I grew up with is not easy.... so I was very happy when I heard Ingrid was going to do a book with low-cal Latin favourites. Now that it's here it's become my favourite cookbook! I love the sweet potato and chicken soup, which reminds me of the traditional Ajiaco Bogotano. And the chipotle-rum-orange pork chops are to die for!!!

Really loved the simple practical recipes, have adapted a bunch of the tips in my everyday cooking. Now that summer is coming it is helping to get me in shape to lose those few extra pounds!!! It doesn't even feel like eating light since the food turns out so flavorful with the recipes...they really work and are yummy!!

Excelente libro que contiene faciles e ideales recetas para todo tipo de gustos y sobre todo si no quieres pasar mucho tiempo en la cocina y preparar algo delicioso. Considero un libro realmente util.

[Download to continue reading...](#)

Latin D'Lite (Spanish Edition): Deliciosas recetas latinas con un toque saludable Dieta Mediterranea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterranea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida Española - La Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) 50 Mejores Recetas de Ensaladas Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Faciles y Saludables (Spanish Edition) Días de Cocina Recetas para Postres: ¿Cómo cocinar prácticas recetas de postre deliciosas y fáciles? (Spanish Edition) Café! Más de 100 sencillas y deliciosas recetas con café (Spanish Edition) Guia completa de las tecnicas culinarias: Postres: Con mas de 150 deliciosas recetas de la escuela de cocina mas famosa del mundo (Le Cordon Bleu series) (Castillian Edition) Recetas Vegetarianas Fáciles y Económicas: Más de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglés) (Volume 5) (Spanish Edition) Libro de Cocina de la Dieta DASH: Recetas Rapidas y deliciosas para perder peso, prevenir la diabetes y reducir la presion sanguinea (Spanish Edition) Cien deliciosas recetas para niños autistas: Sin gluten, caseína, azúcar, soya, preservantes y colorantes artificiales (Spanish Edition) 35 Deliciosas Recetas de Trufas y

Bombones de Chocolate (Spanish Edition) El Gran libro de jugos y batidos verdes: 400 recetas simples y deliciosas! (La Dama De Los Jugos) (Spanish Edition) El toque de Midas (Spanish Edition) Las recetas de Mamá Pura: Edición Especial con "El sazón de la cocina dominicana" (Coleccion recetas "el fogoncito") (Volume 2) (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRIBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rapido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - Libro 1: Desayunos, 10 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Spanish Edition) 50 RECETAS VEGANAS Para el DESAYUNO: Empiece Su Dia de Forma Saludable (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox - Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (Spanish Edition) Recetas Smoothie Saludable para la Artritis, 2ª Edición (Spanish Edition) Diccionario de Aforismos y Locuciones Latinas de USO Forense (Spanish Edition)

[Dmca](#)