


	Tiempo total	kcal/ración	Pág.	
ENTRANTE, PRIMER PLATO O PLATO ÚNICO Y SALSAS				
	Ajoblanco de almendras y altramuces	10 min	595,7	56
	Alubias a la hortelana	55 min	213,7	37
	Arroz con calabaza	40 min	349,9	20
	Calabacines gratinados a la provenzal	20 min	97,8	76
	Canelones con setas	1 h 25 min	579,7	60
	Champiñones al romero	15 min	172,8	21
	Coles de Bruselas con queso gouda	30 min	223,7	27
	Crema de zanahorias y apio	30 min	117,1	16
	Guiso de garbanzos con verduras	45 min	289,8	33
	Lechuga al horno	30 min	388,6	22
	Macarrones con chorizo criollo y espinacas	40 min	587,4	34
	Patatas a la riojana	45 min	294,7	24
	Patatas con costillas adobadas, verde de puerro y champiñones	50 min	347	30
	Pisto de puerros	25 min	159,8	26
	Ravioli con salsa de calabacín	20 min	384,5	32
	Salsa de nueces y gorgonzola	10 min	263,6	10
	Timbal de gambas y puerro	45 min	393,7	38

SEGUNDO PLATO				
	<i>Carpaccio</i> de ternera con salsa de piñones	5 min	184	70
	Lomo con salsa de pimientos	40 min	460,2	44
	Molinetes de hojaldre y ternera	30 min	155,8	42
	Pescado encebollado con papas guisadas	24 h 45 min	442,9	89
	Rape al vapor con hortalizas de temporada al aceite de perejil y al aceite de pimentón	30 min	227,2	28

POSTRES, MERIENDAS Y BEBIDAS				
	Batido de plátano	5 min	282,6	36
	Bebida energética	2 min	77,5	17
	Bizcocho de galletas y chocolate	30 min	379	80
	Bizcocho de zanahoria	45 min	406,3	14
	<i>Cheesecake</i> ligero	2 h 50 min	223,4	71
	Cóctel nevado	2 min	422,5	52
	Compota de peras con orejones y avellanas	30 min	317,4	41
	Crema de chocolate con nueces	2 h 10 min	397,3	11
	Crema de vainilla con frambuesas estofadas y galleta crujiente	1 h 35 min	653,1	85
	<i>Crème Brûlée</i>	6 h 30 min	215,2	40
	<i>Crumble</i> de nueces con salsa de chocolate	50 min	629,3	8
	Ensamada	10 h 30 min	333,8	48
	<i>Mousse</i> ligera al chocolate	1 h 30 min	483,4	72
	<i>Muffins</i> de plátano	55 min	206,5	69
	Pan de bocadillo (crujiente por fuera y miga tierna)	10 h	560,3 (unidad)	67
	Pan nevado (para el desayuno)	2 h 30 min	170,5	74
	Pasta para sándwich de langostino y aguacate	5 min	177,3 (unidad)	68
	Pastel de manzana con crujiente de nuez	1 h	444,7	78
	Tarta de calabaza y manzana con copos de avena	1 h 20 min	429,2	62

Edita: Nobel Audiovisual, S. L.
C/ Ventura Rodríguez, 4, 1º B 33004
OVIEDO-ASTURIAS
Tel.: 985 277 483 · Fax: 985 277 485

THERMOMIX® MAGAZINE

Dirección: Ana de la Calle

Producción editorial y marketing:

Nuria Cosío
suscripciones@thermomixmagazine.com
info@thermomixmagazine.com

Maquetación:

Consuelo Álvarez

Publicidad:

Delivery Media

Sara Dóniz

Jefe de publicidad

sdoniz@deliverymedia.es

c/ Bolívar 17, portal C, 3ºA

28045 Madrid

www.deliverymedia.es

Recetas:

Rubén Mosteiro, Ricardo Galán

Nutrición:

Ramón de Cangas

Fotografías:

Alejandro Braña, Fotolia,

Getty Images

Fotografías Escuela de Cocina:

Estudio Barrí, cedidas por Vorwerk España

Impresión:

Grupo Gráfico 2005, S. L.

Distribución:

Logista Publicaciones, S. L.

Tel.: 91 665 71 58

ISSN: 1888-980-8

Depósito legal: NA-2.916/2008

Atención a presentadoras: 900 83 00 01

Atención a suscriptores: 902 83 00 41

THERMOMIX® ESPAÑA

Dirección: Ignacio Fernández-Simal

Dirección de marketing: Cécile Marié

Coordinadora editorial:

Beatriz Rodríguez

Beatriz.RodriguezDiez@vorwerk.es

Desarrollo de recetas:

Cristina Vela, Miriam Aguirre

vedesarrollodirectas@vorwerk.es

Colaboración entre marcas:

Jaime Porta

Jaime.Porta@vorwerk.es

Producto Thermomix / Sistema de Venta

Vorwerk: call.center@vorwerk.es

www.thermomix.es · 902 33 33 50

Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en la presente revista, no responsabilizándose de aquellas aparecidas en otras publicaciones del mercado. El sello de Garantía de Calidad Vorwerk avala que todas las recetas han sido testadas por el equipo de testadoras de Thermomix® España, siguiendo los criterios de calidad de la marca. En cualquier caso, ante cualquier duda que pudiera surgir respecto al uso de la máquina, les rogamos consulten a su presentador/a o se pongan en contacto con el Departamento de Desarrollo de Recetas: vedesarrollodirectas@vorwerk.es.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, incluso citando la procedencia.

Advertencia nutricional

En las recetas aptas para diabéticos el consumo debe ser moderado y ajustarse a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta prescritas por su dietista-nutricionista y/o endocrino.

En las recetas aptas para intolerancias, debe asegurarse de que los alimentos procesados no contienen trazas del ingrediente que provoca la intolerancia.

Fe de erratas

En el nº 35 se indica por error que la quiche de puerros y beicon que aparece en la p. 38 es apta para alérgicos a las proteínas del huevo cuando en realidad no lo es.