



	Tiempo total	kcal/ración	Pág.	
ENTRANTE, PRIMER PLATO O PLATO ÚNICO Y SALSAS				
	Alboronía	40 min	387,5	17
	Aperitivos fantasmales	55 min	113	68
	Arroz con pollo en adobo y judías verdes	12 h 45 min	362,8	38
	Brócoli con salsa de garbanzos	35 min	131,9	70
	<i>Calzone</i>	2 h 40 min	697,9	62
	Cestitas de delicias de mar	15 min	94,3 (unidad)	74
	Codos de pasta con diablillos y calabacín	40 min	586,3	32
	Crema de merluza y zanahorias con pan al ajo	50 min	233,9	21
	Lentejas con morcilla de Burgos	45 min	592,3	33
	Ñoquis de Suabia (<i>knöpfle</i>)	30 min	426,1	48
	Pastel maravilla	1 h	191	22
	Patatas <i>mare nostrum</i>	50 min	235,5	36
	<i>Pilaf</i> de lentejas y <i>bulgur</i> con calabaza	50 min	196,3	76
	<i>Pissaladière</i>	1 h	154,3	34
	Pudin de guisantes y zanahorias	1 h 30 min	466,7	37
	<i>Risotto</i> con calabacín y gambas	1 h	401,9	24
	Sopa de ave	40 min	179,5	20
	<i>Soufflé</i> de brócoli y maíz	1 h 10 min	290,6	28
	Tarta salada de calabaza y espinacas	1 h 20 min	384,7	16

	Tiempo total	kcal/ración	Pág.	
SEGUNDO PLATO				
	Bacalao con calabaza	1 h	475,8	14
	Bombones de salmón ahumado con salsa de yogur picante	30 min	304,5	44
	Brochetas de ternera y verduras con salsa de mostaza	30 min	494,2	72
	Cazón con patatas	40 min	374,4	27
	Chopa con salsa de tomates <i>cherry</i>	35 min	546	26
	Láminas de pimiento del piquillo con espuma de morcilla	2 h 45 min	153,3	86
	Milhojas de ibérico con salsa de membrillo	1 h 15 min	645,4	8
	Vieiras con <i>parmentier</i> de ibérico y reducción de Pedro Ximénez	45 min	300,5	56

	Tiempo total	kcal/ración	Pág.	
POSTRES, MERIENDAS Y BEBIDAS				
	Bollo rápido de jamón	35 min	503,8	80
	<i>Cheesecake</i> telaraña (sin horno)	6 h 15 min	479,5	69
	Cóctel Florida	5 min	200,9	52
	Membrillo con fruta y nueces	45 min	97,3	11
	Membrillos al aroma de vainilla y canela	50 min	124,9	10
	Mermelada de <i>kumquats</i>	40 min	1.341,3 (500 g)	40
	Pan de especias	50 min	126,3 (rebanada)	42
	Pastel de <i>kumquats</i>	4 h 30 min	507,5	60
	Pastel de queso de Burgos con espuma de membrillo	5 h	344,6	85
	Poción mágica de calabaza	1 h 5 min	124,1	67
	Postre de kiwi con salsa de yogur y vainilla	5 min	198,7	71
	<i>Regañás</i> con ajonjolí	45 min	49,6 (unidad)	30
	Tarta de limón y chocolate	2 h 5 min	410,7	78
	Tarta de queso y galletas de canela	2 h 10 min	144,3	41

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.

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

vedesarrolloderecetas@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 publica-

das en la presente revista, no responsabilizan-

dose de aquellas aparecidas en otras publica-

ciones 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: ve-

desarrollodirectas@vorwerk.es.

Prohibida la reproducción total o parcial de

esta publicación, incluso citando la proce-

dencia.

Fe de erratas

En el nº 36, en la receta *Cheesecake* ligero

(p. 71), existe un error en los valores nutri-

cionales publicados. La valoración correcta,

siempre que se utilice queso desnatado con

un máximo de un 10-15% de materia grasa

y mermelada ligera elaborada con edulco-

rantes no calóricos, es la siguiente:

Energía: 151,6 kcal/ración

633,7 kJ/ración

Hidratos de carbono: 8,31 g/ración

Proteínas: 11,2 g/ración

Grasas: 8,2 g/ración

Colesterol: 146,1 mg/ración

Fibra: 0,1 g/ración