

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:

Nuria Cosío

info@thermomixmagazine.com

Recetas:

Rubén Mosteiro

Nutrición:

Ramón de Cangas

Fotografías:

Alejandro Braña, Fotolia,

Getty Images

Fotografías Escuela de Cocina:

Estudio Barri, 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, los 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 proceden-

cia.

Advertencia nutricional

En las recetas aptas para diabéticos el con-

sumo 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 pro-

voca la intolerancia.

| | Tiempo total | kcal/ración | Pág. |
|--|--------------|-------------|------|
|--|--------------|-------------|------|

ENTRANTE, PRIMER PLATO Y SALSAS



| | | | |
|--|------------|------------------|----|
| Berza malagueña | 50 min | 265,1 | 32 |
| Brioche de pimiento rojo y aceitunas | 2 h | 269,7 (rebanada) | 38 |
| Caldo gallego exprés | 30 min | 313,8 | 10 |
| Canelones de verdura y <i>mascarpone</i> | 1 h | 137,4 (unidad) | 34 |
| Coles de Bruselas con castañas | 30 min | 264 | 60 |
| Crema de andaricas | 50 min | 148,2 | 88 |
| Crema de verduras y pollo al vapor con salsa suprema | 30 min | 302 | 62 |
| Cremoso de pescadilla | 45 min | 291,1 | 22 |
| <i>Crumble</i> de brócoli con avena y queso <i>cheddar</i> | 50 min | 322,8 | 28 |
| Empanada de lechazo de Burgos y setas | 4 h 55 min | 392,2 | 76 |
| Ensalada de naranja y berros con vinagreta de miel | 5 min | 356,4 | 17 |
| Escabeche de berenjenas con mejillones | 25 h | 136,7 | 24 |
| Papillotes de tofu en cama de verduras | 30 min | 261,2 | 72 |
| Patatas "meneás" salmantinas | 40 min | 350,2 | 21 |
| Paté de perdiz | 4 h 15 min | 112,9 | 67 |
| Sopa de pato con arroz | 1 h | 265,4 | 40 |
| Sopa de repollo armenia | 50 min | 145,6 | 78 |
| Sopa de setas y langostinos | 30 min | 220,2 | 27 |



SEGUNDO PLATO O PLATO ÚNICO



| | | | |
|--|-------------|-------|----|
| Arroz caldoso con <i>zamburiñas</i> | 45 min | 276 | 30 |
| Berenjenas rellenas con huevo | 1 h | 209,2 | 48 |
| Cabruto en salsa | 50 min | 311,4 | 36 |
| Canelones de pato con bechamel de queso <i>comté</i> | 15 h 20 min | 687,8 | 56 |
| Chipirones en su tinta con judías pintas | 30 min | 297,6 | 8 |
| Espaguetis negros con almejas y chopitos | 45 min | 485,5 | 68 |
| Garbanzos con almendras y pasas | 40 min | 403,3 | 20 |
| Huevos escalfados con pisto de anchoas y aceitunas | 30 min | 317,6 | 37 |
| Judías blancas con chorizo | 40 min | 601,2 | 11 |
| Menú completo para dos en 35 minutos | 35 min | 606,6 | 74 |
| Rape gratinado con <i>lactonesa</i> | 1 h | 387,5 | 42 |
| Tiburones de pasta con salchichas de Frankfurt y calabacín | 45 min | 524,7 | 26 |



POSTRE, MERIENDA Y BEBIDAS



| | | | |
|-------------------------------|------------|----------------|----|
| Bizcocho de quesitos al vapor | 1 h 10 min | 239,3 | 80 |
| Crema de pera a la menta | 25 min | 134,3 | 73 |
| Crujientes de naranja | 30 min | 21,2 (unidad) | 16 |
| Cuartos | 40 min | 89,9 (unidad) | 33 |
| Flan de turrón de Jijona | 4 h 10 min | 420 | 46 |
| <i>Gin Fizz</i> con lima | 5 min | 112,4 | 52 |
| Nuégados (rollo fideo) | 2 h | 155,8 | 70 |
| Pan de plátano | 50 min | 246 | 82 |
| Rosquillas de candil | 45 min | 165,1 (unidad) | 44 |
| Tarta de naranja | 5 h 10 min | 385,3 | 14 |