

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 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: vedesarrolloderecetas@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.

ENTRANTE, PRIMER PLATO Y SALSAS



	Tiempo total	kcal/ración	Pág.
Boquerones al aroma de cítricos	20 min	233,9	21
Crema de escarola con queso feta	30 min	257,8	8
Croquetas de bacalao	8 h 45 min	99,3 (unidad)	22
Croquetas negras	5 h	125 (unidad)	33
Ensalada templada de escarola	10 min	354,3	11
Pasta a la crema de queso y avellanas	20 min	644,6	67
Pepinos con caballa en escabeche	24 h	248,1 (unidad)	36
Ravioli de calabacín relleno de gambas con salsa de zanahoria y coco	50 min	169,2	70
Repollo con calabacín, pimiento y jamón	30 min	206,7	32
Salteado de escarola con puerros	20 min	110,4	10
San jacobos de berenjena con queso de Cabrales y corazón de guayaba	1 h	99,3 (unidad)	43
Tartaletas de dátiles y beicon	50 min	243,6 (unidad)	42

SEGUNDO PLATO O PLATO ÚNICO



Albóndigas de ternera en salsa de verduras	1 h	349,8	34
Bacalao con muselina de ajo al caramelo	45 min	258,2	30
Cochas guisadas con patatas	40 min	395,5	27
Lacón con grelos	2 h 20 min	633,3	87
Lombarda rehogada con beicon y salchichas	25 min	420,3	20
Magras con tomate	40 min	409,9	26
Morcillo de ternera en blanqueta	1 h	539,4	28
Pechuga de pollo guisada con pimientos del Bierzo	20 min	375	17
Perdices en salsa de cacao	1 h 30 min	539,3	56
Pisto con patatas y huevos <i>poché</i>	45 min	354,1	24
Pollo con salsa gorgonzola	35 min	502,3	16
Pollo guisado con langostinos y almejas	30 min	263,2	14
Rape al limón con anchoas	20 min	170,2	73
Rollo de <i>pizza</i> de pollo	1 h 15 min	341,2	38
Sopa alemana de verduras y albóndigas	1 h	210,3	72

POSTRE, MERIENDA Y BEBIDAS



Arroz con leche de coco y mango	45 min	240	62
Buñuelos venecianos	2 h 30 min	99,8 (unidad)	76
Galletas de avena con chocolate	50 min	101,6 (unidad)	78
<i>Larpeira</i> o bolla dulce	2 h 45 min	403,8	85
Orejas de carnaval	30 min	144,4 (unidad)	86
Pastas de san Valentín	40 min	121,6 (unidad)	68
Refresco de pomelo	2 min	76,9	37
Rollos de san Antón	1 h	46 (unidad)	74
Rosquillas glaseadas	50 min	77,4 (unidad)	80
Sangría sin alcohol	5 min	98,2	52
Tarta de piña sin horno	2 h 45 min	519	44
Tarta <i>mousse</i> de limón	4 h 30 min	439,6	40
Tarta rayada	3 h	599,1	48
Tartaletas de peras de invierno con avellanas	50 min	616,6 (unidad)	60