



Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition)

Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD

[Download now](#)

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition)

Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD

Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD

Delicias Criollas es una guía para la preparación de alimentos deliciosos y fáciles de preparar, con sabores ricos y auténticos del Caribe. Estos alimentos tradicionales forman una dieta natural y saludable. Las comidas son sabrosas y satisfactorias, y servidas con frutas frescas cortadas. El libro ofrece más de 200 recetas tradicionales de alimentos de gran sabor, muchos preparados con crema de coco. Eso es mucho más que una colección de platos tradicionales del Caribe. No sólo se explica cómo preparar los platos, también enseña como seleccionar las frutas y vegetales de más alto sabor, cómo preparar el plátano y la yuca para cocinar, y cómo obtener el mayor beneficio para la salud de los alimentos. Por ejemplo, se dan secretos sobre cómo cocinar los frijoles para que sean lisos y cremosos y que eviten la formación de exceso de gases intestinales. El libro fue co-escrito por un consejo médico certificado en medicina preventiva. Una sección está dedicada a la pérdida de peso saludable (nunca conteo de calorías) mientras disfruta de la comida. Junto con las recetas hay notas que explican por qué los mangos pueden causar reacciones alérgicas en individuos susceptibles al roble venenoso y cómo evitar la reacción mientras disfruta de la fruta, por qué algunos batidos se hacen amargo y cómo prevenirlo, y cuales alimentos tropicales son propensos a desencadenar migrañas y los que pueden ser tóxicos si no se preparan correctamente. Proporciona instrucciones para la preparación segura de ceviche, carnes y mariscos. La sección de carnes explica cómo preparar jugosa y tierna la carne y cómo evitar la creación de carcinógenos durante la cocción. Muestra cómo preparar las verduras para maximizar compuestos anti-cancerígenos. La mayoría de las recetas son sin gluten. En muchas de las recetas se utiliza el coco en lugar de la leche, y por lo tanto no contienen lactosa; hay recetas libres de leche para flan, pastel y batidos hechos con crema de coco. Hay incluso receta tradicional de bombón hechos sin leche, huevos o chocolate. Este libro encierra la sabrosura y el encanto de la comida criolla de las islas de habla española del Caribe (Cuba, República Dominicana y Puerto Rico). Al principio de su historia, estas islas eran el cruce de caminos para el desarrollo de las Américas, y esto se refleja en la diversidad de su cocina tropical. Muchos de los platos tradicionales de las islas se originaron con los habitantes nativos, los Taínos, estos incluyen panes de maíz, pavo asado y cerveza de raíz. Otras recetas se remontan a la cazuela de los moros, fufu y sopa de oreja de elefante de África, pan por los indios Arawak, y la bebida caliente coco picante de los aztecas. Este libro da recetas tradicionales, incluyendo comidas festivas y proporciona accesos directos y adaptaciones modernas de manera que los sabores auténticos se pueden disfrutar usando ingredientes que se encuentran en la mayoría de los supermercados. Los autores también incluyen recetas para las "comidas rápidas" vendidos por vendedores ambulantes en las islas. El libro está bien ilustrado. Un glosario y referencias para los nombres de los ingredientes en español usados en distintas regiones son dados para facilitar su uso.

 [Download Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalid ...pdf](#)

 [Read Online Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vital ...pdf](#)

Download and Read Free Online Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) **Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD**

From reader reviews:

Lauren Graves:

As people who live in the actual modest era should be up-date about what going on or data even knowledge to make these people keep up with the era that is certainly always change and progress. Some of you maybe will update themselves by studying books. It is a good choice for yourself but the problems coming to anyone is you don't know which you should start with. This Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) is our recommendation to help you keep up with the world. Why, because book serves what you want and want in this era.

Joyce McDonald:

Why? Because this Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) is an unordinary book that the inside of the e-book waiting for you to snap that but latter it will jolt you with the secret the item inside. Reading this book next to it was fantastic author who also write the book in such amazing way makes the content inside of easier to understand, entertaining way but still convey the meaning fully. So , it is good for you for not hesitating having this any more or you going to regret it. This unique book will give you a lot of benefits than the other book possess such as help improving your talent and your critical thinking method. So , still want to postpone having that book? If I were you I will go to the publication store hurriedly.

Donald Perkins:

Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) can be one of your beginning books that are good idea. We all recommend that straight away because this reserve has good vocabulary that could increase your knowledge in language, easy to understand, bit entertaining but nevertheless delivering the information. The writer giving his/her effort that will put every word into joy arrangement in writing Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) however doesn't forget the main stage, giving the reader the hottest and based confirm resource data that maybe you can be one among it. This great information may drawn you into new stage of crucial thinking.

Terry Myers:

Guide is one of source of expertise. We can add our understanding from it. Not only for students but additionally native or citizen will need book to know the update information of year to help year. As we know those books have many advantages. Beside we all add our knowledge, may also bring us to around the world. By book Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) we can have more advantage. Don't you to be creative people? To get creative person must like to read a book. Simply choose the best book that suitable with your aim. Don't be doubt to change your life at this book Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition). You can more attractive than now.

Download and Read Online Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD #HPTKAM8C5WX

Read Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) by Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD for online ebook

Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) by Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) by Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD books to read online.

Online Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) by Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD ebook PDF download

Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) by Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD Doc

Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) by Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD Mobipocket

Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) by Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD EPub