

Dos recetas deliciosas para comenzar bien septiembre

[Dos recetas deliciosas para comenzar bien septiembre](#)

[imprimir](#)



Hoy te traemos dos recetas con las que aprovechar todos los beneficios de dos alimentos de temporada: la dorada y el pimiento. ¡Presta atención!

- El mercado nos ofrece una gran variedad de pescados. Entre ellos, se encuentra la **dorada**. Si quieres prepararla de una nueva manera, no te pierdas esta receta: [dorada al vapor con semillas de hinojo](#). Por si no las conoces, las **semillas de hinojo** aportan un dulce sabor a distintos tipos de platos, y además son antioxidantes. La dorada, cocinada al vapor, mantiene sus nutrientes y aporta muy pocas grasas. Una original receta sin gluten ni lactosa y con unas 500 calorías.

- ¿Has probado de añadir hortalizas a la pasta? Te sugerimos que cocines unas [plumas con tres pimientos y beicon](#). Aunque se trate de una receta un poco calórica, puedes hacerla más ligera si sustituyes el beicon por jamón y reduces la cantidad de queso. Es una comida riquísima que seguro encantará a toda la familia,

así que ya sabes... ¡Añade los pimientos a la lista de la compra!

Tanto la dorada como los pimientos son dos de los alimentos imprescindibles en tu cocina este septiembre. Vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y muy pocas calorías es lo que te aportarán. ¡No los desperdicies!

Etiquetas

[pasta](#)

[dorada](#)

[pescado](#)

[dorada al vapor](#)

[receta](#)

[pimiento](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar