

# Dos ideas para cocinar con tubérculos

## Dos ideas para cocinar con tubérculos

[imprimir](#)



Esta semana te hemos hablado de la gran variedad de tubérculos y raíces que puedes encontrar en el mercado. ¿Estabas esperando algunas propuestas para preparar con tu **Chef Plus Induction**? Te traemos dos ideas bien distintas: nabos vegetarianos con queso, y canelones falsos de piña y remolacha. ¿Preparad@s?

- El **nabo** es un alimento rico en antioxidantes, vitaminas y minerales, y muy bajo en calorías. Es fuente de agua y fibra, por lo que contribuye a adelgazar. Unos **nabos vegetarianos con queso** son un primero *light* perfecto para mantener la línea (solo 228 calorías por ración), además de ser libres de gluten e ideales para la dieta de los más pequeños.

- ¡Y esta receta para los más creativos! Los **canelones falsos de piña y remolacha** son una receta de lo más saludable y apetitosa, sin gluten ni lactosa, perfecta para el corazón, baja en calorías y apta para niños y vegetarianos. ¡Lo tiene todo! Cada ración te aportará 203 calorías únicamente, además de mucha vitamina C, ácido fólico y potasio.

Recuerda que en el [recetario](#) online de Chef Plus encontrarás multitud de propuestas, sólo debes introducir en el buscador el tubérculo con el que desees cocinar. ¡Atrévete a experimentar!

Etiquetas

[tubérculos](#)

[nabos](#)

[canelones](#)

[vida sana](#)

[light](#)

[cardiosaludable](#)

[sin gluten](#)

[sin lactosa](#)

[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