

Recetas fáciles

para disfrutar con Mycook



Entrantes, platos principales y postres
sin complicaciones



taurus
Mycook

Encontrar la comida hecha al llegar a casa o poder **preparar un plato estupendo de manera sencilla** son cosas que nos gustan a todos. Nuestros habituales ritmos de vida hacen que la **búsqueda de recetas fáciles** sea **más una necesidad que una elección** por falta de conocimientos culinarios.

Todos nuestros robots de cocina: **Mycook Touch, Mycook Easy, Mycook Legend y Mycook** cumplen a la perfección con el propósito de hacer que **cualquier receta resulte fácil**, tanto si somos cocinillas como si solo pisamos la cocina para abrir la nevera. Pero, dentro de las enormes posibilidades culinarias de las Mycook, siempre hay algunas **recetas que resultan especialmente fáciles**, ya sea para preparar un entrante, un plato principal o el siempre apetecible postre.

Recetas que **se hacen en poco tiempo y que van del robot al plato**, sin necesidad de ningún proceso añadido; recetas que están listas para ir a la mesa **en menos de media hora; platos que pueden ser únicos** y solucionarnos directamente la cena, por ejemplo; propuestas que se pueden consumir, indistintamente, frías o calientes, y requieren **poco tiempo de preparación**.

Esta es la selección que hemos preparado con la **colaboración imprescindible de los autores** que han compartido sus **recetas en el Club Mycook**, a quienes desde aquí **agradecemos su contribución**.

Sumario



Entrantes	4
• Ensalada de judías verdes y atún	5
• Revuelto de gambas y espárragos	6
• Arroz con verduras a la vez	7
• Patatas con huevos rotos y chorizo	8
• <i>Plumcake</i> de salmón ahumado	9
Platos principales	10
• Sepia o jibia al ajillo	11
• Alitas de pollo con salsa agridulce	12
• Bacalao al vapor con salsa de pimientos del piquillo y queso de cabra	13
• Rollitos de pavo rellenos con salsa de manzana	14
• Guiso de cordero	15
Postres	16
• Tarta de chocolate y queso	17
• Natillas caseras	18
• Tarta de yogur	19
• Rocas de chocolate	20
• <i>Mousse</i> de limón	21
Autores de las recetas	22
Robot de cocina Mycook Touch	23
Comparte este <i>ebook</i>	24

Entrantes



Ensalada de judías verdes y atún

por Mycook

🕒 30 m 🍴 4



INGREDIENTES

- 750 g de Judía verde
- 5 Huevos
- 500 g de Agua
- 400 g de Atún en aceite
- 200 g de Aceite de oliva
- 20 g de Vinagre
- 30 g de Mostaza

ACCESORIOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

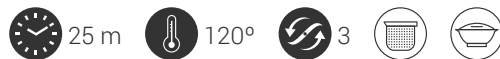
Energía	50,0%	999,89 Kcal
Grasas		67,37 g
• Grasas saturadas		11,07 g
Hidratos de carbono		46,04 g
• Azúcares		0,36 g
Proteínas		52,52 g
Fibra		17,93 g
Sodio		625,48 mg



ELABORACIÓN

1. Vierte el agua en la jarra, coloca los huevos en el cestillo y las judías, limpias y en tiras, en la bandeja vapor y programa 25 minutos, 120°, velocidad 3.

- 750 g de Judía verde
- 5 Huevos
- 500 g de Agua



2. Si las judías no quedan bien cocidas, programa 5 minutos más.

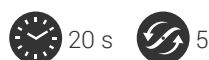


3. Reserva las judías, enfría los huevos y péralos. Coloca todo en una bandeja con el atún escurrido.

- 400 g de Atún en aceite

4. Pon el aceite, el vinagre y la mostaza en la jarra y programa 20 segundos, velocidad 5.

- 200 g de Aceite de oliva
- 20 g de Vinagre
- 30 g de Mostaza



5. Aliña la ensalada y lista para servir.

Revuelto de gambas y espárragos

por Mycook



🕒 13 m 🍴 4



INGREDIENTES

- 50 g de Aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo
- Manojos de espárragos verdes
- 150 g de Gamba cocida
- Sal
- 5 Huevos

ACCESORIOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	13,7%	273,71 Kcal
Grasas		20,65 g
• Grasas saturadas		4,39 g
Hidratos de carbono		2,4 g
• Azúcares		0,53 g
Proteínas		18,84 g
Fibra		0,29 g
Sodio		506,61 mg

ELABORACIÓN

1. Calienta el aceite 1 minuto, 120°, velocidad S.

- 50 g de Aceite de oliva



2. Añade los dientes de ajo, 2 minutos, 120°, velocidad S.

- 2 Dientes de ajo



3. Incorpora los espárragos cortados, 5 minutos, 120°, velocidad 2.

- Manojos de espárragos verdes



4. Agrega las gambas cocidas y la sal, 2 minutos, 120°, velocidad 2.

- 150 g de Gamba cocida
- Sal



5. Coloca la paleta mezcladora en las cuchillas e introduce los huevos de uno en uno, batiendo durante 1 minuto, a velocidad 3.

- 5 Huevos



6. Cuaja durante 1,30 minutos, 90°, velocidad 3.



Arroz con verduras a la vez

por Ginger



🕒 25 m 🍴 3



INGREDIENTES

- 50 g de Zanahoria
- 50 g de Calabacín
- 50 g de Pimiento
- 50 g de Cebolla
- 50 g de Champiñones
- 1000 g de Agua
- 2 pizcas de Sal
- 250 g de Arroz redondo
- 30 g de Aceite

ACCESORIOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	6,6%	131,98 Kcal
Grasas		2,8 g
• Grasas saturadas		0,41 g
Hidratos de carbono		24,03 g
• Azúcares		2,21 g
Proteínas		2,57 g
Fibra		1,08 g
Sodio		93,82 mg

ELABORACIÓN

1. Necesitaremos 250 g de verduras al gusto, podemos cortarlas a mano o picarlas con la Mycook previamente. Si vamos a poner zanahoria, empezamos por introducirla en la jarra cortada a trozos grandes, y picaremos 10 segundos a velocidad 4.



2. Agrega el resto de verduras y pica 10 segundos más a velocidad 4, o hasta que tengan el tamaño deseado. Reserva.

- 50 g de Calabacín
- 50 g de Pimiento
- 50 g de Cebolla
- 50 g de Champiñones



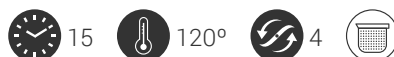
3. Con la jarra sin restos, agrega 1 litro de agua, sal y programa 8 minutos, 120°, velocidad 2. O hasta que el agua esté hirviendo, el tiempo dependerá de la temperatura del agua que ponemos.

- 1000 g de Agua
- 1 pizca de Sal



4. Coloca el cestillo, con el arroz y las verduras cortadas encima. Añade el aceite y un poco más de sal. Programa unos 15 minutos, 120° velocidad 4. Pasado este tiempo comprueba que el arroz esté en su punto, de no ser así, programa uno o dos minutos más. Una vez terminado escurre el arroz levantando el cestillo con la ayuda del mango.

- 250 g de Arroz redondo
- 30 g de Aceite
- 1 pizca de Sal



CONSEJOS

Puedes poner el tipo de verdura que te apetezca, con ese tiempo y temperatura cualquier verdura debería quedar cocida.

Patatas con huevos rotos y chorizo

por Mycook

🕒 13 m 🍴 4



INGREDIENTES

- 80 g de Aceite de oliva
- 100 g de Agua
- 600 g de Patatas
- Sal
- Pimienta negra
- 4 Huevos
- 2 Chorizos

ACCESORIOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	20,8%	416,77 Kcal
Grasas		29 g
• Grasas saturadas		5,85 g
Hidratos de carbono		26,89 g
• Azúcares		1,46 g
Proteínas		12,81 g
Fibra		3,18 g
Sodio		230,76 mg



ELABORACIÓN

1. Coloca la paleta mezcladora en las cuchillas. Vierte el aceite, el agua y calienta 2 minutos, 120 °, velocidad 1.

- 80 g de Aceite de oliva
- 100 g de Agua



2. Añade la patata, la sal, la pimienta y programa 10 minutos, 120 °, velocidad 1.

- 600 g de Patatas
- Sal
- Pimienta negra



3. Bate los huevos ligeramente e introdúcelos en la jarra junto con el chorizo desmigado. Mezcla durante 1 minuto, velocidad 1.

- 4 Huevos
- 2 Chorizos



Plumcake de salmón ahumado

por Samantha



🕒 5 m 🍴 8



INGREDIENTES

- 2 c/c de Zumo de limón
- Pimienta negra molida (recién molida)
- 2 c/c de Eneldo seco
- 70 g de Agua
- 3 Hojas de gelatina
- 200 g de Queso de untar (tipo Philadelphia)
- 200 g de Salmón ahumado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	8,8%	175,98 Kcal
Grasas		11,47 g
• Grasas saturadas		5,7 g
Hidratos de carbono		1,47 g
• Azúcares		0,95 g
Proteínas		17,19 g
Fibra		0,02 g
Sodio		92,67 mg

ELABORACIÓN

1. Mientras hidratamos las hojas de gelatina ponemos en el vaso el agua con el zumo de limón, la pimienta y el eneldo y calentamos mezclando un poco.

- 2 c/c de Zumo de limón
- Pimienta negra (recién molida)
- 2 c/c de Eneldo seco
- 70 g de Agua

🕒 3 m 🌡️ 70° 🌀 3

2. Agregamos las hojas de gelatina remojadas previamente y mezclamos de nuevo.

- 3 Hojas de gelatina

🕒 20 s 🌀 4

3. Añadimos el queso para terminar la mezcla.

- 200 g de Queso de untar (tipo Philadelphia)

🕒 25 s 🌀 4

4. Mientras la Mycook trabaja ponemos en un molde film transparente y lo forramos con el salmón. Ahí vertemos la mitad de la mezcla, ponemos un poco de salmón y echamos encima el resto de la mezcla. Ponemos el resto del salmón y cerramos con el film para que nos quede bien apretadito. Enfriamos en el frigorífico para que la gelatina haga su trabajo y listo para servir.

- 200 g de Salmón ahumado

CONSEJOS

Yo he usado un tupper pequeño y rectangular, es importante que si usamos moldes grandes aumentemos las cantidades para que nos quede bien.

Para acompañar el salmón siempre uso la mostaza dulce al eneldo que vende en la tienda sueca de Ikea... es ideal para él.

Platos principales



Sepia o jibia al ajillo

por Begoña



🕒 22 m 🍴 4



INGREDIENTES

- 4 Dientes de ajo
- 60 g de Aceite de oliva
- 3 Sepias medianas y limpias (unos 900 g)
- Perejil (picado)

ACCESORIOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	20,8%	416,09 Kcal
Grasas		19,17 g
• Grasas saturadas		3,15 g
Hidratos de carbono		10,9 g
• Azúcares		0,05 g
Proteínas		47,06 g
Fibra		0,11 g
Sodio		133,21 mg

ELABORACIÓN

1. Ponemos en el vaso los ajos y los trituramos unos segundos.

- 4 Dientes de ajo



2. Bajamos los restos con la espátula, añadimos el aceite y los sofreímos.

- 60 g de Aceite de oliva

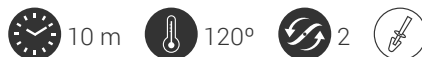


3. Programamos 10 minutos más y con la máquina funcionando añadimos por el bocal la sepia cortada en trocitos no muy grandes. Veremos que suelta agua, pero no importa, al final del tiempo se habrá evaporado.

- 3 Sepias medianas y limpias (unos 900 g)



4. Abrimos la jarra, removemos bien para que se hagan todos los trozos por igual y volvemos a programar otros 10 minutos.



5. Cuando termine el tiempo, colocamos la sepia en una fuente de servir y espolvoreamos con perejil picado. Buen provecho.

- Perejil (picado)

Alitas de pollo con salsa agridulce

por Jacobo

🕒 25 m 🍴 2



INGREDIENTES

- 50 g de Aceite
- 5 Alitas de pollo
- 3 c/c de Pimentón dulce
- 3 c/c de Tomillo en polvo
- 2 c/c de Ajo polvo
- Pimienta negra molida
- Sal
- 50 g de Vinagre balsámico
- 50 g de Salsa soja
- 100 g de Caramelo líquido

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	30,6%	611,38 Kcal
Grasas		41,24 g
• Grasas saturadas		7,91 g
Hidratos de carbono		35,58 g
• Azúcares		32,77 g
Proteínas		25,56 g
Fibra		0,78 g
Sodio		1757,08 mg

CONSEJOS

La decoración son dos hojas de apio.



ELABORACIÓN

1. Calentamos el aceite durante un par de minutos.

- 50 g de Aceite



2. Añadimos las alitas de pollo, el pimentón, tomillo, ajo en polvo, pimienta negra molida y la sal.

- 5 Alitas de pollo
- 3 c/c de Pimentón dulce
- 3 c/c de Tomillo en polvo
- 2 c/c de Ajo polvo
- Pimienta negra molida
- Sal



3. Añadimos el vinagre balsámico, la salsa de soja y el caramelo líquido.

- 50 g de Vinagre balsámico
- 50 g de Salsa soja
- 100 g de Caramelo líquido



4. Para completar la cocción, programamos 5 minutos más, a 100° y velocidad 2.



Bacalao al vapor con salsa de pimientos del piquillo y queso de cabra

por Alicia Maravillosa



🕒 26 m 🍴 -



INGREDIENTES

- 30 g de Aceite
- 250 g de Pimientos del piquillo (un tarro de cristal)
- 180 g de Queso de cabra
- 230 g de Vino blanco
- 300 g de Caldo de pescado
- 500 g de Lomo de bacalao
- 2 Hojas de laurel

ACCESORIOS



ELABORACIÓN

1. Calienta el aceite 1 minuto, a 120°, velocidad 2.

- 30 g de Aceite



2. Añade los pimientos y el queso de cabra (troceado en rodajas), 5 minutos, 120°, velocidad S.

- 250 g de Pimientos del piquillo (un tarro de cristal)
- 180 g de Queso de cabra



3. Ahora le das unos toques de turbo para poner la salsa a tu gusto y la reservas.



4. Después, baja los restos de salsa de la jarra y añade el vino blanco y el caldo de pescado. Y pon encima la bandeja de vapor con los filetes de bacalao (yo los he puesto directamente congelados), 2 hojas de laurel, y programas 20 minutos, a 120°, velocidad 3. Como no estaba segura del tiempo que necesitaría, primero he programado 10 minutos y después he añadido los 10 restantes.

- 230 g de Vino blanco
- 300 g de Caldo de pescado
- 500 g de Lomo de bacalao
- 2 Hojas de laurel



CONSEJOS

Puedes servirlo con la salsa reservada al lado (le he dado un toque en el microondas en el momento de comer) y si quieres pones un toque de perejil por encima. Y el caldo de la cocción vapor lo puedes tomar para empezar, como consomé.

Rollitos de pavo rellenos con salsa de manzana

por Ginger



🕒 35 m 🍴 5



INGREDIENTES

- 10 filetes de pavo (no muy grueso)
- 10 lonchas de queso tierno
- 10 lonchas de jamón
- 2 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta
- 50 g de aceite de oliva
- 100 g de cebolla
- 500 g de manzana golden (pelada y descorazonada)
- 250 g de caldo de ave
- 50 g de vino blanco
- 1 pizca de nuez moscada molida

ACCESORIOS



ELABORACIÓN

1. En una superficie plana coloca rectángulos de papel film, encima de cada uno coloca los filetes de pavo salpimentados por ambos lados. Coloca encima de cada uno de ellos una loncha de jamón y una de queso. Enrolla las pechugas apretando bien el film y reserva.
 - 10 filetes de pavo (no muy grueso)
 - 10 lonchas de queso tierno
 - 10 lonchas de jamón
 - 1 pizca de sal
 - 1 pizca de pimienta

2. Calienta el aceite durante 1 minuto o 1 minuto 30 (para Mycook a 120°).

- 50 g de aceite de oliva

🕒 1 m 🌡️ 140° 🔄 1

3. Añade la cebolla cortada a cuartos.

- 100 g de cebolla

🕒 4 m 🌡️ 140° 🔄 S

4. Añades la manzana, el caldo, el vino blanco, la sal y la nuez moscada en la jarra. Colocas la bandeja de vapor encima con las pechugas rellenas en su interior y programa 25 minutos, 120°, velocidad 3.

- 500 g de manzana golden (pelada y descorazonada)
- 250 g de caldo de ave
- 50 g de vino blanco
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de nuez moscada molida

🕒 25 m 🌡️ 120° 🔄 3 🍲

5. Tritura la salsa pulsando TURBO hasta obtener la textura fina.

🔄 5T

6. Deja enfriar un poco las pechugas, luego córtalas y sírvelas acompañadas de la salsa.

Guiso de cordero

por Mycook



🕒 28 m 🍴 4



INGREDIENTES

- 80 g de Aceite
- 2 Dientes de ajo
- 700 g de Cordero (troceado)
- Sal
- Pimienta
- 250 g de Tomate triturado
- 50 g de Pasas
- Orégano
- Albahaca (hojas frescas o en polvo)
- Menta (hojas frescas)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	36,7%	733,79 Kcal
Grasas		61,25 g
• Grasas saturadas		20,66 g
Hidratos de carbono		15,62 g
• Azúcares		0,04 g
Proteínas		30,53 g
Fibra		2,11 g
Sodio		442 mg

ELABORACIÓN

1. Calienta el aceite 1 minuto, 120°, velocidad Sofrito.

- 80 g de Aceite



2. Sofríe los ajos 2 minutos, 120°, velocidad Sofrito.

- 2 Dientes de ajo



3. Agrega el cordero salpimentado y programa 10 minutos, 120°, velocidad 2.

- 700 g de Cordero (troceado)
- Sal
- Pimienta



4. Añade el tomate triturado, las pasas, el orégano, la albahaca y la menta y programa 15 minutos, 100°, velocidad 2.

- 250 g de Tomate triturado
- 50 g de Pasas
- Orégano
- Albahaca (hojas frescas o en polvo)
- Menta (hojas frescas)



Postres



Tarta de chocolate y queso

por Lourdes Ulla



INGREDIENTES

Base de galleta

- 200 g de Galletas
- 60 g de Mantequilla
- 1 c/s de Cacao en polvo
- 120 ml de Leche entera

Tarta

- 200 g de Chocolate negro
- 500 g de Nata líquida
- 300 g de Queso (Philadelphia)
- 75 g de Azúcar
- 10 ml de Ron
- 2 sobres de Cuajada
- 100 g de Fideos de chocolate

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

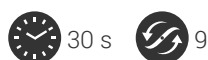
Energía	28,0%	560,1 Kcal
Grasas		39,2 g
• Grasas saturadas		22,3 g
Hidratos de carbono		38,12 g
• Azúcares		21,46 g
Proteínas		14,16 g
Fibra		4,1 g
Sodio		189,16 mg

ELABORACIÓN

BASE DE GALLETA

1. Pon las galletas en el vaso y tritura 30 segundos a velocidad 9.

- 200 g de Galletas



2. Añade la mantequilla derretida, el cacao y la leche y programa 3 minutos, 70°, a velocidad 3.

- 60 g de Mantequilla
- 1 c/s de Cacao en polvo
- 120 ml de Leche entera



3. Pon sobre la base del molde y mete a la nevera.

TARTA

4. Mientras, preparas el relleno. Añade al vaso sin limpiar (no hace falta), el chocolate y tritura a velocidad progresiva 5-7-9.

- 200 g de Chocolate negro



5. Baja los restos de las paredes y añade el resto de los ingredientes, Programa 15 minutos, 100° a velocidad 4. Pon sobre la base de galletas y deja enfriar en la nevera unas horas.

- 500 g de Nata líquida
- 300 g de Queso (Philadelphia)
- 75 g de Azúcar
- 10 ml de Ron
- 2 sobres de Cuajada



6. Antes de servir pon los fideos de chocolate para decorar.

- 100 g de Fideos de chocolate

Natillas caseras

por Eva Flores

🕒 11 m 🍴 6



INGREDIENTES

- 750 g de Leche entera (o semi)
- 150 g de Azúcar
- 20 g de Maicena
- 3 Huevos
- 1 c/c de Esencia de vainilla
- 1 Canela en rama
- 6 Galleta (opcional)

ACCESORIOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	13,0%	260,64 Kcal
Grasas		7,95 g
• Grasas saturadas		3,71 g
Hidratos de carbono		39,2 g
• Azúcares		32,95 g
Proteínas		8,69 g
Fibra		0,78 g
Sodio		124,88 mg



ELABORACIÓN

1. Coloca la paleta mezcladora en las cuchillas. Introduce todos los ingredientes en la jarra excepto las galletas. Programa 10 minutos, 100°, velocidad 3.

- 750 g de Leche entera (o semi)
- 150 g de Azúcar
- 20 g de Maicena
- 3 Huevos
- 1 c/c de Esencia de vainilla
- 1 Canela en rama



2. Al finalizar, para evitar que se corten, programa 1 minuto, velocidad 2.



3. Pon las natillas en los moldes y decora con una galleta maría.

- 6 Galleta (opcional)

4. Deja que se enfríen completamente a temperatura ambiente antes de introducirlas en la nevera.

Tarta de yogur

por Paqui



🕒 24 m 🍴 10



INGREDIENTES

- 500 g de Yogur natural (tipo griego)
- 500 g de Nata para montar
- 75 g de Azúcar
- 5 c/s de Mermelada de arándanos
- 1 sobre de Gelatina neutra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	11,5%	230,53 Kcal
Grasas		17,09 g
• Grasas saturadas		10,72 g
Hidratos de carbono		16,26 g
• Azúcares		14,78 g
Proteínas		4,13 g
Fibra		0,08 g
Sodio		45,32 mg

ELABORACIÓN

1. En el vaso pon el yogur, la nata, el azúcar y la mermelada.

- 500 g de Yogur natural (tipo griego)
- 500 g de Nata para montar
- 75 g de Azúcar
- 5 c/s de Mermelada de arándanos



2. Añade la gelatina y mezcla durante 15 segundos a velocidad 3.

- 1 sobre de Gelatina neutra



3. Pon la mezcla en un molde o en vasos y mete a la nevera.

CONSEJOS

Se puede cambiar la mermelada de arándanos por otra que te guste más.

Rocas de chocolate

por Mycook

🕒 4 m 🍴 10



INGREDIENTES

- 250 g de Chocolate (de cobertura)
- 50 g de Trigo inflado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

Energía	7,7%	154 Kcal
Grasas		7,9 g
• Grasas saturadas		4,65 g
Hidratos de carbono		19,46 g
• Azúcares		12,99 g
Proteínas		1,68 g
Fibra		2,29 g
Sodio		6,1 mg

CONSEJOS

Puedes hacerlas también con chocolate blanco, o con los dos y combinarlas. Todavía quedan más apetecibles.

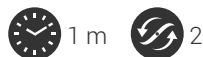


ELABORACIÓN

1. Pon el chocolate en la jarra y programa 3 minutos, 40°, velocidad 3.
 - 250 g de Chocolate (de cobertura)



2. Añade el trigo inflado (puedes utilizar arroz hinchado o cualquier otro cereal a tu gusto) y programa 1 minuto a velocidad 2.
 - 50 g de Trigo inflado



3. Haz montocitos sobre un papel de horno (o cualquier superficie fácil de despegar) y deja enfriar (en la nevera o al aire) para que cojan consistencia.

Mousse de limón

por Pimpas



🕒 2 m 🍴 6



ELABORACIÓN

1. Coloca la paleta mezcladora, echa todos los ingredientes en la jarra y mézclalos durante un minuto y medio a velocidad 5.

- 4 Yogur de limón
- 370 g de Leche condensada
- 1 vaso dosificador de Zumo de limón
- 1 pizca de Ralladura de limón



1 m 30 s



5



2. Reparte en cuencos y déjalo reposar en el frigorífico durante 2 horas.

INGREDIENTES

- 4 Yogur de limón
- 370 g de Leche condensada
- 1 vaso dosificador de Zumo de limón
- 1 pizca de Ralladura de limón

ACCESORIOS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cálculo aproximado por ración.

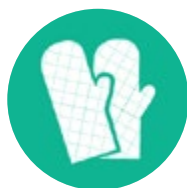
Energía	14,4%	288,84 Kcal
Grasas		6,58 g
• Grasas saturadas		4,15 g
Hidratos de carbono		50,11 g
• Azúcares		36,35 g
Proteínas		8,98 g
Fibra		0,05 g
Sodio		126,81 mg

Autores de las recetas

Nuestro especial agradecimiento a todos los autores de las recetas seleccionadas, no solo por su contribución para la realización de este *ebook*, aportando los detalles de los procesos de elaboración y las fotos, sino por mantener vivo y en constante crecimiento el recetario de nuestro Club Mycook.



Alicia Maravillosa



Begoña



Eva Flores



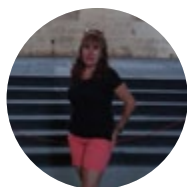
Ginger



Jacobo



Lourdes Ulea



Paqui



Pimpos



Samantha

¡Gracias y hasta el próximo *ebook*!



Mycook touch

el primer robot de cocina con wifi incorporado



Todo en uno: múltiples funciones



Recetas guiadas paso a paso



En un clic: pantalla táctil de 7"



Cocina por inducción hasta 140°



Conexión multidispositivo



Accesorios incluidos



Recetario actualizado gratis
y con + 4000 recetas



App gratis disponible para
Android y iPhone



Cocción a tres niveles: jarra,
cestillo y vaporera inox de
gran capacidad



Club Mycook siempre a
tu servicio

¡Descúbrela!

Comparte este ebook



Si te ha parecido interesante este ebook, ¡compártelo!



Y comparte también tus recetas en el [Club Mycook](#).



Comunidad Mycook

Conoce, comparte, conversa, consulta



Descárgate nuestra App



www.mycook.es