



# 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:**

**Mildred Kelly:**

Nowadays reading books be than want or need but also work as a life style. This reading habit give you lot of advantages. Advantages you got of course the knowledge the particular information inside the book which improve your knowledge and information. The details you get based on what kind of publication you read, if you want have more knowledge just go with schooling books but if you want feel happy read one with theme for entertaining for instance comic or novel. The particular Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) is kind of reserve which is giving the reader unstable experience.

**Melvin Lucero:**

The publication untitled Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) is the book that recommended to you to see. You can see the quality of the book content that will be shown to anyone. The language that writer use to explained their way of doing something is easily to understand. The copy writer was did a lot of research when write the book, and so the information that they share for your requirements is absolutely accurate. You also can get the e-book of Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) from the publisher to make you a lot more enjoy free time.

**Roger Moxley:**

Is it a person who having spare time and then spend it whole day simply by watching television programs or just resting on the bed? Do you need something new? This Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) can be the respond to, oh how comes? A book you know. You are consequently out of date, spending your time by reading in this new era is common not a nerd activity. So what these publications have than the others?

**Sherry Duncan:**

In this era which is the greater person or who has ability in doing something more are more treasured than other. Do you want to become one of it? It is just simple way to have that. What you should do is just spending your time not very much but quite enough to have a look at some books. One of many books in the top list in your reading list will be Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition). This book that is qualified as The Hungry Mountains can get you closer in becoming precious person. By looking upward and review this book you can get many advantages.

**Download and Read Online Delicias Criollas: Recetas para la Salud y Vitalidad (Spanish Edition) Susana Bello Lewis, Dr. Charles Lewis MD #8SAH4WCP1XZ**

## **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 download, 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**