

Cocina diez

Súper sanas

VERDURAS

Soluciona tus comidas y cenas con estos originales menús que gustarán a todos **¡MUY ECONÓMICOS!**

REFUERZA TUS DEFENSAS

VUELVE A LA DIETA SANA

Descubre los alimentos que te darán energía tras las vacaciones **¡EVITARÁS EL CANSANCIO!**

POCAS CALORÍAS

COCINAR AL VAPOR

Una buena forma de preparar tus platos en tiempo récord

INVITADOS SORPRESA

LA MEJOR ANFITRIONA

Sorpréndelos con una polenta, flanes de atún, smoothie de moras y nueces...

APERITIVOS CASEROS

¡Qué ricos están!

56
RECETAS
VARIADAS Y
COMPLETAS

Nº 55 SEPTIEMBRE 2018 P.V.P. 1,20€
Canarias 1,35€, Andorra 1,20€



De sabrosa actualidad

Te invitamos a que conozcas locales donde la comida sana es su principal seña de identidad, y unos accesorios y utensilios que mejorarán tu experiencia ante los fuegos.

COORDINACIÓN: VERÓNICA BARRADO.



Espíritu saludable

Elektra es un restaurante comprometido con la vida sana y el cuidado de la alimentación. Busca conectar con un público abierto a probar cosas nuevas y a dejarse sorprender por la innovación, la fusión de cocinas y sabores. De su carta, pensada para todos, vegetarianos, veganos, omnívoros, no dejes de probar el *steak tartar* sirio, la lasaña boloñesa de buey o el *risotto* Thai.

● **Su secreto.** Su amplia oferta abarca todas las horas del día, desde desayunos, brunch, menús del día, 14 €, cena y una amplia propuesta de zumos y cócteles.

Elektra. Calle Santa Engracia, 108, Madrid. Teléfono: 912 545 911.

DESCUBRE Winebie, el club de vinos para un público inexperto donde aprenderás cada mes con un pack enviado a casa con botellas y una guía. ¡Genial!



Viaje en el tiempo

La gama *Retro*, de **Russell Hobbs**, tiene una estética que recuerda a los electrodomésticos antiguos, pero con la tecnología más actual. Hervidor, **69,99 €**; tostadora, **99,99 €**.

Mesas divertidas

Abre tus botellas como un auténtico pirata, gracias al sacacorchos con forma de sicario, de Suck Uk, en **+D2, 14 €**. Un utensilio que cuenta con una palanca y un corta-cápsulas, un abrebotellas y un sacacorchos a modo de pata de palo.

