

Medio: Revista

Sección:

Espacio: 536 cm²

DIEZ MINUTOS

19 de diciembre de 2007

Audiencia: 1.135.000

Difusión: 393.582

Valor Publicitario: 12.250 €



Especial COCINA *de Navidad*



DIEZ MINUTOS te pone la mesa y el menú en las noches más brillantes de estas fiestas. Cuatro destacados restaurantes nos han prestado a **sus cocineros** para elaborar una carta inolvidable: exquisitos entrantes, un plato de carne, otro de pescado y una **original receta** para los pequeños. Una prestigiosa **sumiller** nos aconseja sobre las bebidas imprescindibles y un conocido chef nos propone un **menú alternativo** para saborear sin engordar.

COORDINACIÓN: ROSA MARÍA PRIETO/FOTOS: ANA RUIZ

DIETA

Con el propósito de que estas navidades puedas comer sin engordar, Paco Roncero y biManán han creado dos menús completos con cinco comidas diarias para no pasar hambre.



PACO RONCERO

DIETA DE AUTOR

Este prestigioso chef combina gran diversidad de alimentos y los productos biManán para disfrutar de la buena mesa con todo el equilibrio nutricional.



Día de Navidad

DESAYUNO

Café o té con leche desnatada/Tosta de queso de cabra con tomate confitado y albahaca/Volcán de piña a los anisados y chantilly ligera

MEDIA MAÑANA

Infusión/1 barrita crujiente entre horas biManán

COMIDA

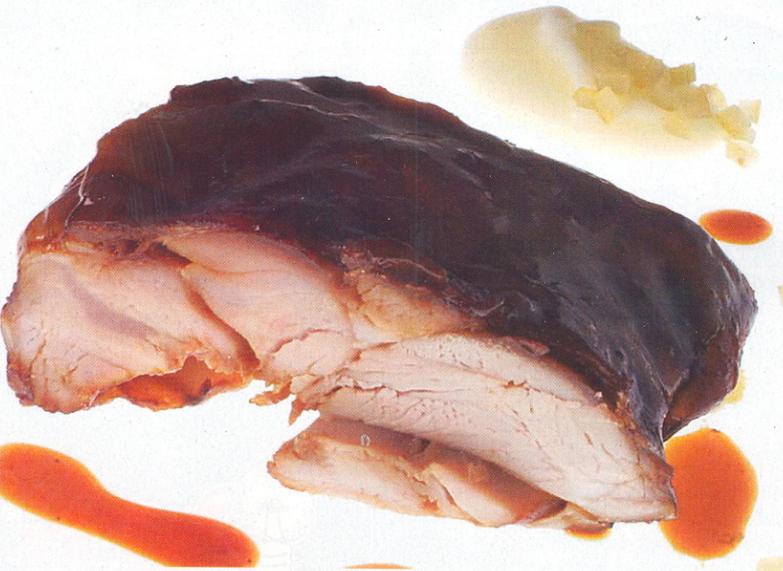
Yema de espárragos blancos con su sopa y trufa de verano/Cabracho al curry con alcachofas y champiñones –en la foto–/Royal de fruta de la pasión con coco y menta

MERIENDA

Descafeinado con leche desnatada y sacarina/1 galleta entre horas de biManán

CENA

Barrita de chocolate crujiente biManán/Barrita de yogur biManán/150 g de manzana asada



Día de Nochevieja

DESAYUNO

Café o té con leche desnatada (100 ml)/Manzana verde y kiwi con zumo de piña/ Queso fresco con nueces y jalea real

MEDIA MAÑANA

Yogur desnatado/1 galleta entre horas de biManán

COMIDA

1 batido biManán/ 1 barrita biManán/ 120 g de uvas

MERIENDA

Manzana/1 barrita crujiente de biManán

CENA

Crema de guisantes con jamón/Cordero confitado con puré de limón –en la foto–/ Gazpacho de frutas

Para las recetas completas
www.bimanan.com