

Ocho cosas que en 2017 no existirán más... Pág 72

LA REVISTA DEL BIENESTAR DE **EL PAÍS** | N° 30 DICIEMBRE [WWW.BUENAVIDA.ES](http://WWW.BUENAVIDA.ES)

**2€** GRATIS CON EL NÚMERO  
DE DICIEMBRE

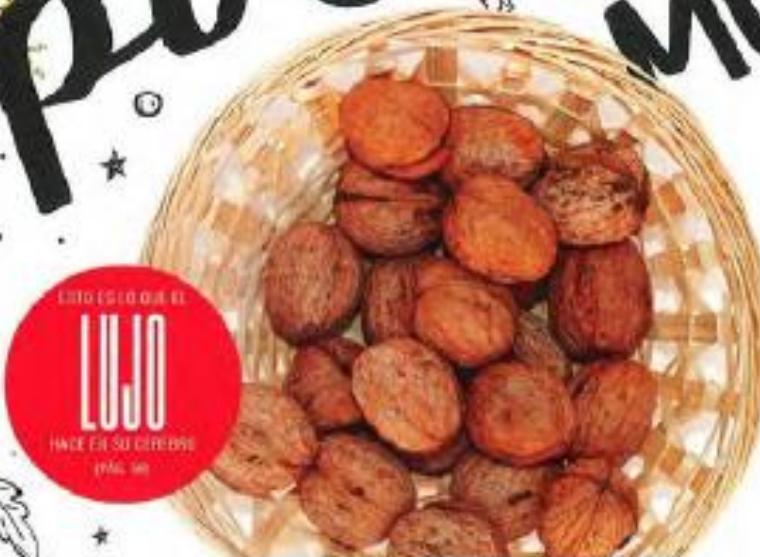
# BUENAVIDA



el mejor  
postre  
del mundo

SEGÚN  
HARVARD

y Oriol BalAguer,  
Marta de Segovia,  
Montse Abelló



1 **SALUD**  
HAY UN MODO DE  
COMER PATATAS  
(CASI) SIN ENDOR-  
FARIN. La guarni-  
ción del cordero  
que triunfará  
esta Navidad.

2 **BELLEZA**  
MAQUILLAJE  
Y CIENCIA. La  
longitud de las  
pestañas no debe  
superar un tercio  
del ancho del ojo.  
Y otros dogmas...

3 **DEPORTE**  
GANÉ LA ÚLTIMA  
CARRERA DEL  
AÑO. Cómo comer  
la San Silvestre  
kilómetro a kiló-  
metro, y respirar  
para contarlo.

8



### EL PODER DEL CHOCOLATE

Marta  
de Segovia

"Es una mousse de chocolate (70% de cacao) con helado de limón, sobre una base de toffee (caramelo rubio de azúcar y nata). También lleva nueces de pecán [las típicas americanas: con la piel más delgada] y dos tipos de bizcocho, aéreo [esponjoso] y sin harina. Todo está cubierto con polvo y rallos de chocolate".

#### UN LEMA

"Para hacer un postre en casa, menos es más: no debieramos usar más de 3 o 4 ingredientes".

#### \*Por qué ella?

Marta de Segovia es jefa de cocina de La Terraza del Casino (Madrid), de Pase Ranciera, con dos estrellas Michelin.



Pasapasea. Las recetas completas en la aplicación de BuenaVida. Disponible en Google Play e App Store.