

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

LA REVISTA DEL BIENESTAR DE EL PAÍS Nº 30 DICIEMBRE WWW.BUENAVIDA.ES

2€

ISSN 2285-1118
D.P. N.º 142/2002
D. 19/12/2002

BUENAVIDA



1 SALUD
HAY UN MODO DE COMER PATATAS (CASÍ) SIN ENGORDAR. La guarnición 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
GANE LA ÚLTIMA CARRERA DEL AÑO. Cómo comer la San Silvestre kilómetro a kilómetro, y respirar para contarla.

★
chocolate negro



el mejor
postre
del mundo



SEGÚN HARVARD

Y Oriol Balaguer,
Marta de Segovia,
Montse Abelló...



★
biscuits secos



**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 (es esponjoso) y sin harina. Todo está cubierto con polvo y raices de chocolate".

-UN LEMA-

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

*** ¿Por qué ella?**

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



*
Pasapass. Las recetas completas en la aplicación de BuenaVida. Descárguela en Google Play o App Store.