

LIBROS CÚPULA

80 recetas
exquisitas de menos
de 300 calorías



SOPAS LIGERAS

Kathryn Bruton



LIBROS CÚPULA



A la venta el 1 de febrero de 2017



SOPAS LIGERAS

KATHRYN BRUTON

Fotografías de Laura Edwards

La *food stylist* británica Kathryn Bruton propone 80 deliciosas recetas con menos de 300 calorías, elaboradas con ingredientes frescos y saludables, que revitalizan y nutren el cuerpo, el alma y la mente. Las recetas han sido recopiladas en sus viajes por medio mundo y refuerzan una tendencia de moda: las sopas y la cocina light.

¡Las sopas que están de moda!

Es tiempo de sopas y de recuperar las viejas tradiciones: las sopas son perfectas para preparar comidas sabrosas pero bajas en calorías. Kathryn Bruton ha creado una gama de sopas ligeras para todos los gustos, tanto para los que prefieren algo caliente, reconfortante, vigorizante y revitalizante o para los que opten por sopas sanas y saciantes.

Los capítulos abordan las sopas suaves, los caldos y consomés, las sopas de 15 minutos, las que incluyen cereales y legumbres y las sopas *Superfood*. También incluyen recetas vegetarianas, sin gluten, veganas y sin lácteos. Kathryn minimiza el uso de cremas y sustituye la mantequilla por aceites nutritivos de oliva, semilla de colza y nuez, de modo que cada sopa ligera tiene menos de 300 calorías por porción, pero siempre llenas de sabor.

Todo el mundo puede cocinar una sopa y, como todo lo que se elabora en casa, se pueden utilizar productos de calidad, ingredientes saludables y combinarlos en función de nuestras necesidades. Las sopas pueden ser todo lo creativas y exquisitas que se quiera.

LIBROS CÚPULA



“La sopa es un concepto muy simple pero con mucho potencia. Cada cultura tiene sus propias versiones, todas igual de interesantes e inspiradoras. Hay miles de sopas sanas y las recetas de este libro demuestran que además todas ellas pueden ser fascinantes y diferentes, con ingredientes, sabores y texturas increíbles, y bajas en calorías y altas en nutrientes, todo a la vez. La sopa es el paradigma del alimento para la mente, el cuerpo y el alma”

Este libro es para todo el mundo, para los que sufren intolerancias y para que han decidido eliminar cierto grupo alimenticio de su dieta. Se incluyen muchas sopas vegetarianas, veganas, sin gluten o sin lactosa, pero incluso en las que no lo son, basta con introducir algunos sencillos cambios para hacer que lo sean.

Recopiladas de sus viajes por medio mundo, sus propuestas incluyen:

- Sopas vegetarianas, sin gluten y sin lactosa.
- Sopas que se preparan en sólo 15 minutos.
- Sopas suaves, sopas frías, caldos y consomés.
- Sopas súper nutritivas que proporcionan un chute extra de energía.
- Sopas que sirven como desayuno.



LIBROS CÚPULA

LA AUTORA: KATHRYN BRUTON

Kathryn es una food stylist (estilista de alimentos) y escritora, irlandesa que vive habitualmente en Londres. Durante sus años ha trabajado en la industria alimentaria, en programas como Masterchef, o en campañas publicitarias para marcas como Waitrose, Schwartz y Tate y Lyle. Los libros de cocina son su pasión, y ha trabajado con otros autores como Diana Henry, Harry Eastwood, Rachel Allen y Lorraine Pascale. También ha trabajado con The Great British Bake Off y para revistas de comida como Delicious, Jamie Oliver y BBC Good Food. *Sopas ligeras* es el primer libro de Kathryn y refleja su ambición de crear recetas atractivas, inusuales y emocionantes con un alto valor nutricional y bajas en calorías.



<http://www.kathrynbruton.com/>

Twitter: @kathrynbruton

Instagram: @kathryn_bruton/

ÍNDICE

Introducción

Utensilios

Unas cuantas notas útiles

Sugerencias para la despensa

Ingredientes inusuales

Caldo casero

SOPAS DE TEXTURA SUAVE

CALDOS Y CONSOMÉS

SOPAS EN 15 MINUTOS

CEREALES Y LEGUMBRES

SOPAS SUPERALIMENTICIAS

Dónde Compr

SOPAS LIGERAS

Autor: Kathryn Bruton

Fotos de Laura Edwards

Editorial: Libros Cúpula

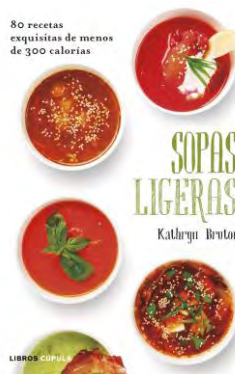
Formato: 22,9 x 16,4 cm

160 páginas

Rústica con solapa

PVP c/IVA: 15,95€

A la venta el 31 de enero de 2017



LIBROS CÚPULA

EL LIBRO POR DENTRO

miso roasted butternut squash

This soup boasts an amazing depth of flavour thanks to the addition of some beautifully intense barley miso paste. You can play around with other types of miso here too. The nutritious properties of the paste deplete when cooked, so some is kept back and added when blending.

Serves 4 calories 137 GF V GF if using GF miso

Carbs 20g Sugar 9g Protein 4g Fibre 4.8g Fat 3.5g Sat Fat 2.5g Salt 0.9g

1 large butternut squash (approx. 1kg)
2½ tablespoon barley miso
1 tablespoon coconut oil, melted if solid
3 slices of ginger plus 15g peeled and finely grated
2 garlic cloves, peeled
1 red chilli
1 lime, cut into 4 wedges

Preheat the oven to 180°C/gas mark 4.

Peel and halve the butternut squash, discarding the seeds, and roughly chop into 2cm cubes. Place in a deep roasting tin. In a small bowl, mix together 1 tablespoon of barley miso with the melted coconut oil. Pour all over the squash, mixing well. Roast for 35–40 minutes, turning halfway through to ensure an even roast.

Meanwhile, prepare the stock. Place the slices of ginger, the garlic and red chilli in a saucepan with 850ml water. Bring to the boil and simmer with the lid on for 15 minutes. Remove from the heat and allow the flavours to infuse.

When the squash is ready, remove the aromatics from the stock and transfer to a blender with the roasted squash, remaining miso paste and grated ginger. Blend until very smooth and season to taste.

Serve with the lime wedges and Crispy Sesame Tofu Fingers (page 28).

26 SKINNY SOUPS



egg drop soup

When I think of fast food, I think of eggs. Nothing can be prepared more quickly, in so many different ways, and be so utterly satisfying and good for you. This soup is the essence of simplicity. You can flavour the stock if you wish, allowing it to simmer for a few minutes with a few cloves, some star anise and a cinnamon stick. You could also stir through a few tablespoons of sweet white miso. To make this for one, use about 300ml stock and 1 whole egg.

calories 75 GF V (GF if using homemade chicken stock; V if using vegetable stock)

Carbs 1.7g Sugar 0.6g Protein 6g Fibre 0.2g Fat 5g Sat Fat 1.3g Salt 0.2g

1.2 litres chicken or vegetable stock, preferably homemade
salt and pepper
1 teaspoon cornflour
3 free-range eggs
3 spring onions, sliced

Bring the chicken stock to the boil, and reduce the heat so that it is barely simmering – it is important not to pour the eggs into a boiling stock. Taste and season to your liking in order to create a strong base for the remaining ingredients.

Mix the cornflour with a little water to form a smooth paste and then whisk in the eggs. Season with salt and pepper.

Pour the eggs into the stock in a very thin steady stream using a whisk to gently incorporate them. As soon as the eggs have been added, remove from the heat and leave to stand for a minute or two. The soup will have a slightly curdled effect, but this is how it should look, so don't worry. Serve immediately, garnished with spring onions.

Not suitable for freezing

94 SKINNY SOUPS



LIBROS CÚPULA



Mango, Tofu and Coconut (oat) Smoothie Bowl with Chia Seeds, Kiwi and Passion Fruit

Serves 2 **calories** 264 **GF** **V** **VE**

Carbs 42g Sugar 26g Protein 8.5g Fibre 8g Fat 5g Sat Fat 0.9g Salt 0.2g

40g jumbo oats
1 medium mango, peeled (approx. 250g prepared weight)
100g silken tofu
¼ teaspoon ground turmeric
10g fresh ginger, peeled and grated
½ tablespoon agave syrup
150ml coconut water
zest of ½ and juice of 1 lime
1 kiwi, peeled and sliced
1 passion fruit, seeds scraped out
5g chia seeds
1 sprig of mint

Place the oats, three quarters of the mango, the tofu, turmeric, ginger, agave syrup, coconut water, lime zest and juice in a blender with 4 ice cubes and blitz until smooth.

Serve garnished with the remaining mango, kiwi, passion fruit, chia seeds and mint.

Not suitable for freezing

black rice, banana and coconut breakfast bowl

Black rice has high levels of fibre, meaning it is absorbed at a slower rate into the body keeping you feeling fuller for longer. Rarely would we be making breakfast for four, so this recipe serves two. If you are cooking for one, it will keep in the fridge until the following morning.

Serves 2 **calories** 257 **GF** **V** **VE**

80g black glutinous rice
½ teaspoon cinnamon
¼ teaspoon ground ginger
1 slice fresh ginger
250ml coconut water
1 banana, sliced or other fruit of your choice
30g pomegranate seeds (optional)
100ml unsweetened fresh almond milk
2 tablespoons coconut milk
a few mint leaves, to garnish

Soak the rice overnight. When ready to cook, rinse thoroughly, transfer to a small saucepan, with the spice, ginger, coconut water and 100ml cold water. Bring to the boil, cover with a tight-fitting lid or tin foil and simmer for 30–35 minutes.

Prepare the banana and pomegranate seeds. When the rice is cooked, add the almond milk and bring back to the boil. Simmer for a couple of minutes, then remove the ginger. Divide between 2 bowls and top with fruit and coconut milk. Garnish with mint leaves and serve.

Not suitable for freezing

A note on black glutinous rice

This is the unprocessed whole grain of traditional sticky white rice. Nutty in flavour, chewy in texture and a vibrant burgundy colour when cooked, it is high in fibre, iron, copper, zinc and selenium, and packed with powerful antioxidants. It is lower in calories and carbohydrate than white and brown rice and higher in protein. Have a look in your supermarket, but you are more likely to find it in health-food shops and online.

148 SKINNY SOUPS



Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

www.planetadelibros.com

lescudero@planeta.es