

TIENDA Tu retrato a la última
GLAMOUR
 TUS COMPRAS MÁS ORIGINALES E - M A G O



...podrás conseguir...

GLAMOUR

MODA · BELLEZA · TOP GLAMOUR · SEXO Y PAREJA · HORÓSCOPO

FOROS · CONCURSOS · BECAS · TIENDAS

Belleza Glamour

más de
belleza glamour

Camufla imperfecciones

10 respuestas para tu piel

Así cambian ellas de look

Más Belleza Glamour

Lotes de maquillaje...

también te
proponemos

Los looks de las tops

¡Cómo han cambiado!

¿Sabes combinar tu cárdigan?

Más propuestas

Cuarto mandamiento

Cuidarás lo que comas, también en la oficina

Cómo: evita las soluciones rápidas de última hora e intenta llevarte la comida preparada desde casa. Te proponemos Pronagar, una gelatina vegetal obtenida a partir de algas marinas con alto contenido en fibra, calcio, magnesio y hierro. Puedes usarlo para elaborar recetas sanas y bajas en calorías. Lo encontrarás en herbolarios, parafarmacias y tiendas de productos ecológicos.

Una idea: puedes prepararte una original ensalada con 4 gr.de Pronagar, 200 ml. de agua, sal y pimienta, 100 ml. de leche, 3 tomates, 3 yogures naturales, aceite de oliva y albahaca.

Así se hace: calienta el agua y añade Pronagar, déjalo hervir durante un minuto, añade sal, retira del fuego y déjalo templar. Después añade el yogur escurrido y la leche, vierte la mezcla en un fuente mojada y deja enfriar. Cuando haya gelificado corta en círculos la mezcla y ponlos sobre una rodaja de tomate. Salpimenta y añade anchoas, atún...

ESTO NO ES TODO



← Anterior Siguiente →



GLAMOUR