

## Pàleo Receptes (Altres cuina)



Fecha de publicación: 1 febrero, 2016

Editor: Cossetania

Autor: Eudald Carbonell i Roura, Maria Cinta Sanz Bellmunt

Longitud de impresión: 144

Idioma: Catalán, Español

PDF

Remenat d'ous de perdiu amb cranc i espàrrecs, cavall estofat amb nous i pomes, tonyina a la pedra amb ginebre i ruca... A partir d'una seixantena de receptes inspirades en els aliments del paleolític, aquest llibre representa una nova -i molt vella- manera de menjar, la que està lligada a l'alimentació dels nostres avantpassats més remots. Aleshores no hi havia gaire varietat. Els àpats consistien bàsicament en allò que procurava la naturalesa: verdures, herbes, fruites, ous, llavors, bolets i fruits secs, carn i peix de tant en tant, i poca cosa més.

Aliments naturals i frescos i, per tant,

<http://yep.pm/Ce3TBDDi5/ey8IM9sM1.pdf.rar>