

Pàleo Receptes (Altres cuina)



Fecha de publicaci3n: 1 febrero, 2016

Editor: Cossetania

Autor: Eudald Carbonell i Roura, Maria Cinta Sanz Bellmunt

Longitud de impresi3n: 144

Idioma: Catal3n, Espa3ol

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'alimentaci3n dels nostres avantpassats m3s remots. Aleshores no hi havia gaire varietat. Els àpats consistien bàsicament en all3 que procurava la naturalesa: verdures, herbes, fruites, ous, llavors, bolets i fruits secs, carn i peix de tant en tant, i poca cosa m3s.

Aliments naturals i frescos i, per tant,

<http://yep.pm/jgKX4BFd5/iVOXyidKX.pdf.rar>