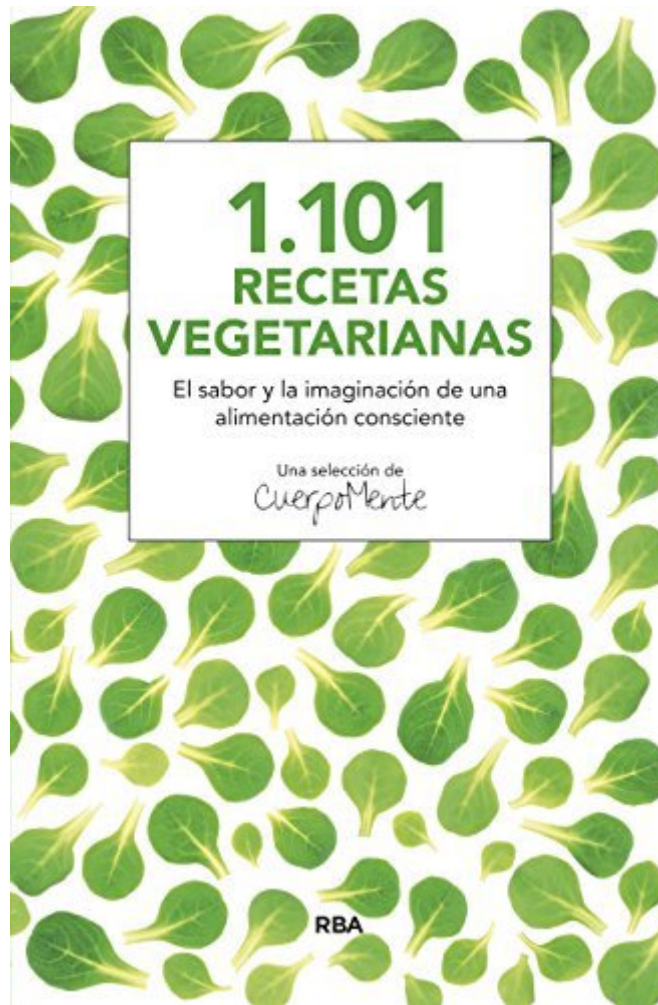


1.101 recetas vegetarianas



Fecha de publicación: 1 diciembre, 2015

Editor: RBA Integral

Autor: Cuerpomente

Idioma: Español

PDF

Una recopilación de sabor, salud y color en tu mesa

Nunca habrás tenido en un solo libro tantas y tan variadas recetas vegetarianas elegidas por su sabor y sencillez. Solo la revista Cuerpomente, que desde hace muchos años ofrece ideas de cocina saludable y respetuosa con el medio ambiente, ha podido seleccionar 1.101 recetas de entre sus mejores creaciones, para que la comida de cada día en un hogar vegetariano alimente y aporte salud e ilusión a la mesa.

- La clasificación de las recetas te permitirá organizar tu menú.
- Las explicaciones claras y detalladas te darán fama de infalible.
- Cada receta te informa de su aporte nutricional y de los tiempos de preparación y reposo.
- Todas las recetas son aptas para ovolactovegetarianos y se indican, además, las propias de

los veganos y crudívoros.

- Se proponen menús semanales para las cuatro estaciones.
- El índice por ingredientes te permitirá comprobar cuán variadas pueden ser las opciones. Ensaladas, sopas, tapas, patés, salsas, arroces, pastas, papillotes, cazuelas, bocadillos, pizzas, tartas, postres, helados, panes y mucho más... 1.101 recetas irresistibles también para quien quiera disfrutar de vez en cuando de un menú vegetariano.

<http://tezfiles.com/file/0e99312750aab/rx8S6RhRb.pdf.rar>