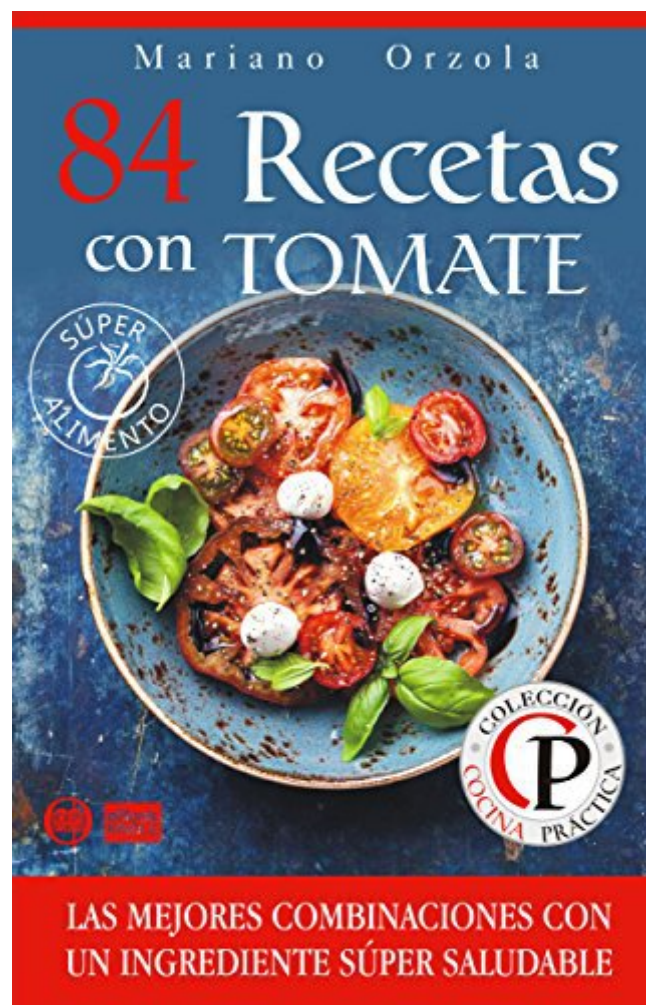


84 RECETAS CON TOMATE: Las mejores combinaciones con un ingrediente súper saludable (Colección Cocina Práctica)



Fecha de publicación: 28 agosto, 2016

Editor: OrzolaPress

Autor: Mariano Orzola

Longitud de impresión: 97

Idioma: Español

PDF

Un libro fantástico que presenta de manera práctica una selección de 84 recetas con tomate, categorizadas por sus características culinarias principales. El libro de cocina ideal para todos aquellos que desean degustar el sabor clásico del tomate, con platos exquisitos y variados. El tomate posee antioxidantes como la Vitamina E, en mayor proporción, Vitamina C y una pequeña cantidad de beta-carotenos. Las personas que consumen abundante tomate en su alimentación diaria son menos propensas a padecer varias formas de cáncer, cardiopatías, apoplejía y cataratas. Además el tomate contiene una fuente muy rica de flavonoides y carotenos que están siendo investigados por sus efectos preventivos contra determinadas enfermedades.

Todas las recetas están presentadas de forma simple con el detalle de la preparación paso a paso.

También incluye como contenido extra a las claves para darle sabor a tus comidas y la descripción de los métodos de cocción uno por uno. Descubre ya mismo este práctico recetario y disfruta del sabor y color de un ingrediente considerado como un “ súper alimento ” .

<https://tezfiles.com/file/3f636e090f1e7/rumkd2eUr.pdf.rar>