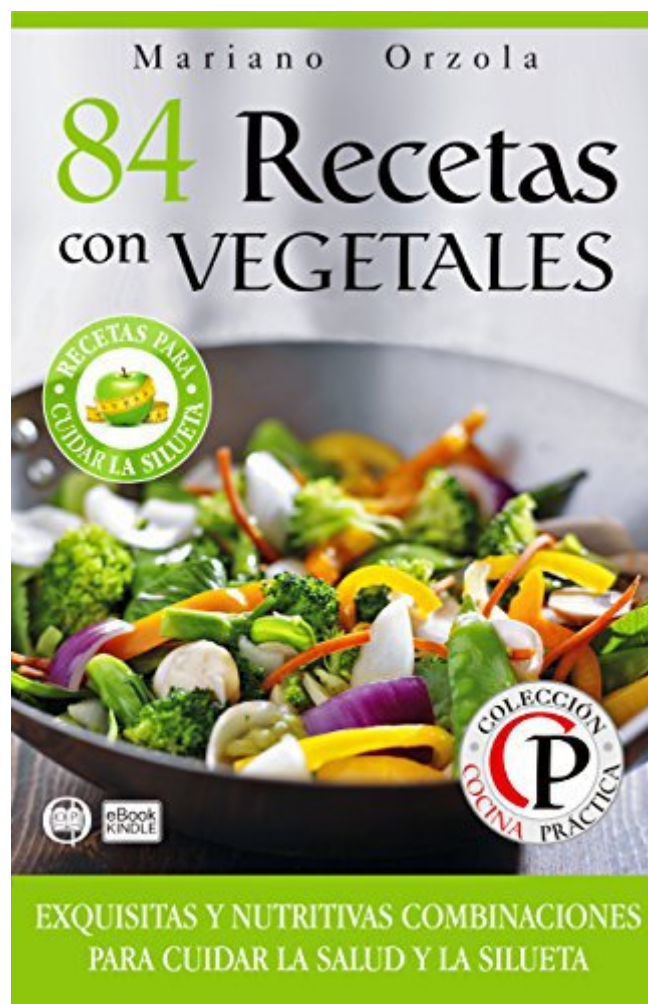


84 RECETAS CON VEGETALES: Exquisitas y nutritivas combinaciones para cuidar la salud y la silueta (Colección Cocina Práctica)



Fecha de publicación: 25 septiembre, 2016

Editor: OrzolaPress

Autor: Mariano Orzola

Longitud de impresión: 107

Idioma: Español

PDF

Un libro fantástico que presenta una selección de 84 recetas para preparar con vegetales, categorizadas por sus ingredientes y características culinarias principales. El libro de cocina ideal para todos aquellos que desean degustar de preparados saludables y nutritivos, cuidando la silueta.

Los alimentos de procedencia vegetal se caracterizan por ser ricos en fibra y carbohidratos complejos. Se considera que la dieta que incorpora gran cantidad y variedad de vegetales, constituye un hábito de vida más sano debido a su contenido bajo en calorías, bajo colesterol y presencia de ácidos grasos poliinsaturados (omega). Estas cualidades alimenticias

previenen la obesidad, enfermedad coronaria, hipertensión y cáncer de colon. Este libro incluye un compendio de recetas para preparar ensaladas, combinar vegetales con arroz, con pollo, con pasta y con mariscos. Además contiene una docena de recetas rápidas y una docena de recetas seleccionadas como sopas y sándwiches con vegetales. 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 de una experiencia gastronómica súper saludable.

<http://tezfiles.com/file/e27d95a30ccc5/0efkMTrt5.pdf.rar>