

84 RECETAS PARA PREPARAR CON CHAMPIÑONES: Una selección de exquisitas y tentadoras opciones para preparar y disfrutar (Colección Cocina Práctica nº 68)



Fecha de publicación: 5 abril, 2016

Editor: OrzolaPress

Autor: Mariano Orzola

Longitud de impresión: 105

Idioma: Español

PDF

Un libro fantástico que presenta de manera práctica una selección de 84 recetas para preparar con champiñones, categorizadas por sus características culinarias principales. La forma de recuperar el arte de la "cocina casera", con preparados intensos y succulentos sobre la base de la auténtica gastronomía tradicional.

Los champiñones destacan por ser una de las setas más populares, y en definitiva más utilizadas no sólo en la gastronomía española, sino también de la cocina internacional. Respecto a las propiedades de los champiñones, no hay duda que desde un punto de vista nutricional destacan por su altísimo contenido en proteínas de buena calidad y agua

(contiene cerca de un 95% de agua). Sorprenden por su bajísimo contenido en grasas, hidratos de carbono y por tanto en calorías. Además, aportan una gran cantidad de minerales (hierro, zinc, yodo, magnesio, selenio, sodio y calcio) y minerales (vitaminas del complejo B, y vitamina E).

En este libro encontrarás deliciosas recetas con champiñones para preparar arroces, ensaladas, pastas, sopas y salteados al wok. Además incluye una variedad de recetas para preparar con aves y carnes como ternera y cerdo, junto con una docena de recetas gourmet seleccionadas. Atrévete a probar esta nueva aventura gastronómica y disfrutar del auténtico sabor de la cocina exquisita. ¡Es hora de poner a prueba el paladar!

<http://yep.pm/X2o3mbBi5/pyB9kMIMM.pdf.rar>