

84 RECETAS PARA PREPARAR CON MANZANA: Una selección de exquisitas y saludables opciones para preparar y disfrutar (Colección Cocina Práctica nº 67)



Fecha de publicación: 3 abril, 2016

Editor: OrzolaPress

Autor: Mariano Orzola

Longitud de impresión: 101

Idioma: Español

PDF

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

Además de ser un delicioso alimento, la manzana —fruta jugosa y refrescante— tiene numerosas propiedades medicinales. Se reconoce por su acción anti diarreica, laxante, diurética, depurativa, reductora de grasas en sangre y antioxidante. Asimismo es una fruta que se digiere muy bien y bien tolerada por todos, inclusive las personas con diabetes.

Nutritivamente, contiene una elevada proporción de agua, tanto como un 85 por ciento, también posee hidratos de carbono en forma de azúcares simples, en su mayor parte fructosa o azúcar de la fruta y muy pequeñas cantidades de proteínas y grasas.

En este libro encontrarás recetas con manzana para preparar las más deliciosas tartas, pasteles, budines, muffins y tortas. Además incluye una variedad de recetas para preparar ensaladas gourmet con manzana y una docena de platos agridulces con cerdo, pato, pavo y pollo. Atrévete a probar esta nueva aventura gastronómica y disfrutar del auténtico sabor de la cocina saludable y nutritiva. ¡Es hora de poner a prueba el paladar!

<http://tezfiles.com/file/8574f98a6b8fa/Lv1OnprQB.pdf.rar>