

84 RECETAS PARA PREPARAR ENSALADAS GOURMET: Una selección de sabores y colores para disfrutar de exquisitas frescuras (Colección Cocina Práctica nº 42)



Fecha de publicación: 5 abril, 2015

Editor: OrzolaPress

Autor: Mariano Orzola

Longitud de impresión: 89

Idioma: Español

PDF

Un libro fantástico que presenta de manera práctica una selección de 84 recetas para preparar ensaladas con un “ toque gourmet ” , categorizadas por sus características culinarias principales. Una manera de recuperar el arte de la "cocina casera", con preparados frescos y coloridos concebidos sobre la base de las combinaciones más creativas de la auténtica “ cocina saludable ” .

Las ensaladas son en realidad el ejemplo más claro de una “ comida rápida ” , ya que su preparación generalmente se resuelve en cuestión de minutos. La preparación de una ensalada además permite aprovechar ingredientes ya cocidos, que generalmente se emplean

para otros platos. Asimismo incorporan una gran cantidad de alimentos bajos en calorías, como el caso de las verduras de hoja. Por todo ello las ensaladas son ideales para mantener la silueta sin descuidar la nutrición, ya que la combinación y variedad de ingredientes, aportan una gran cantidad de nutrientes, sobre todo cuando se combinan verduras con legumbres, con pollo, pescado o mariscos.

En este libro encontrarás recetas para preparar las más nutritivas e irresistibles ensaladas mixtas, combinadas y típicas. También incluye deliciosas recetas para preparar ensaladas agridulces, ensaladas con frutos secos, con quesos, jamón, mariscos y pescados. Ahora puedes disfrutar del universo gourmet de las opciones más livianas para incorporar a tu dieta diaria. Atrévete a probar esta nueva aventura gastronómica. ¡Es hora de disfrutar una deliciosa ensalada!

<http://yep.pm/SQwabfvi5/IHqFWvFvL.pdf.rar>