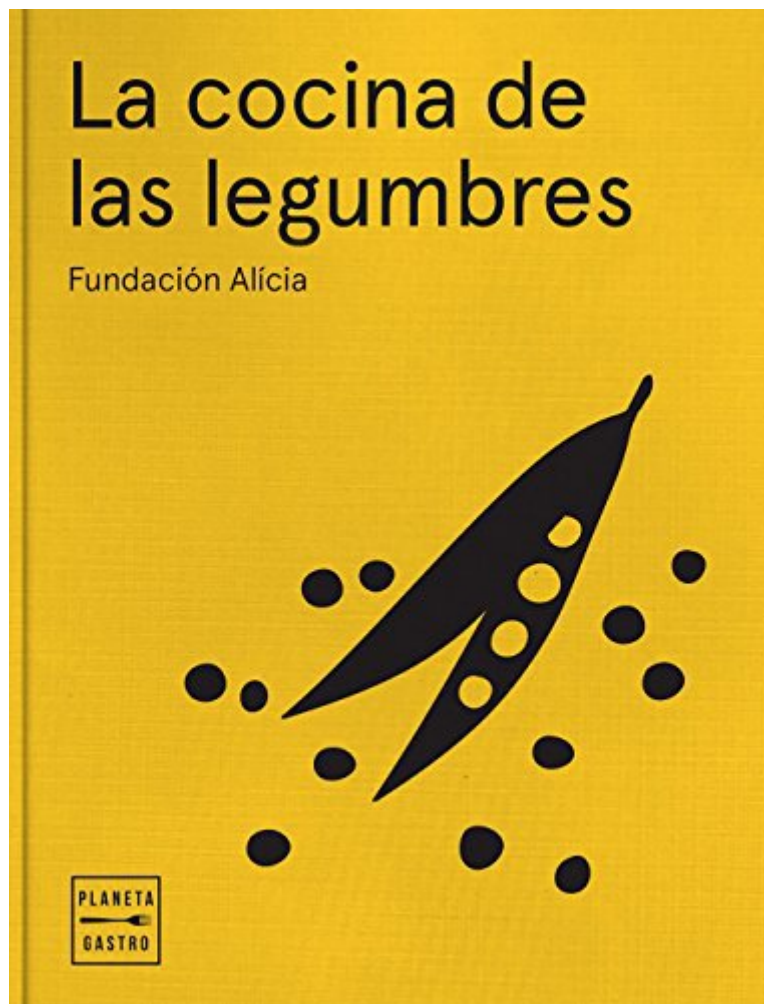


La Cocina De Las Legumbres



Fecha de publicación: 11 octubre, 2016

Editor: PLANETA GASTRO

Autor: Fundació Alícia Alimentació i Ciència Fundació Privada

Longitud de impresión: 352

Idioma: Español

PDF

¿Sabías que las alubias negras contienen un 50% más de hierro que un filete, que los garbanzos aportan tanto ácido fólico como las espinacas o que la primera espuma que hizo Ferran Adrià fue de legumbres? Las legumbres son una fuente de nutrientes casi infinita y aportan grandes beneficios para la salud. La cocina de las legumbres contiene 200 recetas muy variadas, entre las que encontramos guisos, ensaladas, aperitivos, hamburguesas y albóndigas, pan, repostería, postres, pasta, fritas, como relleno, en batidos y salsas, en crema?

<http://yep.pm/2kWO1P1i5/E8fKOJPb.pdf.rar>