

¿QUIERES MÁS VITALIDAD Y NO SABES QUÉ COMER?: Prueba con 92 recetas con cereales y frutos secos (Colección Más Bienestar)



Fecha de publicación: 22 agosto, 2016

Editor: OrzolaPress

Autor: Mariano Orzola

Longitud de impresión: 113

Idioma: Español

PDF

La cocina es la base de la nutrición, ya que la mayoría de la comida que ingerimos a diario debe ser preparada de uno u otro modo. De allí que procurar una cocina saludable permita alcanzar un óptimo estado de salud. La clave está en la selección de los ingredientes y las materias primas para cada receta o preparado, y luego el método de cocción y preparación elegido. Esta combinación puede convertir a una receta en una comida altamente saludable para nuestro organismo. Las 92 recetas presentadas en este práctico libro cumplen con ambos requisitos con un plus adicional: contienen ingredientes llenos de energía que incrementan la vitalidad general del cuerpo. Así se puede nutrir al cuerpo con todos los

componentes esenciales que necesita para su óptimo funcionamiento. Ahora puedes comer sin sacrificar el placer por los platos más deliciosos, nutritivos y llenos de energía.

CONTENIDOS:

- El Universo de los “ Cereales ”
- El Universo de los “ Frutos Secos ”
  - Recetas con Avena
  - Recetas con Cebada y Centeno
  - Recetas con Maíz y Trigo
  - Recetas con Almendras y Avellanas
  - Recetas con Cacahuets y Castañas
- Recetas con Nueces y Mezcla de Frutos Secos
- Los métodos de cocción de los alimentos
- Claves para darle sabor a tus comidas
- Clasificación de los alimentos

<http://yep.pm/tZaMxEdd5/JI5mBBvrd.pdf.rar>