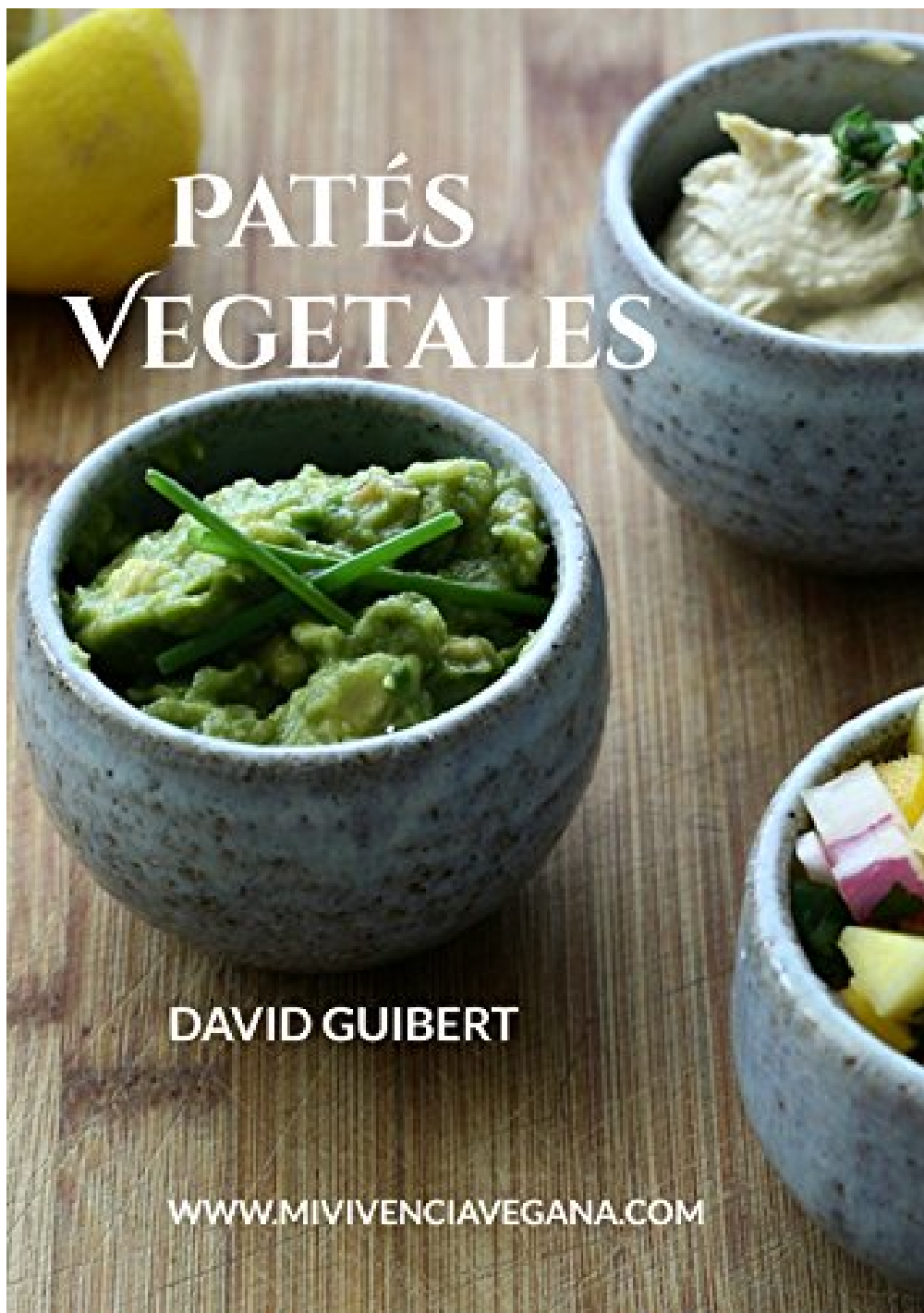


Patés Vegetales: Vida Sana y Comida Saludable en tu Día a Día



Fecha de publicación: 1 noviembre, 2016

Autor: David Guibert Galar

Longitud de impresión: 29

Idioma: Español

PDF

Este libro "Patés Vegetales: Vida Sana y Comida Saludable en tu Día a Día" va dirigido a todas

las personas que quieren una vida más sana y buscan alimentarse con comida saludable en su día a día a pesar de no tener tiempo o no saber muy bien cómo hacerlo.

Muchas veces tenemos que llevarnos algo para comer fuera de casa para evitar la comida rápida y/o poco saludable con la que nos vemos tentados constantemente. Lo que te ofrezco en este libro es la posibilidad de aprender cuáles son las bases para elaborar todo tipo de patés y, además, 12 recetas (dulces y saladas) perfectas para cualquier momento del día. Si no sabes muy bien qué desayunar si tienes que salir corriendo al trabajo para evitar ese bollo industrial y llenarte de energía, qué comer en la oficina / descanso en el trabajo / parón de clases... para poder seguir con tu actividad de la tarde sin pasar hambre, cómo dar una merienda apetecible, sana y nutritiva para los más pequeños de la casa... este libro es perfecto para ti. Llevo más de 5 años llevando una vida sana y cocinando saludable. Uno de los mayores beneficios que he logrado ha sido bajar más de 25 kilos (utilizando recetas como las que encontrarás en este libro). Soy Psicólogo, Nutricionista (Vegetariano y Vegano) y cocinero profesional. Me he formado como cocinero macrobiótico y energético, RAW (crudivegana) y trabajo en un restaurante llevando la parte vegetariana y vegana del mismo. En estas recetas plasmo toda mi experiencia para que tu alimentación diaria sea más saludable con el objetivo de que tengas una vida más sana.

Te dejo el listado de recetas para que veas las ideas que me gustaría poder compartir contigo.

1. Tumaca con toques de curry
2. Hummus tradicional de Oriente Medio
3. Paté de alubias rojas y miso
4. Crema de cacao/algarroba vegana
5. Alioli vegano
6. Paté de olivas negras
7. Sobrasada vegana
8. Paté de tofu a las finas hierbas
9. Compota de manzana
10. Mermelada RAW de arándano
11. Guacamole batido
12. Paté de champiñones

Son todo sabor y se preparan en muy pocos minutos. No te lo pienses y empieza a aprender más cosas para alimentarte mejor y alcanzar esa vida sana a base de comida saludable en tu día a día.

<https://k2s.cc/file/f078cc7d2a120/WvEd8fqoK.pdf.rar>

